



Manual de introdução à

Ginecologia Natural

TERCEIRA EDIÇÃO

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

ilustrações de EL COMETA LUDO

Livra Edições e Produções Artísticas

ISBN: 978-65-991980-0-7

Manual de introdução à Ginecologia Natural

Primeira edição em português: 2018.

© Manual de introdução à Ginecologia Natural

© Pabla Pérez San Martín

© Ginecosofia Ediciones, 2015

www.ginecosofia.com



Licença CREATIVE COMMONS
Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual-4.0 Internacional

DIREÇÃO EDITORIAL: Melisa Wortman

COORDENAÇÃO DA GINECOSOFIA NO BRASIL: Liz Tibau

DIAGRAMAÇÃO DA CAPA: Nicolás Sagredo

ILUSTRAÇÕES DA CAPA: Priscila Barbosa

GRÁFICA E ILUSTRAÇÕES: El Cometa Ludo

DIAGRAMAÇÃO: Estudio Pez de Tierra



EM PORTUGUÊS

A versão em português deste livro é fruto do trabalho colaborativo de 19 mulheres voluntárias que dedicaram o seu tempo e conhecimento, as suas línguas e as suas mãos generosas, para que estes saberes chegassem às suas conterrâneas, às suas contemporâneas e às que ainda virão.

A elas, nosso mais profundo agradecimento.

Namíbia Isidoro

Marília Portela Barbosa

Julieta Lía Cerquatti

Ligia Francilino

Laura Mogadouro Duarte

Ailime Kamaia Espinola Moreira

Thaís Henrique Siqueira

Violeta del Sol Barroso

Nathalia Maria Fogolin Marques

Claudia Marín Zúñiga

Annelize Ferreira

Talita Maia Araújo

Priscila Costa Vidotto

Julia Cavalcante

Sofía Alondra Fica Espinoza

Jasmin Sánchez

Mara Fernanda Ruiz Sepúlveda

COORDENAÇÃO DE TRADUÇÕES: Patricia Moura e Souza

PREPARAÇÃO E REVISÃO: Aline Veingartner e Julia Mizoguchi

*«Las flores de mi jardín
han de ser mis enfermeras»¹*

VIOLETA PARRA



*«La Iglesia dice: el cuerpo es una culpa.
La ciencia dice: el cuerpo es una máquina.
La publicidad dice: el cuerpo es un negocio.
El cuerpo dice: yo soy una fiesta»²*

EDUARDO GALEANO

¹ «As flores do meu jardim / serão minhas enfermeiras».

² «A Igreja diz: o corpo é uma culpa. / A ciência diz: o corpo é uma máquina. / A publicidade diz: o corpo é um negócio. / O corpo diz: eu sou uma festa».



ESCLARECIMENTO IMPORTANTE

Este livro é um manual de introdução para acompanhar o trabalho pessoal e integrador sobre saúde sexual que cada mulher deverá desenvolver em seu próprio ritmo e contexto particular. Este livro não cria especialistas em ginecologia natural, não promove uma nova “especialidade médica alternativa”, nem oferece material para ministrar oficinas com fins lucrativos.

Ao contrário da indústria médica, que padroniza diagnósticos e tratamentos, acreditamos que o que se mostra eficaz para você nem sempre terá o mesmo resultado em outra mulher. Tudo o que é recomendado neste livro é parte de um processo completo. A aplicação de receitas isoladas não garante resultados positivos. Além disso, este livro não dá diagnósticos médicos e deverá ser complementado com acompanhamento médico em casos delicados de saúde.

Agradecemos a compreensão e o respeito por estas sabedorias ancestrais.

Queremos que você esteja saudável e segura, bem tratada e que seja profundamente conhecedora de você mesma. Este processo é lento, longo e de responsabilidade de cada uma, em comunidade.



CAPÍTULO VIII

CICLO MENSTRUAL

A RODA DA VIDA



Na minha cultura, normalmente chamamos o período menstrual de “a regra”, algo que soa estrito e rigoroso como se fosse um regime ditatorial, que nos governa a cada mês passando por cima da nossa vontade. Isto pode parecer um exagero, mas não é. Assim foi perpetuado pelos padrões sociais através dos séculos. Muitas mulheres percebem seu corpo e suas emoções dessa forma, sentindo-se realmente doentes em cada ciclo lunar.

A menstruação foi transformada em algo “doloroso”, “incômodo”, “sujo”, inclusive catalogada como “selvagem”, digna de ser controlada e patologizada por conta do ritmo explorador da vida nas civilizações modernas. Por isso a ciência encontrou soluções que se resumem a sedativos e hormônios sintéticos para controlar o nosso ciclo de maneira médica, efeito que repercute ainda mais na distância que temos com o nosso próprio sangue e deste momento cósmico de conexão e renovação que nós, mulheres, possuímos.

A sociedade, em sua cegueira, deve tomar conhecimento de que menstruar é um ato sagrado, um momento de muita abertura espiritual e de evidente sensibilidade, que é abordado socialmente de forma vaga como “histeria” ou irritabilidade, não compreendendo que essa sensação é intuição pura.

Nós, mulheres, entramos em um conflito entre as exigências externas e a nossa necessidade de espaço para introspecção, para a calma e para uma pausa no nosso ritmo de funcionamento, pois este é um momento de diálogo e conexão com a nossa própria natureza.

Nós, mulheres, temos um segundo coração sagrado, que é a nossa útera. Por isso, precisamos recuperar a sabedoria que o nosso sangue nos oferece, aprender a escutar os chamados e as sensações que a vida nos traz a cada ciclo lunar, para alcançar uma limpeza e renovação. Se vivermos em função de seguir os ritmos externos, os ritmos lineares que o sistema nos impõe, não conseguiremos nos renovar para empreender um novo ciclo. Precisamos desse intervalo de tempo para fluir de acordo com o nosso próprio compasso.

O sangue chega para limpar as nossas energias. É preciso cuidar dele porque não se trata de lixo ou de “castigo”, como promulgaram e continuam professando certos humanos em nome de Deus... Não podemos jogar a nós mesmas no lixo nem perder esse precioso momento de purificação.

É necessário esvaziar a nossa útera/coração da dor que atormenta o nosso equilíbrio, nos limpar das sombrias palavras, imagens e tabus que nos impedem de valorizar a nossa própria natureza. Nós, mulheres, precisamos empreender uma viagem até as nossas profundezas com os nossos sentidos expandidos. Precisamos nos apropriar desses espaços que nos usurparam e recuperar a sabedoria que ainda permanece silenciada dentro de nós mesmas.

RITUALIZAR O NOSSO SANGUE

ULLCHATUM: UM RITO DE PASSAGEM

A História nos ensina que em diversas culturas as mulheres faziam retiros quando estavam menstruadas. Assim mostram as hospedagens lunares das índias nativas da América do Norte, que se reuniam em círculos para menstruar dentro de uma tenda exclusiva para mulheres, onde compartilhavam e aprendiam das mulheres sábias como juntas somos capazes de sincronizar a nossa menstruação. Essas mulheres menstruavam nas mesmas luas novas... Simplesmente deixavam de fazer tudo e aproveitavam aquela pausa para se reencontrar com o mundo e se re-encantar, abrindo um espaço propício para a reflexão, compartilhando saberes entre elas e se fortalecendo para ver com olhos limpos o novo ciclo.

Essas velhas práticas estão sendo retomadas hoje por muitas comunidades de mulheres em diversas regiões do mundo, que se reúnem nos chamados círculos de mulheres e também menstruam juntas em tendas vermelhas, onde se limpam dos padrões negativos que afetam tanto a nossa sexualidade como a sagrada menstruação. Juntas elas veneram os seus ciclos, e trocam carinho e apoio nos seus processos emocionais e sexuais.

Atualmente, a nossa cultura ocidental necessita entender a riqueza que possui o ato de ritualizar a iniciação da vida através de cada novo ciclo. A chegada da menarca não é venerada, assim como a menopausa.

As diversas culturas e tribos com enfoques matriarcais têm muito o que nos ensinar: por meio de um lindo ritual, celebram a benção da chegada da fertilidade às meninas. Ainda é assim na China, no povo matriarcal de Mosuo, em que a menina recebe sua nova vestimenta de mulher feita por sua mãe e pelas mulheres da comunidade: camisa, saia e, o mais importante, a “touca feita com lã de yak (um boi de pelo longo e escuro do Himalaia), um gorro que termina por trás com uma ponta que chega até a cintura”.¹ Além disso, aos 13 anos, a menina recebe as chaves da casa onde poderá receber seus futuros apaixonados durante as noites, ainda que a sua vida sexual comece alguns anos mais tarde. A casa é chamada de Babahuago, que significa “quarto das flores”.

