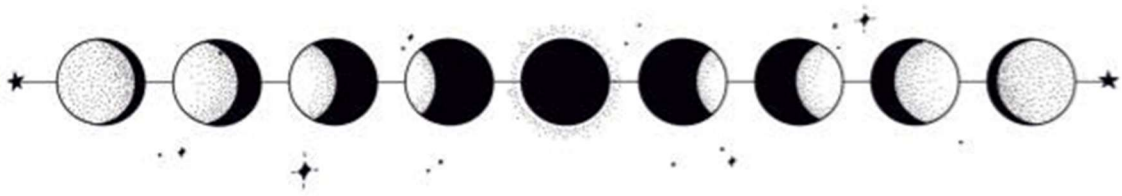




NATURALMENTE LUNATICA



**APPROCCIO OLISTICO ALLA CURA
DELLA SINDROME PRE MESTRUALE**

DI ELISA BERTINI

N° MATRICOLA 0301

RELATRICE: ENRICA ERBA

INDICE

Introduzione	pag. 2
Cap. 1 Mestruazioni: un tabù millenario - cenni storici -	pag. 5
Cap.2 La sindrome premestruale	pag. 11
2.1 Il ciclo mestruale.....	pag. 12
Cap. 3 La SPM e l'approccio naturale alla cura	pag. 14
3.1 La nutrizione al femminile e la SPM	pag. 14
3.2 Gli integratori alimentari.....	pag. 17
3.3 Gli oligoelementi.....	pag. 20
3.4 I rimedi erboristici.....	pag. 21
3.5. Lo stile di vita e la SPM.....	pag. 27
Cap. 4 Fiori di Bach per la SPM	pag. 30
Cap. 5 Riflessologia plantare per la cura della SPM	pag. 41
Cap. 6 Terra-acqua-fuoco-aria- cure alternative complementari in supporto alla SPM-....	pag. 48
6.1 Cristalloterapia.....	pag. 48
6.2 Idro-termo-fango-terapia secondo Kneipp.....	pag. 52
6.3 Respirazione Ovarica.....	pag. 54
6.4 Aromaterapia.....	pag. 56
Cap.7 Pillola e soppressione mestruale -ciclo o non ciclo questo è il problema-	pag. 60
Cap. 8 I disturbi della SPM in chiave Psicosomatica	pag. 62
Cap.9 Ecologia interiore	pag. 66
9.1 Le due vie.....	pag. 67
9.2 Le 4 stagioni interiori.....	pag. 69
9.3 Le 5 stanze della Mestruazione.....	pag. 73
9.4 La CCM: la consapevolezza del ciclo mestruale.....	pag. 76
Cap.10 Il Critico Interiore	pag. 78
Cap.11 Le Arti della mestrualità	pag. 82
Cap 12. La SPM e gli uomini	pag. 89
Cap.13 Lunatica me – la storia della mia guarigione -	pag. 93
Conclusione	pag. 98
Bibliografia	pag. 99

INTRODUZIONE

Saranno trascorsi una decina di anni...o forse qualcosina di più. Al lavoro mi affiancano Maria, una ragazza poco più che ventenne che ha fatto richiesta di svolgere Servizio Civile presso la Cooperativa dove lavoro come educatrice con minori "difficili". Così a guardarla, a prima vista, si confonde con i ragazzini presi in carico ma capisco, nel giro di poche settimane, che il suo entusiasmo, la sua voglia di fare, la leggerezza che porta in équipe, ma soprattutto il suo innato "vedere oltre" potranno portare nuovi sguardi sui minori e aprirci al cambiamento. Penso che per i ragazzi, potrà essere una di quelle persone che, quando le incroci sul tuo cammino, inevitabilmente, anche senza troppa consapevolezza, ti portano a cambiare strada. Ma mai e poi mai avrei pensato che su quella nuova strada ci sarei finita io.

