



Escuela
Lunar

Fertilidad y mi Sabiduría Cíclica Femenina



Imparte: Adriana Gil Rodriguez
www.saludlunar.com saludlunar@gmail.com

Bienvenida Mujer.

HOY INICIA UN VIAJE QUE TE LLEVARÁ A RECORRER CADA RINCÓN DE TU TERRITORIO INTIMO.

Fertilidad y mi Sabiduría Cíclica Femenina es un taller diseñado para regresarnos a las mujeres nuestro derecho a una toma de decisiones **INFORMADA** y **PERSONALIZADA** en lo que concierne nuestra salud ginecológica.

Todos los derechos de autor le pertenecen y están reservados a **Salud Lunar**®.

Cualquier forma de redistribución o reproducción de cualquier parte de este material está estrictamente prohibida salvo en los casos siguientes:

-Imprimir o descargar para uso personal, no-comercial.

Usted no podrá, excepto bajo permiso escrito, distribuir o explotar comercialmente el contenido, ni guardarlo dentro de otro sitio web.

Toda duda o pregunta, favor de comunicarla a saludlunaregmail.com

1.1 Apertura del círculo:

Espacios seguros de contención e intención.

1.2 La Historia de la Salud Femenina:

Las mujeres siempre hemos sido Sanadoras.

1.3 Tendencias Actuales:

Violencias de genero socialmente aceptadas.

1.4 Dueña de Ti:

La importancia de ser dueñas y expertas de nuestros propios cuerpos y salud.

1.5 La Auto-Exploración:

Un viaje hacia adentro. Literal!

1.6 Los Senos Femeninos:

Auto-Cuidado para tu Salud Mamaria

2.1 Tu Primera Historia de Amor:

Las huellas de nuestras experiencias primarias.

2.2 El Propósito de Todos los Seres:

Sabiduría ancestral y creadores de la evolución humana.

2.3 Arquetipos y Misterios Femeninos:

El sagrado femenino y el milagro de ser mujer.

2.4 Microcosmos / Macrocosmos:

Los ciclos y el pulso de la vida reflejados en ti.

2.5 Glándulas, Hormonas y Chacras:

El puente entre tu experiencia física y tu experiencia emocional

2.6 El Ciclo Menstrual - Ovulatorio:

Una orquesta endocrina Femenina.

2.7 Neuroquímica Femenina:

Las 4 fases del ciclo hormonal.

3.1 Retoma las Riendas de tu Fertilidad:

El manejo de tu salud Reproductiva.

3.2 El método Sinto-Térmico:

Un estudio personalizado de salud y una herramienta de auto-conocimiento.

3.3 Los 3 signos Universales de la Fertilidad

El lenguaje de tu cuerpo Femenino.

3.4 Recopilando Datos:

Trazando tus gráficas cíclicas personalizadas

3.5 Anticoncepción Hormonal:

Tu derecho a un consentimiento informado.

3.6 Métodos de Barrera:

Anticonceptivos libres de hormonas sintéticas.

4.1 Trazando la Línea de Separación:

Definiendo las dos fases de tu ciclo.

4.2 Reglas para Prevención de Embarazos:

4.2.1 Regla #1: Regla de los Primeros 5 días

4.2.2 Regla #2: Regla del día SECO

4.2.3 Regla #3: La regla del cambio de Temperatura

4.2.4 Regla #4: Regla del día PICO

4.3 Reglas para Promover Embarazos:

Optimizando tus probabilidades de concebir

4.4 Detectar Embarazos:

Fase lútea alargada y progesterona.

4.5 Variaciones en tus Gráficas:

Indicaciones apuntando hacia un diagnóstico.

4.6 Para Mujeres Lactantes:

El retorno a la fertilidad durante la Lactancia.

4.7 Tus Gráficas para Sanar:

Observando tu evolución de salud.

5.1 La Medicina Funcional:

Misma ciencia... una nueva perspectiva.

5.2 La Epigenética:

Yendo más allá de la herencia genética.

5.3 Equilibrio Hormonal:

5.3.1 Una visión Holística.

5.3.2 Sistemas de excreción, Toxicidad y Disruptores

Endocrinos.

5.3.3 Las Adrenales y Estrés crónico.

5.3.4 Páncreas y Resistencia a la Insulina.

5.3.5 La Tiroides.

5.3.6 Digestión e Intestino.

5.3.7 Sistema Inmunológico e Inflamación.

5.3.8 Calidad del Sueño y Ritmo Circadiano.

5.3.9 Dominancia de Estrógeno.

5.4 Padecimientos Ginecológicos

5.4.1 Síndrome Pre-Menstrual.

5.4.2 Síndrome de Ovario Poliquístico

5.4.3 Endometriosis y Adenomyosis

6.1 La Prevención:

El malestar precede la enfermedad.

