

Klip store cirkel ud



# Menstruation

1%

Dag 1 - 5 >

Te lavet på mælkebøtterod, lavendel og kamille.

Livmodermassage (nedadgående strøg)

Masser af hvile, ro & afslapning

Yonidampning

Byg rede

Benkug mavebinding

Benyt menstruationstrusser og stoffind under din blødning.

Iderig, klarhed, indre styrke, selvreflekterende og intuitiv.

Varmepude/ plaster & varme sokker

Giv dig selv nye blomster

Blid bevægelse, meditaion & yoga nidra

Gå i hi & put, ro & hvile, små lure

Kødfond  
Supper  
Dahl  
Rødt øko kød  
Grønkal  
Sesamfrø

Drømmetydning

Chokolade

Teer lavet på hindbærblade, brændnælde, ingefær, fennikelfrø, kanel.

Planlægning af kommende måned

Follikulær

Dag 6 - 14 >

Overgang fra indre vinter til indre forår

Indsæt lille cirkel her med en tegnestift.

Abhyanga & selvnydelse

Forkælende kropsbehandlinger

Stigende østrogen

Gå bundløs med en lang maxinederdel

Plejende sædebad og intemperler

Mere vitalitet og energi

Lakridsrodste

Mindre appetit: Kost rig på antioxidanter, salater og fermenterede fødevarer samt korsblomstrede grøntsager.

Svømning, løb el. cykling eller Yoni yoga

Ægløsning

Dag 14 (-/+)

Testerstonen stiger

Benyt små trusseindlæg i bambus ved øget livmoderhalsslim

Pebermynte og rose

Selvtilid, sensuel, livlig, åben og kærlig

Dans m. yoniæg i

Kommunikation & samarbejde

Maca

Skabertrang: Vær kreativ

Øget libido

Fertil

Husk kondom ved PIV + sexefterpleje

Smoothies & juice

Luteal

Dag 15 - 28 >

Brystmassage

Blide nus & kram

Afslut projekter

Frys mad ned til menstruationen

Skovbade, gåture, pilates el. styrketræning

Ikke længere fertil!

Adaptogene urter

Vitex agnus castus

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre vinter til indre efterår

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Overgang fra indre vinter til indre forår

Overgang fra indre forår til indre sommer

Overgang fra indre sommer til indre efterår

Overgang fra indre efterår til indre vinter

Klip lille cirkel ud