Na nossa cultura mapuche, a chegada da menstruação nas meninas, segundo diferentes relatos antigos, era celebrada de diversas maneiras. Segundo Ziley Mora, na primavera, antes da chegada de sua menarca, se realizava o *Ullchatum*, um ritual em que a *Malen* [Donzela] recebia de sua mãe e das mulheres mais próximas a ela um banho de flores às margens de um rio. A mãe dava seu último banho em sua filha e era também a última vez que a vestia. Nesse momento, era entregue à menina sua nova roupa de mulher mapuche, traje que incluía todos os elementos confeccionados em tecelagem e joias de prata típicas desse povo. Outros relatos indicam que:

conduziam a menina a uma *ruka* feita com quatro galhos de árvores nativas de *kila* (chusquea culeou) e coberta por mantas e couros multicoloridos [...]. Este toldo ou *ruka* recebia o nome de *rukamalen* [casa da donzela, casa bonita] ou *wenteruka* (casa do buraco superior ou casa da abertura que está

¹ Coler, R. (2005). *El reino de las mujeres. El último matriarcado*. Buenos Aires, Planeta, p. 56.

em cima), dado o caráter de altar de iniciação que possui.²

A menina permanecia naquela casa da donzela para purificar seu corpo por meio do jejum e para receber os ensinamentos das mulheres sábias de sua linhagem.

Consagrar esses ritos de passagem é algo fundamental para integrar e abraçar a mudança com a qual a vida nos presenteia. Assim relata este romântico fragmento no qual se detalha a cerimônia da primeira lua:

...esfregaram henna nas unhas dos dedos de Raquel e nas plantas de seus pés. Pintaram suas pálpebras de amarelo e colocaram todas as pulseiras, gemas e joias que puderam encontrar nos dedos de suas mãos e pés, nos tornozelos e pulsos. Cobriram sua cabeça com o melhor lenço bordado e a conduziram à tenda vermelha. Cantaram canções para as deusas. [...] comiam mel de tâmaras e bolo de trigo feito em forma triangular representando a vulva. [...] Então, levaram-na ao campo, onde se uniu à terra. Raquel estava exaltada pelos prazeres. Estava cheia de alegria e expectativa, e permaneceu na tenda durante três dias, guardando o precioso fluido em um recipiente de bronze, porque o sangue da primeira lua de uma virgem era uma poderosa oferenda ao campo.³

Cabe destacar que, em diferentes partes do mundo, durante sua transição de menina para mulher, muitas delas são submetidas a algumas iniciações violentas, como permanecer trancadas sofrendo com diferentes punições disciplinares, e algumas inclusive chegam ao ritual de “mutilação genital”.

² Mora Penroz, Z. (2009). *Magia y secretos de la mujer mapuche. Sexualidad y sabiduría ancestral*. Santiago, Uqbar Editores, p. 32.

³ Diamant, A. (2009). *La tienda roja*. Barcelona, VíaMagna, pp. 39-40.

É preciso aclarar que esse ato foi e continua sendo praticado em populações com enfoque “patriarcal”; nunca foi praticado em uma sociedade “matriarcal”.

FAIXA LUNAR

No nosso continente, em diferentes culturas originárias, as mulheres utilizam um cinto feito de lã ao redor da cintura como parte de sua vestimenta tradicional. Também usam uma faixa vermelha (em momentos especiais) em volta de sua zona pélvica. São utilizadas em ocasiões cerimoniais e durante os dias de menstruação. A intenção é proteger o canal da nossa matriz, que se expande para que o sangue desça. Além do mais, essa cor representa força, paixão e saúde. Também se utiliza esse cinto durante a gestação como método de proteção contra algum mau-olhado⁴ ou algo que possa afetar a saúde do bebê. A faixa dá sustentação, protege o nosso útero e as costas, zonas que precisam de calor e cuidado.

Um exemplo é o trariwe, faixa característica que ata o vestido das mulheres mapuches, que possui diversos símbolos representando o mito da serpente e a criação da vida e da fertilidade. Além disso, possui “funções mágicas: expressa o anseio de que os espíritos doadores e protetores da vida amparem o receptáculo feminino onde ela está gestando”.⁵

⁴ Crença popular reproduzida em diferentes culturas e povos, segundo a qual um ser humano tem a capacidade de provocar “um mal” a outra pessoa somente com o olhar (isto pode ser um ato inconsciente). Assim, a pessoa fica carregada de más energias, o que pode até causar doenças. É muito frequente que isto aconteça com bebês e crianças pequenas. Existem diferentes amuletos de proteção de acordo com cada cultura.

⁵ Montecino, S. (1995) *Sol viejo, sol viaja. Lo femenino en las representaciones mapuches*. Santiago, SERNAM: Coleção “Mujeres en la cultura chilena”, p. 35.

VENERAR O SANGUE

Voltar às tradições que nos conectam com os nossos processos naturais costuma ter relação com o arquétipo da mulher selvagem, o que pode parecer loucura em meio a estas selvas de pedra. No entanto, quanto mais enchermos o nosso ser de felicidade, mais livres seremos de todas as ataduras que nos impuseram.

Os exercícios a seguir são uma delícia para enaltecer e nos reconectar com a nossa sagrada menstruação:

- Busque um lugar tranquilo na Natureza. Pode ser o seu quintal ou um bosque. Nos seus primeiros dias de sangramento, tome um momento de retiro, leve mantas, almofadas, água e comida. Usando uma saia, faça um buraco na terra e deixe-se sangrar nela (não é necessário que você entre na terra, apenas deixe que fluido desça diretamente até a grande Matriz). Deixe-se fluir. Você pode ficar de cócoras ou apoiando as suas costas verticalmente em uma árvore. Vibre com o pulsar da Mãe Terra.
- Faça um altar com elementos de poder para honrar a força da renovação e da criação de um novo ciclo. Acenda velas vermelhas, coloque imagens de mulheres da sua linhagem que representem força para você. Coloque também elementos da Mãe Terra: flores, penas, pedras etc., que te conectem com a sua própria natureza.
- Organize um círculo de mulheres ou comece uma tenda vermelha para compartilhar as suas experiências, abra as suas emoções ao círculo, deixe-se ser acolhida por elas. Penteiem-se e trancem seus cabelos, dancem, cantem e acariciem as suas úteras/corações.

- Faça um saquinho com sementes e ervas medicinais com propriedades relaxantes e anti-inflamatórias para cobrir a sua sagrada útera. Você vai precisar de um pedaço de tecido em algodão (você pode reutilizar uma meia ou pedaço de roupa). Coloque dentro dela sementes (de arroz, linhaça e aveia) e flores desidratadas (de lavanda, pétalas de rosa, folhas de boldo e cascas de laranja) e faça uma costura para fechá-la. As quantidades dependem do tamanho da bolsa que você quer fazer. Quando for usá-la, aqueça no micro-ondas ou com um ferro de passar durante dois minutos e coloque sobre a sua útera ou sobre as costas durante o tempo que achar necessário.
- Desconecte-se de todas as tecnologias pelo menos por algumas horas. Desligue os aparelhos que conectam você com o mundo digital do trabalho e durma um pouco!
- Faça arte com o seu sangue! Crie um desenho usando o seu sangue, em folhas de papel, tecidos ou em elementos da Natureza.
- Presenteie-se com espaços de paz, brindando-se com amor, prazer e orgasmos, que pode ser por meio da masturbação, relaxando o seu útero. Esta prática resolve problemas de cólicas e tensões durante a menstruação.
- Ative o seu potencial de criação lunar: escreva, pinte, desenhe, cante, faça música.
- Recarregue as suas energias com a lua. Se você não menstrua durante a lua nova (lua negra), caminhe e deite nua debaixo de seus raios prateados e deixe que a luz penetre através da sua pele.
- Se você não tem uma faixa menstrual, faça a sua! A chegada da sua menstruação é um bom momento para realizá-la. Isto, aliás, ajudará você a ter um momento de descanso.

RECICLE O SEU SANGUE, ELE NÃO É LIXO!

Atualmente, o método de higiene mais popular usado no mundo todo pelas mulheres para receber seu sangue menstrual são os absorventes descartáveis internos e externos, que são produzidos com químicas altamente prejudiciais para a nossa saúde. Basta observar seus componentes: viscosa, dioxina, amianto e poliacrilato de sódio, entre outras substâncias tóxicas que ficam na nossa vagina e que, no caso dos absorventes internos, absorvem não só o sangue como também outros fluidos necessários para o equilíbrio da nossa flora vaginal.

Os restos químicos que se alojam na nossa vagina e no colo do útero durante a menstruação estimulam a aparição de certas bactérias que são ocasionados pelas toxinas que o nosso corpo abriga, causando assim uma infecção ou até Síndrome do Choque Tóxico (TSS). Essa síndrome é uma infecção vaginal que pode provocar febre, dores musculares, fadiga e, em alguns casos, até a morte, e se dá pelo uso prolongado de absorventes internos.

