

# Alecrim

## A ERVA DA ALEGRIA E AUTOESTIMA

**Manu Kimaya**



# O Alecrim

**Só de pronunciar a palavra " Alecrim"  parece que algo acontece no coração. Talvez seja a memória do sabor em algum prato específico ou talvez seja o aroma marcante que por si só já traz a leveza e a alegria dessa erva tão amorosa. E poderosa!**

Alecrim *(Rosmarinus officinalis*) significa “orvalho do mar” e assim foi denominado pelo forte aroma que exala quando cresce livre e espontaneamente. Seu uso, tanto medicinal, quanto cosmético e terapêutico iniciou na Grécia Antiga.

# Propriedades Fitoterápicas

Há  inúmeros benefícios para a saúde. Além de ser antioxidante (retarda o envelhecimento celular), antimicrobiano, tem efeitos hepatoprotetores e anticâncer.

- O alecrim é um excelente tônico, capaz de exercer uma ação estimulante e fortalecedora no corpo;
- É um excelente anti-inflamatório;
- Age como um antiespasmódico e analgésico;
- Digestivo (Hepatoprotetor): Resolve rapidamente dores de estômago e azias
- Reduz a permeabilidade capilar
- Combate o mau hálito, estomatites, gengivites e aftas
- Diurético
- Rubefasciente (aumenta a circulação local ajudando na assepsia e cicatrizazação de feridas ) para uso tópico.
- É antisséptico, antiparasitário e antibacteriano e realiza uma ação preventiva efetiva mesmo em caso de doenças infecciosas.
- Aquece e estimula o cérebro e o corpo, é ótimo como cardiotônico, estimulante, anti-reumático.
- Promove boa memória;
- Ajuda a aliviar e a restituir as condições de fadiga física e mental;
- Mucolítico (expectorante)  bom para tosses, bronquites, e problemas respiratórios.
- Reduz Gases intestinais
- Ativa processos que exigem concentração
- Ajuda no combate à depressão

**Contra-indicaçõe**s:  Contra-indicado durante a gravidez e lactação, em diabéticos, hipertensos, epiléticos e crianças menores.

# *Propriedades Fitoenergéticas*

**O Alecrim é uma erva solar, não apenas porque nasce e vive bem sobre o sol mas porque seu uso eleva a sensação de bem estar.**

· Conhecida também como Erva da alegria. Libera tensão, propicia abertura para novo com leveza e suavidade.
· Ajuda a promover o autocuidado elevando a autoestima e o bem-estar consigo mesmo.
· Restitui a energia dissipada com situações emocionais, ajudando nos processos depressivos e estados de cansaço/esgotamentoPalavras –chave: alegria, auto-estima, coragem e elevação. mental.
· Coragem e determinação para enfrentar novos desafios.
· Promove vontade de mudança e movimento.
· Fornece força emocional, vontade viver com alegria e amorosidade.
· Auxilia na limpeza de energias densas.
· Acessa registros no DNA fazendo a transmutação de traumas e medos em resiliência e alegria.

**Palavras –chave: alegria, auto-estima, coragem e elevação**.

**Manu Kimaya**



# *Alecrim - Alegria e Autoestima*

Ressoamos em nossos corações em realizar a jornada da erva da alegria com o intuito de expandir nosso coração através do autocuidado, da autoestima e do amor: a começar por nós mesmas.

Que possamos nessa jornada, retomar o nosso poder pessoal e a certeza de que temos todas as habilidades necessários para encontrá-lo ou retomá-lo em nossa vida.

Não espere certezas, o processo é, por si só, autoexplicativo. Permita-se estar atenta e presente para poder perceber, receber e ser a mudança que tanto intencionamos nessa jornada de intenção e cura.

Que seja um processo de coragem e fluidez, assim como é o amor!

**Início**: Lua Crescente  (lua da maturação dos propósitos)
**Intenção**: Alegria e Autoestima
**Período**: 14 dias
**Quantidade**: O que for confortável para você
**Sugestão de Uso**:

- Tomar durante o dia, pois por ser estimulante, pode alterar a rotina do sono a noite.
- Água de alecrim: 1 raminho da erva para uma jarra de água.
- **Quem não puder beber o chá ou a água de alecrim, pode adicionar os ramos da folha (macerar antes) e utilizar na limpeza da casa.**
- Aromatizador caseiro de alecrim: Colocar em um borrifador um ramo de alecrim macerado e outro sem macerar com água. Deixe descansar por 24 horas para utilizar.

**Durante o processo**: Muito importante fazer uma auto-observação mais cuidadosa e amorosa dos sentimentos que serão liberados. Anote, se possível, todo processo. Compartilhe conosco aquilo que você estiver sentindo e nunca se esqueça: o grupo será nosso porto sagrado.
O processo tem que ser leve e amoroso, portanto, pode-se medir a quantidade de acordo com a sua preferência. A jornada é sua. Utilize dos seus saberes ancestrais e intuição para saber a quantidade perfeita para você.

**IMPORTANTE:**
Saliento que as informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser utilizadas para diagnosticar, tratar ou prevenir qualquer doença, e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.
Estamos todas em união nesse processo.

Com amor,



**Manu Kimaya**