Una mattina si presenta al Centro con una richiesta che subito mi fa sorridere. Vorrebbe fare un po' di educazione mestruale alle nostre ragazzine. " No, beh... aspetta un momento, fammi prima capire di cosa si tratta". La ascolto e non so se sono più divertita o perplessa. "Un corso sul ciclo mestruale? Che cosa ci sarà mai da dire sulle mestruazioni ?" Ma poi, con solo poche parole in merito, mi lascio convincere. E man mano che si avvicina l'inizio del percorso, crescono in me curiosità e vivacità inaspettate. E finalmente il primo incontro arriva... e segna nella mia vita, UN PRIMA ED UN DOPO.

Che cosa c'è da dire sulle mestruazioni? TUTTO.

Che il ciclo è composto da quattro fasi. Che in ogni fase abbiamo strumenti e risorse diverse. Che il tempo delle donne è ciclico, appunto, spiraleggiante, e non lineare come quello degli uomini.

Rivelazione. No dico: RIVELAZIONE!!!! Ora capisco.

Ecco perché non riesco mai ad essere costante. Anni e anni e anni e altri anni passati a sforzarmi di rendere sempre nello stesso modo, in qualunque campo si tratti, sia al lavoro, che nelle performance di mamma e di moglie, per non parlare nella vita sociale. E poi fustigarmi perché per un periodo riesco a fare tutto bene e poi, non si sa il perché, mi perdo, come se scivolassi, come se diventassi incapace. E via con il critico interiore: non sono realmente motivata, non sono realmente determinata, non riesco a rimanere concentrata sulle cose che contano, c'è in me uno psicovirus che demolisce i miei progetti e vuole il mio fallimento.

Com'è che in certi momenti riesco a dare tanto e poi ho queste inspiegabili cadute?

Eccolo lì, chiaro e semplice il motivo: le donne non possono rendere sempre allo stesso modo, perché attraversano ben quattro fasi diverse nel corso di un ciclo mensile. Avete capito bene?

Quattro, dico quattro momenti diversi. Con caratteristiche, risorse tempi differenti.

Quasi mi innervosisco. Perché nessuno me lo aveva mai detto? Com'è che insieme alla sacrosanta spiegazione del corretto posizionamento dell'assorbente mia madre non mi ha detto questo? Beh... mia madre non lo sapeva di certo. E sicuramente neanche mia nonna.

Maria durante gli incontri ci racconta di un tempo antichissimo. Talmente lontano da dover scavare nelle emozioni e nei sogni, più che nei ricordi. Un tempo in cui non esisteva la luce elettrica. In cui il ciclo delle donne era regolato dalla luce della luna. Le donne ovulavano a luna piena e mestruavano al novilunio. E nel periodo del sangue si allontanavano dalla comunità e si riunivano nelle Tende Rosse. Ci racconta di un altro mondo, regolato dai passaggi del corpo delle donne e delle fasi lunari. Un mondo perduto. Un mondo che ora sento di voler assolutamente esplorare, capire, rivivere e condividere. E da allora...

Sono così pervasa da questo nuovo codice di interpretazione di me stessa e del mondo che non faccio che parlarne. Con tutte le donne, mia madre, mia figlia, le amiche e anche con qualche uomo, perché no? Ne parlo così, a pioggia e ho intenzione di scrivervi la tesi che concluderà il mio meraviglioso viaggio alla Consè. Voglio che questo fondamentale messaggio, che ci permette di fare pace con noi stesse, arrivi. Non riesco proprio a tenermelo: donne, ci hanno ingannato fino a qui, CAPITO? La nostra femminilità va amata, tanto quanto i suoi doni ciclici.

È giunta l'ora di danzare con le nostre Dee Interiori.

Appena finito il mestruo siamo frizzanti, simpatiche, efficienti, funzionanti e ci sentiamo tanto graziose. Ed ecco che il mondo ci ama. Tutto il mondo: familiari, figli, mariti, colleghi di lavoro, vicini di casa.

Poi arriva l'ovulazione e siamo accoglienti e comprensive come un abbraccio. Ed il mondo continua ad amarci.