Há provas de que o sangue possui células-tronco (células regenerativas endometriais, ERC) capazes de regenerar feridas e curar doenças. As células-tronco também são encontradas na medula óssea e no cordão umbilical. No mundo das parteiras tradicionais, é comum o uso da placenta como uma potente medicação. Dela se extrai o cordão umbilical, que é guardado para futuros medicamentos contra doenças respiratórias para a/o bebê.

O sangue menstrual tem sido utilizado como medicamento há muito tempo para curar feridas. Isto é retratado em uma passagem do livro *As vozes do deserto*, de Marlo Morgan, em

que o autor relata como um grupo de indígenas australianos, que cruzavam o deserto durante três meses, utilizava o sangue menstrual para regenerar ossos quebrados e feridas. A *mulher que cura* do grupo era encarregada de coletar a menstruação em singulares tubos feitos de plantas que tinha a função de armazenar e proteger esse sangue para quando alguma cura fosse necessária.⁶

O sangue que jogamos fora é uma fonte rica em nutrientes para a terra. Podemos misturar com bastante água para diluir seu potencial e regar as plantas e árvores.

Há várias gerações nós, mulheres, usamos esse tipo de absorvente e com eles estamos contaminando não somente a nossa saúde, mas também o planeta em que vivemos. O nosso sangue não pode ser uma fonte de contaminação. As nossas avós podem compartilhar suas experiências com os panos de algodão, que são o método que foi usado por mais tempo, que muitas mulheres continuam utilizando ou outras estão retomando. Isto vem para quebrar um paradigma atual e nos faz conhecer o nosso sangue e nos conectar ainda mais com a nossa sagrada menstruação. Também existem alternativas como o coletor menstrual, um pequeno recipiente de silicone que é introduzido na vagina para receber o sangue (não o absorve) e retirado para ser esvaziado depois de algumas horas. Eu convido você a conhecer qualquer uma das alternativas.



⁶ Morgan, M. (1991). *Las voces del desierto. La transformación de una mujer en contacto con los aborígenes australianos*. Barcelona, Zeta Bolsillo.

KËYENTÚN: AÇÃO DA LUA

Na língua mapudungun (para o povo mapuche), a menstruação e o movimento constante da lua significam a mesma coisa: *Küyentún* [ação da lua: o processo cíclico e persistente –*tun*– da lua –*küyen*–].⁷

Sangrar é um dos momentos em que se torna mais evidente que estamos transitando por um ciclo que marca a pauta de um constante *finício*. Como qualquer outro ser que habita na terra, nós, mulheres, experimentamos uma natureza cíclica a cada segundo.

Coexistem em nós jogos e movimentos de energia e hormônios sexuais: estrogênio, progesterona, hormônio folículo-estimulante (FSH), hormônio luteinizante (LH). “Os hormônios sexuais afetam todo o corpo, mas os órgãos sexuais são os protagonistas da ação”.⁸

Vamos fluando como as marés, as estações do ano, as plantas e os movimentos da lua. Durante a nossa idade fértil, transitamos circularmente por quatro grandes etapas, que se resumem em: pré-menstrual, menstrual, pré-ovulatória, ovulatória, de novo pré-menstrual e assim sucessivamente, até a chegada da menopausa.

Em cada uma dessas etapas, acontecem em nós diversas transformações às quais devemos estar atentas para compreender mais profundamente a nós mesmas e ir respondendo às energias de cada fase.

⁷ Mora Penroz (2009), op. cit., p. 59.

⁸ Salvia Ribera, A. (2013). *Viaje al ciclo menstrual*. Barcelona, edição da autora, p. 21.

Vamos revisar estas quatro grandes etapas e seus diversos aspectos, desde o biológico até o mundo imaginário e energético que nos habita. Recomendo o uso de plantas medicinais para cada momento do ciclo, que a mulher fique atenta à fase da lua, à energia estacional e arquetípica que cada etapa representa, e que incorpore exercícios e uma alimentação saudável como hábitos fundamentais.

Cada ser que habita este planeta é único. Por isso, cada mulher vive seu ciclo menstrual de maneira peculiar de acordo com seu contexto. Esta informação é apenas uma referência. Nenhuma mulher deve duvidar das suas sensações nem do seu próprio ritmo. Se, por exemplo, você não sangra na lua nova ou na lua cheia, não está necessariamente “desequilibrada”. Cada uma percebe e habita o mundo de maneira diferente, além de que cada ciclo será influenciado pelas emoções, o ritmo laboral, a alimentação, a vida sexual, os hormônios, os medicamentos e o ambiente de cada uma, entre outros fatores. Por exemplo, existem mulheres que podem menstruar a cada vinte e quatro dias ou mesmo a cada trinta e cinco dias.

Usaremos um ciclo de vinte e oito dias como exemplo, começando na lua nova, somente para ilustrar as etapas que acontecem. Cada mulher deve registrar o seu ciclo e a sua duração para identificar as distintas etapas e se conectar com cada uma delas.



COMPLEMENTOS PARA ACOMPANHAR O SEU CICLO

ARQUÉTIPOS

A identificação com as imagens é parte importante na construção da nossa realidade. O reconhecimento com a mitologia nos fornece uma origem e um guia no nosso caminho.

Usamos os arquétipos para visualizar as fases pelas quais as mulheres passam durante sua vida (menina, mãe, mulher sábia e feiticeira) para que essas imagens nos ajudem a representar as energias de cada fase do nosso ciclo.⁹

ESTAÇÕES

Nós, mulheres, mudamos como as estações do ano. A Mãe Terra, com todos os seus esquemas naturais, se transforma e se renova de maneira constante. As estações do ano são uma demonstração a mais deste sistema circular. Transitamos por diversos climas e temperaturas, posições e níveis de luminosidade. Naturalmente, os alimentos e as plantas seguem esse compasso de maneira espontânea florescendo, amadurecendo, germinando e minguando a um estado de repouso para um novo ciclo. Assim, vemos que o ciclo natural dos alimentos é alterado na agricultura moderna para dar maior produtividade ao mercado, perturbando a genética e desgastando o solo por meio do monocultivo.

⁹ Estes arquétipos e fases estão descritos profundamente no livro *Luna roja: los dones del ciclo menstrual*, de Miranda Gray (Buenos Aires, Gaia, 2003), por meio da mitologia e contos tradicionais. Com base nesse trabalho, agrupamos os quatro arquétipos, mas nomeamos segundo a sabedoria mapuche.

Dizem que alterar ou resistir às mudanças provoca desequilíbrios. Heráclito, no século IV a.C., dizia: “Não há nada permanente a não ser as mudanças”. Não devemos agir como passageiras, mas como condutoras desta grande viagem. Seguir o exemplo das estações e incorporar suas energias pode ajudar a conectar-nos ainda mais com cada fase que vamos experimentando. Incorpore as energias estacionais ao seu ciclo menstrual e flua com elas.

LUA

A lua, em sua constante dança cósmica, transita por diferentes posturas de luminosidade e escuridão, crescendo e minguando. Como parte da Natureza, vivemos influenciadas por seus movimentos: ela age sobre as marés, as colheitas, os plantios, o ciclo menstrual e sobre tudo o que palpita na terra. Nas comunidades em que não existe luz elétrica, as mulheres costumam menstruar na lua nova e ovular na lua cheia. Devido ao efeito da luz sobre o nosso sistema hormonal, Louise Lacey utilizou a terminologia lunacepção no ano de 1971, a partir de um estudo que realizou sobre a influência da luz no nosso ciclo. Ela conseguia controlar seu ciclo e sua fertilidade descansando por algumas noites na completa escuridão sem nenhuma luz acesa, nem mesmo a luz de um telefone ou relógio. E nos três dias de lua cheia dormia com uma tênue luz (simulando a luz da lua cheia), o que fazia com que ela ovulasse durante esses dias e regulava seu ciclo ao menstruar durante a lua nova. Este é somente um exemplo de como os movimentos da lua estão ligados aos nossos ciclos.

Para representar cada fase, exemplificaremos um ciclo em que a menstruação começa na lua nova e a ovulação ocorre na lua cheia. Mas o seu ciclo pode ser menstruar na lua cheia

e ovular na lua nova. Tudo é muito relativo. Você vai viver de forma diferente uma menstruação na lua cheia e uma na lua nova devido a suas diferentes energias. Por isso, fique atenta aos movimentos da lua, que influenciam cada fase pela qual você transita.

DEUSAS

Para ajudá-la a se conectar com as etapas do seu ciclo, também usarei o mítico mundo das deusas, identificando seus diferentes arquétipos e comparando com as diversas energias do nosso ciclo. Investigue a energia de cada deusa para cada uma das suas fases. Faça orações e cantos em seu nome. Não é necessário pedir nada a ela; peça à sua própria força interior.¹⁰

PLANTAS MEDICINAIS

O espírito da planta medicinal é o que cura. Assim nos ensinam os nossos povos originários. Use-as com respeito e como um alimento que nutre, limpa e cura. São boas aliadas para acompanhar-nos ao longo do nosso ciclo. Em alguns momentos precisaremos delas mais do que em outros. Contudo, não se esqueça de pedir e agradecer a elas cada vez que as usar.

