

CARLA HELMER
ACUPUNTURA & FERTILIDADE

GUIA DE FERTILIDADE COM MEDICINA CHINESA



Como a Acupuntura e a Medicina Chinesa
podem ajudar sua fertilidade de forma natural.



SEJA BEM-VINDA!

Este guia foi criado com muito carinho para mulheres que desejam compreender como a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) pode ajudar na fertilidade.



Aqui você encontra dicas práticas, acessíveis e eficazes para aplicar no dia a dia: desde escalda-pés até acupressão.

CARLA HELMER
GUIA ESPECIAL DE FERTILIDADE

EQUILÍBRIO QUE GERA VIDA



Fertilidade & MTC

A fertilidade é vista pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) como o reflexo do equilíbrio entre energia, sangue e emoções. Cuidar do corpo é também nutrir a mente e o coração.

Benefícios

Melhora a circulação sanguínea na pelve, nutrindo útero e ovários.

Harmoniza Yin e Yang, regulando hormônios naturalmente.

Reduz estresse e ansiedade, liberando bloqueios energéticos.

Fortalece a energia vital dos rins, que segundo a Medicina Chinesa são a base da fertilidade e da força reprodutiva.



CARLA HELMER
GUIA ESPECIAL DE FERTILIDADE

Ritual de conexão

A fertilidade é o encontro
perfeito entre yin e yang —
o repouso e o movimento, o
frio e o calor, o interno e o
externo.



01

ESCALDA-PÉS

O escalda-pés é uma prática antiga e profundamente terapêutica. Nos pés se encontram milhares de terminações nervosas e pontos energéticos conectados a diferentes órgãos e funções vitais.



Ao mergulhar os pés em água morna, você estimula a circulação, relaxa tensões e promove o livre fluxo do Qi (energia vital) e do Xue (sangue). Esse simples gesto ajuda o corpo a descarregar o excesso de energia acumulada, trazendo harmonia física e emocional.

É especialmente benéfico para mulheres que estão em busca da gestação, pois aquece os meridianos ligados à fertilidade, nutrindo a energia que sustenta a vida.

- Melhora a circulação proporcionando uma sensação de leveza nas pernas;
- Alivia dores nos pés e dores de cabeça tensional;
- Induz um sono mais profundo e restaurador.

COMO FAZER O SEU ESCALDA-PÉS

Crie um ambiente tranquilo; pode ser à noite, com uma música suave e luz baixa.

1. Aqueça a água entre 38°C e 40°C e despeje em uma bacia até cobrir os tornozelos.
2. Mantenha os pés imersos por cerca de 15 a 20 minutos.
3. Potencialize o efeito terapêutico com ingredientes naturais:

- 💧 Sal marinho: 2 colheres de sopa para aliviar o inchaço.
- 🌿 Óleo essencial de lavanda: acalma e reduz a ansiedade.
- 🌸 Óleo essencial de gerânio: equilibra o sistema hormonal e tonifica os meridianos ligados à fertilidade.



Ao finalizar, seque bem os pés e massageie-os com óleo vegetal de gergelim — que nutre o Yin e reforça o Qi. Vista meias confortáveis para manter o calor e prolongar os benefícios.

02 CHÁS

Algumas infusões naturais podem auxiliar no equilíbrio do corpo e, por isso, são boas aliadas durante a tentativa de gestação.

Entre as mais estudadas estão o gengibre (apoio circulatório), chá de tâmaras chinesas e goji e chá de gergelim preto (nutrem o sangue e o yin) e chás leves como a camomila para ansiedade e insônia — desde que usados com moderação.



Cuidados importantes:

Não use chás em altas doses, não presuma que “natural = seguro”, e converse sempre com seu obstetra ou médico, especialmente se você faz uso de medicamentos (anticoagulantes, hipoglicemiantes, hormônios). Em caso de suspeita de gravidez, interrompa o uso de qualquer planta e consulte seu médico.

⚠ Os chás não substituem orientação médica. Cada organismo é único.

CHÁ DE GERGELIM PRETO

O gergelim preto é um verdadeiro tesouro para o corpo feminino. Na Medicina Tradicional Chinesa, ele é reconhecido por nutrir o Yin dos rins e o sangue, fortalecendo ossos, dentes, cabelos e contribuindo para mais energia e vitalidade. Ameniza dores lombares e fraqueza nos joelhos, além de favorecer a lubrificação natural do corpo, como pele, mucosas e trato intestinal.



Como preparar:

Ferva 250 ml de água, desligue o fogo e adicione 1 colher de sopa de gergelim preto.

Deixe em infusão por cerca de 3 minutos.

Se preferir, coe. Consuma 1x ao dia.



Use semente in natura, não torradas.

Evite adoçar. Os chás terapêuticos atuam melhor puros.

Não faça uso contínuo por mais de 3 meses

CARLA HELMER
GUIA ESPECIAL DE FERTILIDADE

PEQUENOS HÁBITOS QUE FORTALECEM DE DENTRO PARA FORA



Além do chá, o **gergelim preto** pode ser incluído no dia a dia como **alimento funcional**: polvilhado sobre frutas, saladas, arroz ou sopas.

Assim, você aproveita seus óleos naturais e potencializa a nutrição do Yin de forma suave e contínua.

03

TOQUE QUE EQUILIBRA:
PONTOS DE ACUPRESSÃO

- Rim 3: fortalece energia vital. Localização: atrás do tornozelo, entre o tendão de Aquiles e do maléolo medial/interno (ossinho do tornozelo).
- Baço 6: harmoniza o ciclo menstrual. Localização: 4 dedos acima do maléolo interno.

Instrução: Massageie suavemente 1–2 minutos cada ponto em ambas as pernas, diariamente.



A woman with long brown hair in a braid, wearing a long-sleeved white dress with a floral pattern, is walking away from the camera on a gravel path. She is holding a large bouquet of sunflowers in her right hand and three yellow balloons on a string in her left hand. The background is a soft-focus landscape with dry grass and trees under a hazy sky.

CARLA HELMER
GUIA ESPECIAL DE FERTILIDADE

“Fertilidade é energia em movimento: quando o corpo encontra equilíbrio, a vida floresce.”

– *Carla Helmer* –

Espero que este guia traga mais consciência e leveza para sua jornada.

Se deseja um acompanhamento personalizado, a acupuntura pode ser sua aliada em cada etapa.

Agende sua sessão e vamos caminhar juntas.

CARLA HELMER
ACUPUNTURA & FERTILIDADE



CONTATO



Instagram

@carlahelmer.acupuntura

Site

www.carlahelmer.com.br

Endereço

Rua Padre Anchieta, 1923 sala 1101
Bigorrilho Curitiba - PR

WhatsApp

41 98714-4611

© 2025 Carla Helmer. Todos os direitos reservados. É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste material, por quaisquer meios ou formas, sem a prévia autorização por escrito da autora.