6.2 Sanar tus Hormonas:

6.2.1 DETOX:

- Abre y apoya tus vías de excreción.
- Reduce tu carga de disruptores endocrinos
- Reduce Estrógenos exógenos

6.2.2 Sana tu intestino

6.2.3 Come comida de verdad.

6.2.4 Recupera Flexibilidad metabólica y sensibilidad a la insulina

6.2.5 Ejercicio

6.2.6 Ayuno Intermitente con tu Ciclo

6.2.7 Desinflámate y regulando sistema inmune

6.2.8 Relajación Profunda: La Jerarquía Hormonal

6.2.9 Higiene del sueño y Ritmos circadianos LUNACEPCIÓN.

6.2.10 Asegura función Tiroidea óptima.

6.2.11 Relaciones, Comunidad y Pertenencia.

6.3 Otros protocolos de base:

6.3.2 Síndrome de Ovario Poliquístico

6.3.3 Endometriosis y Adenomyosis

6.4 Reducción de riesgo de cánceres femeninos.

7.1 Exámenes de Rutina Preventivos:

PAP, revisión pélvica, Auto-examen de mama.

7.2 El VPH:

Tratamientos Convencionales y Alternativos.

7.3 Otras Infecciones:

Como identificarlas y los siguientes pasos...

7.3.1 Infecciones vaginales

7.3.2 Infecciones de transmisión sexual

7.3.3 Enfermedad Pélvica Inflamatoria

7.4 Infecciones de Vías Urinarias (IVU):

5.4.1 Tratamientos IVU

7.5 Ecología Vaginal

7.6 Algunos Consejos

8.1 Cambios normales y definiciones:

- 8.1.1 Preparando nuevas formas de hacer hormonas.
- 8.1.2 Las etapas de la Perimenopausa
- 8.1.3 La menopausia definida
- 8.1.4 Menopausia precoz

8.2 Fluctuaciones Hormonales:

- 8.2.1 Manifestaciones de altas de Estrógenos.
- 8.2.2 Manifestaciones de bajas de Estrógenos
- 8.2.3 La perdida de Progesterona

8.3 Manifestaciones comunes y Soluciones de los síntomas de la Perimenopausia.

- 8.3.1 Bochornos, calores y sudores nocturnos
- 8.3.2 Insomnio
- 8.3.3 Migrañas
- 8.3.4 Memoria
- 8.3.5 Animo
- 8.3.6 Cambios en mi físico
- 8.3.7 Alergias
- 8.3.8 Dolores en el cuerpo
- 8.3.9 Sangrado abundante, Quistes, Miomas, Fibromas, Endometriosis, Dolor de pechos.
- 8.3.10 Terapias de remplazo Hormonal
- 8.3.11 ¿Y que del alcohol?

8.4 Manifestaciones comunes y Soluciones de los síntomas de la Menopausia.

- 8.4.1 Síndrome Genitourinario
- 8.4.2 Deseo y Orgasmo
- 8.4.3 Reducción de riesgo de Osteoporosis
- 8.4.4 Reducción de riesgo de Embolias e Infartos
- 8.4.5 Reducción de riesgo de Demencia

9.1 Relaciones, Comunidad y Pertenencia.

9.1.1 Relaciones de poder: Parejas de Salud

9.1.2 Colaborando con tus proveedores de Salud

9.2 Conocerte:

9.2.1 Reconociendo la Voz de tu cuerpo que nunca miente.

9.2.2 ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste en salud plena?

9.2.3 ¿Cómo se vería para ti estar en salud óptima?

9.3 Se una Detective de tu Salud Hormonal

9.3.1 Equilibrando tu Diagrama de Salud - Parte 1

9.3.2 Equilibrando tu Diagrama de Salud - Parte 2

9.3.3 Equilibrando tu Diagrama de Salud - RESUMEN

9.3.4 Otras preguntas valiosas

9.3.5 Retomando el ejercicio de las PRÁCTICAS del
MÓDULO 6

9.4 Nuevos Rituales: Específicos, Medibles, alcanzables

9.4.1 Rituales Específicos, Medibles, Alcanzables

9.4.2 Mis 3 compromisos NO NEGOCIABLES

9.5 Creencias Limitantes

9.6 Cierre

...Y la continuidad del Grupo