Nota: Para saber sobre as formas de preparação, veja o capítulo V, sobre plantas medicinais.

¹⁰ A classificação que vou propor mais adiante se baseia nos diferentes trabalhos de Jean Shinoda Bolen, Miranda Gray e Silvia Selowsky, que desenvolveram pesquisas sobre as deusas e seus arquétipos.

ALIMENTAÇÃO¹¹

Nós nos nutrimos de ar, água, luz e alimentos. O que ingerimos é fundamental para a nossa vitalidade. Isto fica claro quando a nossa saúde minguia por vivermos em um ar contaminado, sem luz do sol ou consumindo alimentos prejudiciais. Muitas doenças e mal-estares são causados pela alimentação deficiente e desequilibrada. Isto influencia bastante na nossa energia e estado de ânimo, por isso, vamos passar algumas recomendações alimentares para cada fase do seu ciclo.

EXERCÍCIOS

A vida sedentária é outro mal que acomete a sociedade moderna. O estilo de vida focado na produtividade nos faz viver em altos níveis de estresse. A falta de atividade física provoca um estancamento das nossas energias, assim como o atrofiamiento dos nossos órgãos vitais. É impossível aplicar uma rotina de exercícios genérica para cada fase, pois seria necessário estudar cada caso em particular. Por isso, crie a sua própria rotina com base nas suas necessidades sem perder a constância nem o equilíbrio do que a sua própria energia pede.

AS QUATRO FASES DA NOSSA ENERGIA CÍCLICA

Exemplificaremos o tempo que dura cada fase do ciclo de vinte e oito dias, a fim de ordenar as etapas. Ordene as suas fases segundo a duração do seu próprio ciclo.

¹¹ Consulte o quadro ao final deste capítulo, onde você encontrará um guia sobre a alimentação para todo o ciclo elaborado por uma especialista em nutrição.



ETAPA MENSTRUAL

Do dia 1 ao 5 (ou até que o sangue termine). O primeiro dia da menstruação é o primeiro dia de todo o ciclo. O sangramento ocorre devido à não fertilização do ovócito, que é liberado pelo ovário para ser fecundado, fazendo com que a camada mais interna do útero se prepare para receber a placenta e o bebê. Quando isto não acontece, essa camada interna se desprende.

Dois dias antes de vermos a primeira gota de sangue, a nossa energia já vem sentindo o que se aproxima. Podemos notar que o orifício cervical abriu suas portas, está menos rígido e está alinhado com a vagina para que o sangue possa descer. Se você se observar internamente, poderá notar umas gotas de sangue marrom que já começam a descer e permanecem ao redor do seu colo do útero.

Durante esses dias são gerados movimentos energéticos intensos a partir do nosso útero para que ele se desprenda de sua camada anterior. A energia se concentra na glândula pituitária e a nossa matriz dedica toda a sua energia para fazê-la descer à terra. É possível sentir isso no nosso estado anímico e emocional de maneira aguda. Se você conseguir se conectar com esse momento, poderá caminhar sabiamente com a sua menstruação.

Arquétipo

Etapa da *Bruxa* [Kalku], ou melhor, da *Mulher Sábia* [Kimche Domo], que se relaciona com um momento de introspecção, de visão e de renovação. De acordo com esta energia um tanto quanto passiva, é uma ótima ocasião para descansar e

conectar-nos com a nossa *kimche domo* para o recolhimento e a reflexão, para diminuir a velocidade e viver introspectivamente até o mais profundo do nosso próprio ser.

Estação

Inverno. Fase de resguardo, de abundante líquido que deve emanar do corpo da Mãe Terra. As marés baixam como o nosso sangue. É uma temporada em que precisamos de calor e também ficamos mais horas no escuro, por isso costumamos descansar um pouco mais.



Lua

Nova. É a lua negra. Não podemos vê-la a olho nu; somente quando há um eclipse total do sol. Representa uma fase de introspecção. Dizem que é um momento de plantio e planejamento. É também uma boa época para fazer uma limpeza e renovação das energias.

Deusas

Hécate, Inanna e Perséfone, deusas da sabedoria, da intuição, do mundo subterrâneo e da lua negra.

Plantas medicinais

Estas plantas vão acompanhar você durante este período com propriedades anti-inflamatórias, calmantes e digestivas, ao atuar sobre o sistema digestivo, o sistema nervoso central e a matriz.

- Mil-folhas: infusão de uma colher de folhas para uma xícara de água. Beba até duas xícaras diárias durante o seu ciclo.
- Valeriana: cozinhe a raiz e tome até três xícaras ao dia. Tem um efeito relaxante. Se você não encontrar a raiz, pode tomar tintura-mãe, 15 gotas três vezes ao dia.
- Urtiga: beba a infusão de urtiga com dente-de-leão para depurar e compensar a perda de sangue.
- Gengibre: beba uma infusão ou mastigue o rizoma. Isto ajuda a reduzir a tensão e as câimbras.

Alimentação

- Beba muita água
- Diminua o consumo de sal, açúcar e farinhas refinadas.
- Evite o consumo de carnes vermelhas, embutidos e laticínios.
- Priorize alimentos ricos em potássio, como legumes, grão de trigo, amendoim, abacate, gergelim, nozes etc. O potássio ajuda a regular os líquidos no organismo, além de determinar o relaxamento e a contração dos músculos, evitando as câimbras.
- Consuma alimentos ricos em ferro, como legumes, cereais integrais, frutas secas etc. Quando o ferro não for de origem animal, deve ser combinado com alimentos ricos em vitamina C para que possa ser absorvido pelo organismo.
- Coma alimentos diuréticos, como abacaxi, melancia, pepino etc., pois ajudam a produzir urina.

- Coma regularmente vegetais verdes, produtos de soja e leveduras nutricionais como a de cerveja.

Exercícios

Durante esta fase é bom descansar, pelo menos nos três primeiros dias. A meditação é ideal para este momento. Se você está acostumada a fazer exercício físico ou algum esporte, faça com menos intensidade, respeitando os seus próprios ritmos. Se você pratica Yoga, faça todos os exercícios normalmente, menos as posturas invertidas ou aquelas que exijam de você muito esforço e desequilíbrio. Recomendamos algumas posturas para as cólicas menstruais (realize-as com respirações conscientes completas, longas e profundas, relaxando o ventre com a expiração, ou seja, Pranayama):¹²

- Pavanamuktasana: postura do “feto”, deitada de costas com os joelhos encolhidos. Tonifica a região sacro-lombar aliviando a dor.
- Marjarasana: postura do “gato”. Mescle com a postura gato-vaca para relaxar o sacro e limpar a carga emocional.
- Balasana: postura do “menino”. Relaxante, melhora os órgãos internos. Faça-a com um espaço para a barriga.



ETAPA PRÉ-OVULATÓRIA

É a que transcorre desde que a menstruação termina até a ovulação. Seguindo o ciclo anterior (de vinte e oito dias),

¹² Recomenda-se realizar estes exercícios por não mais que dois minutos. De todas formas, peça orientação a seu/sua mestre de Yoga para que corrija as suas posturas e que sejam adequadas.

vamos considerar desde o dia 6 até o dia 12. Este período também é conhecido como etapa estrogênica ou não fértil. O sistema começa a secretar muito estrogênio devido ao amadurecimento do folículo dentro do ovário, que se prepara para sair. É um período variável, que pode se estender ou diminuir dependendo dos seus processos. Diante disso, você deve estar atenta ao seu ciclo: se é curto – por exemplo, dura menos de vinte e cinco dias –, a sua etapa fértil (ovulatória) virá antes.

Arquétipo

Etapa da *Menina*, da *Virgem* ou *Donzela* [Malen]. É um período de crescimento da energia luminosa e radiante. De muita inspiração, atividade física e intelectual. É uma etapa ativa para emergir porque contamos com energias potentes para alcançar projetos atuais e novos. A palavra “donzela” deriva de “dona”: é um momento de independência, ideal para revitalizar a menina selvagem interior.

Estação

Primavera. Momento de luz, de florescimento abundante e de energia que sobe até a copa das árvores. Como elas, temos muita energia corporal e luz para a criatividade.

Deusas

Kalfumalen, *Artemisa*, *Medeina* e *Diana*, que representam as meninas que habitam os bosques e cuidam dos animais e dos caçadores; a donzela selvagem e livre, guardiã da Natureza.