E poi arriva quel momento in cui tutto e tutti ci irritano. O quanto meno è meglio che ci si tenga a dovuta distanza dagli altri. E attenzione: non è una malattia, né il segno di una latente nevrosi. Nossignore. È proprio un bisogno fisiologico. E qui la nostra autostima comincia a vacillare. Perché fra noi e il resto del mondo sembra essersi aperta una frattura.

Ma adesso che lo so, ora che ho il libretto di istruzioni, ho smesso di sentirmi inadeguata o mal funzionante. In questo periodo qualcosa mi irrita ferocemente? Il punto non è che io sono sbagliata. Il punto è che quella cosa non va proprio bene per me, non posso farla. E se solitamente mi adeguo al fatto che devo comunque farla, in questa fase del ciclo la verità viene a galla.

E poi arriva il sangue. E al di là di malesseri fisici e dolori più o meno invadenti, il sangue ci porta a rallentare, a ritirarci. Il dolore ci ferma. Il sangue che cola ci mette in condizione di entrate in profondo contatto con noi stesse e valutare, prendere decisioni.

Il SANGUE. Anche lui per me è stata una scoperta. Una splendida sorpresa.

Quel sangue che molte donne tollerano come un male inevitabile. Quello che da ragazzina ho rifiutato e odiato perché temevo potesse macchiarmi i vestivi, denunciare la sua presenza, coprirmi di vergogna. Ora so che quel sangue mi rinnova, mi fa ricominciare tutto da capo ogni volta. Proprio quel sangue che, in quel mondo lontano e perduto, in cui le donne mestruavano insieme, era considerato una manifestazione del divino. Perché era incredibile che le donne sanguinassero senza

morire. Quel sangue che veniva offerto alla terra come segno di gratitudine a Madre Natura.

E anche questo avrei voluto capirlo prima: che il sangue è un dono: è il baricentro intorno al quale si muove il nostro tempo, ciclico e spiraleggiante, appunto, e noi con lui. Diventare consapevole, conoscerne le risorse è stato come attraversare una porta, oltre la quale ho trovato una infinita e nutriente ricchezza. La mia esperienza con il ciclo non è mai stata facile, sia fisicamente che emotivamente. Ho la sindrome premestruale, come moltissime donne, ma quando vivo e lavoro il più possibile nella consapevolezza del mio ciclo e dei doni straordinari delle mie energie interiori, i miei sintomi si attenuano, mi sento più felice e ottengo molto di più di quanto farei altrimenti.

L'ho scoperto tardi, peccato! Ma infondo non è mai troppo tardi per scoprire e condividere dei doni.

Detto tutto ciò, l'intento nello scrivere questa Tesi è...

...scoprire, conoscere, celebrare e onorare la ciclicità femminile, la nostra vera essenza, la nostra autenticità, per ritornare con l'aiuto di ritmi e metodi naturali alla conoscenza di noi stesse e della nostra natura, assopita dagli schemi della società e dai ritmi odierni.

CAPITOLO 1

MESTRUAZIONI: UN TABU' MILLENARIO

-cenni storici-

L'argomento è imbarazzante, lo so. E io non sono nemmeno medico, nemmeno antropologa o biologa. Sono "solo" una donna in cammino. E allora si penserà: "Ma come ti è venuto in mente di parlare di mestruazioni, non avevi altre idee? Con tutti gli argomenti e i personaggi affrontati durante le lezioni alla scuola di Naturopatia Consè, vuoi scrivere la Tesi proprio sulle mestruazioni? Non senti che persino la parola è brutta? E poi cosa potrai mai dire su un argomento del genere?"

Solo pochi anni fa, anche per me le mestruazioni erano un argomento circondato da silenzio e vergogna, una ferita forse, di sicuro un limite. Poi si incontrano le persone giuste, si fanno delle sorprendenti esperienze evolutive e parlare di mestruazioni diventa per me accedere a una nuova consapevolezza del mio essere donna, del mio corpo, della mia femminilità. Significa anche rompere i condizionamenti sociali e vedere le mestruazioni da una prospettiva nuova.