Lua

Crescente. É a aparição da metade da lua. É uma etapa de crescimento, na qual contamos com muita energia e criatividade, ideal para empreender novos projetos, desde trabalhar na horta até cortar o cabelo. Tudo o que se inicie nesta fase lunar terá êxito assegurado na fase da lua cheia deste mesmo mês.

Plantas medicinais

É neste momento que nos preparamos para ovular. As seguintes ervas podem acompanhar você durante este processo:

- Folhas de framboeseira: infusão de uma colher de folhas secas para cada xícara. Beba três xícaras diárias.

Para equilibrar-nos diante da perda de sangue vivida durante a menstruação:

- Folhas cruas de dente-de-leão nas saladas ou em sucos de folhas frescas.

Em caso de uma menstruação abundante, utilize alguma das seguintes mesclas de ervas para restabelecer a grande perda de sangue:

- Artemísia, urtiga e mil-folhas: infusão de partes iguais. Beba até três xícaras ao dia, durante cinco dias depois de parar de sangrar.
- Tanchagem: cozinhe algumas folhas misturadas com folhas de figueira durante cinco minutos em um litro de água. Beba até três xícaras ao dia durante três dias assim que terminar de sangrar.

- *Matico**: infusão de uma colher de folhas secas por xícara de água. Beba até três xícaras ao dia durante três dias assim que terminar de sangrar.

Como apoio a um método contraceptivo natural, este é o momento de utilizar as seguintes ervas:

- Arruda, *arrayán** e urtiga: infusão de partes iguais. Beba até três xícaras ao dia a partir do término da menstruação até o fim da ovulação (durante os três dias de ovulação, é necessário aumentar a dose).

Nota: para mais informação sobre contracepção e fertilidade, aconselho você a aprofundar no capítulo X.

Alimentação

- Beba muita água.
- Diminua o consumo de sal, açúcar e farinhas refinadas.
- Consuma sementes de gergelim em saladas, patês vegetais, molhos ou leite, pois são ricos em proteínas e cálcio.
- Coma frutas cítricas com casca, como uva e cereja.
- Consuma dois punhados de sementes frescas de alfafa todos os dias durante esta fase.

Exercícios

Neste período contamos com energia abundante, por isso podemos realizar qualquer atividade física (Yoga, dança, esportes etc.). Contudo, você não deve ultrapassar os seus limites. Tente não usar toda a sua força neste período; seja constante durante todo o seu ciclo.

É um momento ideal para utilizar as suas energias e começar uma nova atividade esportiva que você nunca tenha praticado, aproveitando que está com mais resistência e segurança.



ETAPA OVULATÓRIA

Do dia 13 ao 16. A ovulação em si ocorre em um período de vinte e quatro a quarenta e oito horas. Neste momento, libera-se o óvulo do ovário. Depois, se não for fecundado, morrerá na trompa uterina.

Costuma-se considerar o dia 14 como o dia “pico de fertilidade” em um ciclo de vinte e oito dias. No entanto, os espermatozoides podem chegar a viver entre três e cinco dias – com a ajuda do muco cervical – nos órgãos femininos. Isto quer dizer que uma mulher pode entrar em gestação até cinco dias antes da ovulação, ou inclusive dois dias depois, pois o óvulo ainda está preparado para captar o espermatozoide.

O nosso nível de estrogênio chega ao seu ponto máximo e então se ativa o hormônio luteinizante, que faz com que o ovócito maduro saia do ovário para abrir caminho através da trompa uterina. O nosso colo do útero já está preparado para receber os espermatozoides, por isso se abre e umidifica, secretando muco cervical para ajudar a proteger os espermatozoides a sobreviverem e se dirigirem até a trompa.

É impossível conhecer o momento exato da sua ovulação, mas, depois de manter um controle sobre o seu ciclo por alguns meses, você poderá chegar bem perto. Uma série de fatores nos indica que a ovulação se aproxima. Por exemplo, a mudança na abertura e a posição do colo do útero: quanto mais alto, mole e aberto, mais próximas estamos da ovulação. Além disso, a mudança no muco cervical:

quanto mais ele parecer com uma clara de ovo cru, maior será a probabilidade de que estejamos férteis. E a mudança da temperatura basal: seu aumento significa que você acaba de ovular ou está prestes a fazê-lo. A segunda parte do seu ciclo pode durar de 12 a 16 dias.

Durante esta etapa, a nossa temperatura sobe, temos maior desejo sexual, a nossa pele e cabelo parecem mais radiantes e as nossas energias tendem a expressar o que sentimos e o que acontece dentro de nós.

Arquétipo

Etapa da *Mãe* [Ñuke]. É o período de maior fertilidade. Pela nossa capacidade de fecundar, é simbolizado pela imagem da mãe, não só procriadora, mas também símbolo de abundância, contenção e nutrição. Como a Mãe Terra, somos abundantes e acolhedoras. Nesta etapa, nos recarregamos de energias expressivas, nos sentimos belas e cheias de ideias criativas para parir. É um momento ótimo para você equilibrar a expressão e a contenção de quem a rodeia.

Estação

Verão. Período de muita luz, calor e abundância. Assim como as frutas trazem água às árvores, somos férteis como a terra, metáfora de parir ideias e filhos/as. Nos sentimos mais capazes de expressar-nos e relacionar-nos com o exterior.



Lua

Cheia. Marca justo a metade do mês lunar. Nesta fase, o sol e a lua se encontram em posições opostas, e a lua funciona como um espelho que reflete toda a luz do astro solar. É uma etapa de florescimento, amadurecimento e colheita dos nossos frutos. É boa para colher o que semeamos durante a lua nova. Ao mesmo tempo, é uma etapa de muita sensibilidade.

Deusas

Pachamama, Tonatzin, Gaia e Deméter, deusas que representam a fertilidade e a grande Mãe universal.

Plantas medicinais

Durante este período, você pode descansar e só tomar infusões que se adaptem às suas energias e necessidades.

Se você precisa de ajuda para controlar a sua fertilidade no caso de não desejar uma gestação, pode contar com o apoio das seguintes ervas:

- Absinto, arruda, borragem e mil-folhas: infusão de partes iguais. Beba três xícaras diárias durante cinco dias.

Nota: para aprofundar, revise o capítulo X, sobre fertilidade.

Se você deseja potencializar a sua libido, pode consumir as seguintes plantas:

- Canela: mergulhe um punhado em um litro de vinho doce durante dez dias (maceração) e beba dois copos pequenos diariamente antes e durante a ovulação.

- Cravo-da-índia: faça infusões de dois ou três cravos-da-índia em uma xícara de água fervendo. Deixe-o de molho por vinte minutos. Beba uma ou duas xícaras ao dia.
- Gengibre: rale uma boa quantidade da raiz fresca, acrescente água, cubra e leve ao fogo durante vinte minutos. Tome uma pequena xícara de infusão depois das refeições.
- Alecrim: em infusão, beba de duas a três xícaras diárias.

*Alimentação*¹³

- Diminua o consumo de sal, açúcar e farinhas refinadas.
- Evite o consumo de bebidas com gás e gorduras trans.
- Aumente o consumo de gorduras não saturadas.
- Consuma amêndoas, pistaches e pinhão.
- Consuma proteínas de origem vegetal.
- Consuma somente cereais integrais.
- Consuma altas doses de ferro.

Exercícios

Durante este período, você pode aumentar a intensidade das atividades que você realizou durante a fase anterior. Praticar Yoga, Tai chi ou Chi kung pode ser muito agradável. Mova o corpo de maneira suave mas intensa, expressando toda a abundância e fertilidade deste período. Também é

¹³ Estas recomendações alimentares são para ajudar no processo de ovulação e fazem parte do livro *La dieta de la fertilidad*, do Dr. Jorge Chavarro (Universidade de Harvard, 2008).

muito bom dançar, realizar dança espiral, dança do ventre ou salsa para mover a nossa útero.



ETAPA PRÉ-MENSTRUAL

Do dia 17 até o primeiro dia da menstruação. “Se não há fecundação, o folículo que ficou dentro do ovário passa a se chamar ‘corpo-lúteo’ e começa a segregar progesterona”.¹⁴

A parede interna do útero, o endométrio, se desenvolve para receber o óvulo fecundado e, durante este período, fica mais espessa e cheia de nutrientes. Quando não há fecundação, o organismo deixa de produzir os hormônios LH e FSH; com isso, o corpo-lúteo deixa de produzir estrogênios e progesterona. Por não receber estímulo hormonal, o endométrio se desprende, ocorrendo posteriormente a menstruação.

Esta é uma etapa de muita criatividade, ainda que as nossas energias pouco a pouco comecem a diminuir e as nossas emoções se intensifiquem.

Arquétipo

Etapa da *Feiticeira* [Lawentuchefe]. É um período de mudanças, de intensidade e descarga de energias, que remete à sabedoria da mulher-medicina, sábia conhecedora das propriedades curativas das ervas medicinais [lawen]. Também é conhecida como a etapa da transformação ou da alquimista. É um momento de renovação, ideal para realizar a limpeza das más energias que podem nos rodear.

¹⁴ Salvia Ribera (2013), op. cit., p. 21.

Estação

Outono. Como as árvores, que vão mudando suas folhas, este é um momento ideal para renovar-nos, para minguar tranquilamente até o nosso interior e ir pouco a pouco baixando as nossas energias para a tranquilidade e quietude da próxima fase.



Lua

Minguante. É a lua que vai decrescendo para chegar à lua negra. Esta etapa lunar serve para terminar o que se iniciou na lua nova; é uma etapa de finalização, desintegração, reorganização, descenso, limpeza, reflexão e descanso.

Deusas

Kali, Iansã, Lilith e Afrodite, deusas da criação e da destruição (Kali), do raio (Iansã), poderosas e livres (Lilith) e da transformação (Afrodite).

Plantas medicinais

A fase da *lawentuchefe*, da mulher-medicina, nos convida a começar uma transformação. É uma ocasião ideal para fazer uma depuração, aproveitando a energia e a criatividade, que estão abundantes.

- Rosa mosqueta, canela e *mático**: infusão de partes iguais. Beba até três xícaras diárias o tempo que você considerar necessário.

Durante este período, há mulheres que podem ver-se afetadas por vários sintomas desagradáveis que costumam ser classificados pela medicina moderna como a síndrome pré-menstrual (SPM), ou, como é mais conhecida, TPM. É um mal-estar que funciona em vários níveis e que afeta cada mulher de diferentes maneiras. Vamos falar dos sintomas desagradáveis mais comuns: mudanças de humor, irritação, ansiedade, necessidade de consumir açúcar, tremedeiras, inchaço, sensibilidade nos seios e aumento de peso.

As ervas a seguir são recomendadas pela Dra. Susan M. Lark, especialista nessa síndrome, que aconselha utilizar uma mescla de infusão de bardana, gengibre e salsaparrilha. E no caso de problemas como acne e pele oleosa, preparar uma infusão de partes iguais de dente-de-leão, alfafa e raiz de bardana, que deve ser consumida até a chegada da menstruação.¹⁵

Alimentação

- Diminua o consumo de sal, açúcar e farinhas refinadas.
- Elimine da sua dieta carnes vermelhas, frituras, refrigerantes e laticínios, para desintoxicar o seu organismo.
- Incorpore mais frutas e verduras frescas à sua dieta.
- Faça uma purificação tomando em jejum um suco de cenoura, pelo menos uma semana antes da menstruação, assim o sangue fica mais fluido, evita as cólicas e limpa o organismo.
- Incorpore à sua dieta alimentos ricos em vitamina A, como cenoura, abóbora, salmão, folhas de dente-de-leão,

¹⁵ Em seu livro de 1990, *El síndrome premenstrual. Un programa natural para aliviar sus síntomas* (Tikal, Barcelona, p. 83), a Dra. Lark recomenda não consumir esta dieta em caso de estar seguindo algum tratamento hormonal.

de mostarda e de beterraba, pêssegos, aspargos e pimentão vermelho. Essa vitamina ajuda a pele e evita a aparição de acnes, comuns nesta etapa.

- Incorpore alimentos ricos em vitaminas do grupo B, que ajudam a reforçar e equilibrar todo o nosso metabolismo. É possível encontrá-las em cereais integrais, na leveza de cerveja, no fígado e nos legumes. O estresse faz com que essa vitamina se perca.¹⁶
- Adicione à sua dieta alimentos que contenham minerais, tais como cálcio, magnésio, iodo, ferro, zinco, potássio e selênio.

Exercícios

Esta é uma fase de energias intensas. É possível que você tenha muita vontade de fazer de tudo, mas que o seu corpo não responda da melhor maneira. O ideal é seguir sendo constante com a atividade física em todo o ciclo, mas, ao mesmo tempo, não exija demais de si mesma para não causar desajustes. Este é um bom período para realizar atividades físicas como Yoga ou artes marciais, para descarregar as energias intensas e encontrar o equilíbrio.

RECOMENDAÇÕES PARA DESEQUILÍBRIOS DURANTE O CICLO

As recomendações a seguir são para os desequilíbrios frequentes que podem acontecer no seu ciclo. Apesar de serem comuns, esses sintomas podem ser um alerta para um problema mais grave. Você deve procurar um especialista se, por exemplo, a sua menstruação se tornar insuportavelmente dolorosa,

¹⁶ Id., p. 76.

transformar-se em uma hemorragia ou desaparecer durante mais de um mês. O primeiro passo é conhecer profundamente o seu ciclo para reconhecer a tempo alguma alteração.

DESEQUILÍBRIOS HORMONAIS

Os nossos hormônios são sensíveis. São como um mar sobre o qual navegamos: mantêm flutuando o equilíbrio da nossa saúde. Se o mar se contamina, se produz uma tormenta ou uma maré alta, isto nos afeta, sem dúvida. Nos capítulos IX e X, vamos aprofundar mais no assunto dos hormônios.

A nossa menstruação pode ser instável porque se vê afetada pelo nosso movimento hormonal. É por isso que você deve considerar, como apoio a qualquer tratamento durante todo o seu ciclo, a utilização de infusões ou cápsulas das seguintes plantas medicinais, que são usadas tradicionalmente para melhorar os desajustes hormonais nas mulheres: alcaçuz, videira da punctura, damiana, salsaparrilha, folhas de framboeseira e inhame-selvagem.¹⁷

AMENORREIA OU AUSÊNCIA DE MENSTRUACÃO

Pode ser produzida por vários motivos, por isso não é tão simples encontrar a causa. Descartando que seja por conta de uma gravidez ou do período de lactação, podem ser muitos os fatores que intervêm para que isto aconteça: estresse, alimentação insuficiente, excesso de exercícios, grande perda de peso, alteração hormonal, abandono de algum método contraceptivo hormonal etc., e também a menopausa ou diversas doenças, por isso é importante o acompanhamento

¹⁷ Id., p. 83.

por um especialista caso a pausa na menstruação se prolongue durante muito tempo.

O estresse e a alimentação deficiente são causas importantes que você deve considerar, por isso, além de tomar alguma planta medicinal que a ajude a restabelecer o seu ciclo, você deve se perguntar o que provoca a sua desregulização para solucionar a raiz do problema.

Plantas medicinais que ajudam a restabelecer a menstruação

- Folhas de framboesira: em tintura-mãe entre 30 e 100 gotas diárias, desde a ausência da menstruação até que comece. (Isto é para restabelecer, não para induzir).
- Calêndula: em tintura-mãe, 4 gotas ao dia. Ou em infusão de suas flores, uma xícara diária.
- Agripalma: por decocção. Beber três xícaras ao dia durante quatro ou cinco dias no máximo.
- Tanaceteto: infusão de uma colher de sementes e flores por xícara, três xícaras ao dia.
- Sálvia: em infusão, três xícaras ao dia.
- *Triqui triqui**: em infusão, três xícaras ao dia.
- Lavanda: infusão de uma colher de flores secas por xícara, três xícaras ao dia.

Recomendações alimentares

- Incorpore as recomendações alimentares que sugerimos para todo o seu ciclo.
- Aumente o consumo de ferro: ele é absorvido principalmente de alimentos de origem animal, como carnes, pei-

xes, ovos e mariscos devido à categoria de ferro heme, de fácil absorção no organismo. Contudo, você pode encontrá-lo também em sementes, frutas e verduras. Elas possuem ferro não heme, que é difícil de assimilar e deve se transformar antes de criar glóbulos vermelhos. Para isso, você deverá consumi-las junto com alimentos ricos em vitaminas A, C e betacarotenos, presentes na acelga, espinafre, passas, laranjas etc. Por isso, as avós recomendam comer lentilhas misturadas no suco de laranja.

SANGRAMENTO EXCESSIVO

O sangramento é considerado excessivo quando dura mais de sete dias ou também quando é muito abundante durante esses dias, com o surgimento de coágulos muito grandes. Você deve perguntar-se a causa disso. Pode ser o aviso de um desequilíbrio mais profundo, que você não tenha notado. Existem algumas mulheres que, com o uso do dispositivo intrauterino (DIU) de cobre, podem sangrar mais. Também pode ser causado pela aparição de pólipos cervicais, inflamações pélvicas, fibromas uterinos, cistos no ovário ou problemas com a glândula tireoide, entre outros. Se não é investigado a tempo, esse sangramento em excesso pode provocar anemia devido à grande perda de sangue.

Plantas medicinais

- Folhas de framboeseira: infusão de uma colher de folhas secas por xícara. Beba três xícaras diárias durante longos períodos.
- Canela, cravo da índia, limão e mel: misture partes iguais em um litro de água e cozinhe por cinco minutos. Beba três xícaras diárias durante a menstruação.

- Urtiga: faça um suco com as folhas frescas. É vasoconstritor e evita a anemia. Tome em jejum, também em infusão.
- Tanchagem: cozimento (por cinco minutos) de algumas folhas misturadas com folhas de figueira, em um litro de água. Beba até três xícaras diárias.
- *Matico**: infusão de uma colher de folhas secas por xícara. Beba três xícaras ao dia.
- Cavalinha: infusão de uma colher da erva desidratada por xícara. Beba até duas xícaras diárias durante a menstruação.
- Gerânio: infusão de uma colher da erva desidratada por xícara. Beba três xícaras diárias durante a menstruação.

Recomendações alimentares

- Incorpore as recomendações alimentares que sugerimos para todo o ciclo.
- Além disso, consuma alimentos ricos em vitamina C, sementes de gergelim (ricas em cálcio), consuma também a casca de frutas cítricas: uvas, cerejas, laranjas etc. Coma dois punhados de sementes frescas de alfafa todos os dias durante o seu ciclo (possuem efeito anti-hemorrágico, além de vitaminas A, C, E e K, e betacarotenos, tiamina, riboflavina, complexo B e ácido fólico).

MENSTRUÇÃO DOLOROSA

O conhecimento e reconexão com o nosso ciclo menstrual é uma ferramenta efetiva de autocura. A dor que atormenta a menstruação possui diversas origens, sobretudo sociais e

culturais. É por isso que cada mulher deve indagar-se sobre isso em sua própria história e limpar-se de todas essas dores impostas. Honrar e amar o seu corpo, sangue e útero é um passo importante para ir curando a origem que causa a dor.

Algumas mulheres podem ter o útero invertido em direção ao ânus (útero retrovertido), o que pode causar uma dor muito forte ao menstruar. As dores também podem ter origem de infecções pélvicas ou por endometriose.

O equilíbrio emocional e a atividade física permanente, assim como uma alimentação saudável, serão chave para ajudar você a resolver esse problema.

Plantas medicinais

- Anis: infusão de meia colher de sementes por xícara. Beba duas xícaras ao dia.
- Alecrim: infusão de uma colher de folhas frescas ou meia de folhas secas por xícara. Beba duas xícaras ao dia.
- Camomila: infusão de uma colher das flores por xícara. Beba três xícaras ao dia. Ou em tintura-mãe, até 10 gotas, duas vezes ao dia.
- Mil-folhas: infusão de duas colheres da erva desidratada em um litro de água. Comece a beber uma semana antes da menstruação e siga durante o sangramento. Beba duas xícaras ao dia.
- Folhas de framboeseira: infusão de uma colher de folha por xícara. Beber três xícaras ao dia.

Recomendações alimentares

- Incorpore à sua dieta as recomendações alimentares que sugerimos para todo o ciclo.
- Tente não consumir proteína animal e laticínios.
- Consuma alimentos ricos em potássio durante toda a sua menstruação: frutas para sucos, melão, laranjas, vegetais verdes e batatas, além de folhas de dente-de-leão, por sua função diurética e de descompressão da pélvis.
- Incorpore à sua dieta alimentos ricos em magnésio: este mineral possui múltiplas propriedades imprescindíveis para o correto funcionamento da nossa saúde e melhora a dor menstrual, entre outros benefícios. Os alimentos que contêm magnésio são o cacau puro, os cereais integrais (não refinados), aveia, milho, espinafre, pólen, o gérmen de trigo etc.
- Coma vegetais verde-escuro e laranja frequentemente, antes e durante o seu período menstrual.
- Mastigue rizoma de gengibre: dilata os vasos sanguíneos e ajuda a relaxar os músculos uterinos.
- Consuma alimentos ricos em vitamina A: alface, espinafre, cenoura, abóbora, alho, cebola, pêsego etc., que ajudam a reduzir a tensão.
- Incorpore à sua dieta alimentos ricos em cálcio: sementes de gergelim, algas, amêndoas, trigo, aveia, avelãs, dente-de-leão etc., que ajudam a reduzir a tensão e câimbras.

Exercícios

- Banhos quentes: coloque uma bolsa de água quente ou um saco de sementes desinflamatórias e relaxantes sobre o ventre.
- Mova a pélvis de maneira circular e engatinhe no chão para esticar a zona do sacro.
- Presenteie-se com orgasmos: vão ajudá-la a diminuir a dor e reduzir a tensão.
- Recolha-se e descanse o tempo que achar necessário.

ALIMENTAÇÃO DURANTE O CICLO DA MULHER

Todas nós mulheres temos um relógio biológico, responsável pelo ritmo dos ciclos. Como vimos, este ciclo é composto por quatro etapas (pré-ovulatória, ovulatória, pré-menstrual e menstrual), das quais participam importantes hormônios: o FSH e a LH. A seguir, podemos ver um quadro explicativo destas etapas e como podemos ajudar a regular o nosso ciclo por meio dos alimentos.



ETAPA PRÉ-OVULATÓRIA (OU FOLICULAR)	
Começa com a formação do folículo, elemento em forma de saco no qual o ovócito é armazenado até o seu amadurecimento.	
HORMÔNIO LIBERADO	FSH: sua função é o crescimento do folículo, o qual irá conter o ovócito que depois se transformará no óvulo.
	Estrogênio estradiol: hormônio que favorece o crescimento folicular e o amadurecimento dos ovócitos, que logo serão liberados.
ALIMENTOS	Incluir fitoestrógenos como soja, azeite de oliva, azeitonas, aipo, cevada, brócolis, cerejas e ameixas, pois contêm estrogênios naturais.
OUTROS	Incluir alimentos com triptófano, aminoácido que produz serotonina, pois esta regula os níveis de estrogênio: macarrão, arroz, cereais e legumes.

ETAPA OVULATÓRIA		
LIBERAÇÃO DO ÓVULO ATÉ O ÚTERO		
HORMÔNIO LIBERADO	Estrogênios: seguem aumentando. Começa um aumento da progesterona.	LH: dá início ao processo de ovulação
		Progesterona: começa a aumentar; prepara o endométrio para receber e implantar o embrião. Também diminui os níveis de estrogênio.
ALIMENTOS	Incluir alimentos que regulem e aumentem naturalmente a progesterona: alimentos ricos em zinco, como legumes e carnes; batatas e alimentos ricos em vitamina B6, como nozes, grãos e cereais integrais.	
OUTROS	Incluir abacate, óleo de milho, legumes e frutas secas, pois contêm alto nível de esteróis, compostos com estrutura similar à do colesterol, que ajudam a reduzir sua absorção. Também têm como função bloquear a absorção de estrogênios e promover a de progesterona, ajudando na regulação do ciclo nesta fase.	

ETAPA PRÉ-MENSTRUAL (OU LÚTEA)	
Liberação do óvulo maduro, que pode ou não ser fecundado. Começa o que se conhece como “síndrome pré-menstrual” ou manifestações pré-menstruais.	
HORMÔNIO LIBERADO	LH Ponto máximo do aumento de progesterona. Causa retenção de água e sódio nos rins, o que reflete no acúmulo de líquidos nos seios e um pequeno aumento de peso.
ALIMENTOS	Evite carnes vermelhas, embutidos e ácidos graxos saturados (manteiga, queijo e frituras) porque afetam o sistema inflamatório. Evite também a cafeína e a teína porque aumentam o nervosismo e a ansiedade. Inclua na dieta alimentos com ômega 3 por seu efeito anti-inflamatório (peixes, nozes e amêndoas), e também alimentos ricos em fibras para evitar a prisão de ventre (verduras com folhas verdes, beterraba, milho e cereais integrais).
OUTROS	Entre 40 e 90% das mulheres apresentam inchaços de diversos níveis durante esta fase. Alimentos como o sal devem ser evitados, pois ajudam a reter líquido, aumentando a porcentagem de edema.



ETAPA MENSTRUAL	
Desprendimento do endométrio, o qual provoca o sangramento. Dia 1 do ciclo.	
HORMÔNIO LIBERADO	Aumento do FSH
ALIMENTOS	Durante esta fase, pelo sangramento, descem os níveis de hemoglobina (proteína que transporta o oxigênio). É preciso aumentar o consumo de alimentos que contêm ferro hemo, presente em alimentos de origem animal (carnes e ovos) e não hemo, que são encontrados em alimentos de origem vegetal (verduras de folhas verdes). Estes devem ser acompanhados de alimentos com alto teor de vitamina C para aumentar a biodisponibilidade da absorção. Também deve consumir-se alimentos que contenham potássio para diminuir as contrações, como laranja, alcachofra e salsinha, e outros com ômega 3, por seu efeito anti-inflamatório, como peixes, nozes e amêndoas.
OUTROS	Não se recomenda o consumo de banana, apesar do seu alto teor de potássio, já que é um alimento adstringente, que pode causar prisão de ventre. Além disso, evitar os laticínios porque, em geral, produzem inchaço. O queijo também é um alimento adstringente.

Colaboração de DANIELA CORDOVA,
formada em Nutrição



Lista de ervas e plantas medicinais

	Abacaxi	<i>Ananas comosus</i>
Abrolhos ou videira-da-punctura		<i>Tribulus terrestris</i>
Absinto ou losna		<i>Artemisia absinthium L.</i>
Acerola		<i>Malpighia glabra</i>
Agave		<i>Agave americana L.</i>
Agnocasto		<i>Vitex agnus-castus</i>
Agripalma		<i>Leonurus cardiaca</i>
Alecrim		<i>Rosmarinus officinalis</i>
Aleli		<i>Erysimum cheiri</i>
Alfafa		<i>Medicago sativa L.</i>
Aloe vera ou babosa		<i>Aloe vera</i>
Angélica		<i>Angelica archangelica L.</i>
Angélica chinesa		<i>Angelica sinensis</i>
Anis ¹		<i>Pimpinella anisum L.</i>
Arnica		<i>Arnica montana L.</i>
Aroeira		<i>Schinus molle</i>
Arrayán		<i>Luma apiculata</i>

¹ As sementes de anis são comumente chamadas de “erva-doce”, mas não devem ser confundidas com a verdadeira erva-doce, ou funcho, planta bulbosa de folhas finas.

Arruda	<i>Ruta graveolens L.</i>
Artemísia	<i>Artemisia vulgaris L.</i>
Bardana	<i>Arctium lappa L.</i>
Boldo-do-chile	<i>Peumus boldus</i>
Bolsa-de-pastor	<i>Capsella bursapastoris</i>
Borragem	<i>Borago officinalis L.</i>
Cacau	<i>Theobroma cacao L.</i>
Calêndula	<i>Calendula officinalis L.</i>
Camomila	<i>Matricaria chamomilla L.</i>
Canela-do-ceilão	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
Cânhamo	<i>Cannabis sativa L.</i>
Capim-limão	<i>Cymbopogon citratus</i>
Cardo-santo	<i>Cnicus benedictus L.</i>
Casca-de-anta	<i>Drimys winteri</i>
Cassis	<i>Ribes nigrum L.</i>
Cavalinha	<i>Equisetum bogotense H. B. K.</i>
Cenoura silvestre	<i>Daucus carota ssp. carota</i>
Chá preto	<i>Camellia sinensis</i>
Chá verde	<i>Camellia sinensis</i>
Chia	<i>Salvia hispanica L.</i>
Cicuta	<i>Conium maculatum</i>
Cipreste	<i>Cupressus sempervirens L.</i>
Coentro	<i>Coriandrum sativum</i>
Cohosh negro	<i>Cimicifuga racemosa L.</i>
Cravo-da-índia	<i>Syzygium aromaticum</i>
Cúrcuma	<i>Curcuma longa L.</i>
Damiana	<i>Turnera diffusa</i>
Dente-de-leão	<i>Taraxacum officinale</i>
Equinácea	<i>Echinacea angustifolia L.</i>
Erva-cidreira ou melissa	<i>Melissa officinalis L.</i>
Erva-de-santa-maria ou mastruz	<i>Dysphania ambrosioides L.</i>
Erva-doce ou funcho	<i>Foeniculum vulgare</i>
Erva-mate	<i>Ilex paraguariensis</i>
Erva-moura	<i>Solanum nigrum</i>
Falso unicórnio	<i>Chamaelirium luteum</i>
Feno-grego	<i>Trigonella foenum-graecum</i>

Folha de coca	<i>Erythroxylum coca</i>
Framboeseira	<i>Rubus idaeus</i>
Galega	<i>Galega officinalis</i>
Gengibre	<i>Zingiber officinale</i>
Gerânio	<i>Pelargonium zonale</i>
Gergelim	<i>Sesamum indicum</i>
Girassol	<i>Helianthus annuus</i>
Goiaba	<i>Psidium guajava L.</i>
Graviola	<i>Annona muricata</i>
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana L.</i>
Hortelã	<i>Mentha spp.</i>
Hydrastis	<i>Hydrastis canadensis L.</i>
Inhame	<i>Dioscorea villosa</i>
Jacarandá-mimoso	<i>Jacaranda mimosifolia</i>
Lavanda	<i>Lavandula officinalis</i>
Linhaça ou linho	<i>Linum usitatissimum</i>
Loureiro	<i>Laurus nobilis L.</i>
Lúpulo	<i>Humulus lupulus L.</i>
Maca peruana	<i>Lepidium meyenii W.</i>
Malva	<i>Malva sylvestris L.</i>
Manjerição	<i>Ocimum basilicum</i>
Marroio	<i>Marrubium vulgare L.</i>
Matico	<i>Buddleja globosa</i>
Mil folhas	<i>Achillea millefolium L.</i>
Mostarda	<i>Brassica spp L.</i>
Nim	<i>Azadirachta indica</i>
Nogueira-comum	<i>Juglans regia L.</i>
Oleandro	<i>Nerium oleander</i>
Orégano	<i>Origanum vulgare L.</i>
Papoula	<i>Papaver rhoeas L.</i>
Peônia	<i>Paeonia lactiflora</i>
Pichirromero	<i>Fabiana imbricata R. e P.</i>
Pimenta ou pimentão	<i>Capsicum annuum</i>
Pimenta-do-reino	<i>Piper nigrum</i>
Própolis	<i>Propolis Gr.</i>
Quincha mali	<i>Quinchamalium chilense Mol.</i>

Quintral	<i>Tristerix corymbosus</i>
Radal	<i>Lomatia hirsuta</i>
Romã	<i>Punica granatum</i>
Rosa canina	<i>Rosal silvestre</i>
Rosa-chá	<i>Rosa x damascena</i>
Rosa mosqueta	<i>Rosa eglanteria</i>
Salsa	<i>Petroselinum crispum</i>
Salsaparrilha	<i>Smilax aspera L.</i>
Salva-brava ou falsa melissa	<i>Lippia alba</i>
Sálvia	<i>Salvia officinalis L.</i>
Sálvia esclareaia	<i>Salvia sclarea</i>
Sanguinária	<i>Polygonum sanguinaria R.</i>
Serenoa repens	<i>Serenoa repens</i>
Spirulina	<i>Arthrospira platensis</i>
Tanaceto	<i>Tanacetum vulgare</i>
Tanchagem	<i>Plantago major L.</i>
Tília	<i>Tilia europea L.</i>
Tomilho	<i>Thymus vulgaris</i>
Trevo vermelho	<i>Trifolium pratense L.</i>
Triqui triqui	<i>Libertia sessiliflora</i>
Tuia	<i>Thuja occidentalis</i>
Urtiga	<i>Urtica dioica L.</i>
Valeriana	<i>Valeriana officinalis L.</i>
Visco	<i>Viscum album L.</i>
Ylang-ylang	<i>Cananga odorata</i>

- TRUJILLO, I. (2012). *Las mujeres alimentan al mundo*. La Habana: Caminos.
- VARGAS, L.; VARGAS, R. e NACCARATO, P. (1995). *De salvia a toronjil. Guía de medicina natural para la salud de la mujer*. Lima: Flora Tristán.
- VERAZA, J. (2007). *Los peligros de comer en el capitalismo*. México: Ítaca.
- ZHAO, X. (2006). *Medicina tradicional china para la mujer*. Barcelona: Urano.



*Bibliografia*¹

- CHAVARRO, J. (2008). *La dieta de la fertilidad*. Cambridge, MA: Universidade de Harvard.
- COLER, R. (2005). *El reino de las mujeres. El último matriarcado*. Buenos Aires: Planeta.
- DIAMANT, A. (2009). *La tienda roja*. Barcelona: ViaMagna.
- GRAY, M. (2003). *Luna roja: los dones del ciclo menstrual*. Buenos Aires: Gaia.
- ILARK, S. (1990). *El síndrome premenstrual. Un programa natural para aliviar sus síntomas*. Barcelona: Tikal.
- MORA PENROZ, Z. (2009). *Magia y secretos de la mujer mapuche. Sexualidad y sabiduría ancestral*. Santiago: Uqbar Editores.
- MORGAN, R. (ed.) (1970). *Sisterhood is Powerful*. Nova Iorque: Vintage.
- MORGAN, M. (1991). *Las voces del desierto. La transformación de una mujer en contacto con los aborígenes australianos*. Barcelona: Zeta Bolsillo.
- SALVIA RIBERA, A. (2013). *Viaje al ciclo menstrual*. Barcelona: edição da autora.

¹ A maior parte destes livros não está disponível em português, razão pela qual as traduções dos trechos citados são nossas salvo que se indique o contrário.