E allora andiamo...

Per quasi quarant'anni, ossia per circa 2400 giorni, le mestruazioni accompagnano la vita di ogni donna. Eppure, rimangono un argomento circondato da **silenzio e vergogna**. Perché abbiamo tanta paura di un processo naturale che ci permette di dare la vita? Come mai ci affrettiamo a nascondere nella borsa gli assorbenti quando capita di tirarli fuori per sbaglio? Perché bisbigliamo "mestruazioni" mentre siamo pronti a gridare insulti di ogni tipo?

Superstizioni, leggende e non detti hanno influito per secoli sulla discriminazione delle donne. Il potere del ciclo mestruale era ben conosciuto presso le antiche culture, ed è ancora conosciuto da alcune società di oggi. Eppure, le pratiche, create dalle donne, con le quali si usavano le energie creative, sono state largamente profanate dalle società patriarcali che vedevano nel potere della donna un pericolo per l'uomo. Le mestruazioni, quindi, prima considerate sacre, divennero una cosa sporca e inquinante. La donna mestruata era vista come fonte di energia distruttiva che racchiudeva, nella sua essenza femminile, un tremendo e magico potere che non poteva essere contenuto se non escludendola dalla comunità. Questo potere magico incontenibile si pensava capace di contaminare qualsiasi cosa con cui la donna veniva in contatto ed era particolarmente pericoloso per gli uomini, la loro vita, i loro beni e il bestiame. Alle donne mestruate non era permesso toccare gli attrezzi della vita quotidiana e ogni cosa con cui esse venivano in contatto in quel periodo veniva considerata "contaminata" e doveva essere distrutta. Non solo la donna era limitata nel muoversi, nel toccare e nel vedere, ma spesso anche nel mangiare. In alcune culture veniva proibito loro di bere latte e mangiare carne temendo che le mucche non allattassero più e che la caccia andasse male. Si pensava che una donna mestruata offendesse la natura e avesse il potere di sovvertire l'ordine delle cose.

Il tabù delle mestruazioni non rimase retaggio delle culture primitive. A causa delle regole di alcune religioni, ancora oggi la donna mestruata viene limitata sia fisicamente che mentalmente. Nella cultura islamica, per esempio, le è proibito entrare nella moschea e visitare la Mecca. Presso alcune culture cristiane le mestruazioni rappresentano il peccato originale di Eva, un peccato con il quale è segnata ogni bambina che nasce e per il quale deve far penitenza se vuole andare in paradiso. Questo, ovviamente, implica il concetto secondo il quale nessuna donna è sufficientemente pura per avere parte attiva nei riti religiosi.

Ancora oggi si dice: ho le mie cose, sono indisposta, sono arrivati i cugini, ho il marchese... il marchese? In quei giorni le mamme vietavano il bagno e non lasciavano preparare la maionese; sarebbe impazzita, come pure non lasciavano toccare i fiori: sarebbero appassiti. Oggi per molte donne le innominabili mestruazioni sono una scocciatura, se non un'imbarazzante vergogna. Gli uomini poi spesso non ne vogliono nemmeno sentir parlare: che schifo! Se il sangue mestruale provenisse, non saprei, da un braccio, forse non sarebbe coperto da censure. Ma quel sangue proviene da dove ha origine la vita. E lì, in quel punto, attorno al sesso femminile, si è scatenata per secoli una battaglia esilarante e tragica. Scienza e religione si sono affrontate nei secoli con dogmi strampalati e teorie scientifiche fantasiose. E il tabù è ancora oggi così forte nell'immaginario collettivo da riuscire ad influenzare leggi, discriminazioni, forme di violenza, superstizioni, etichetta, linguaggio e rappresentazione. Eppure, è semplicemente sangue, così naturale che senza mestruazioni non ci sarebbe la vita.

L'esperienza di ogni donna con le sue diverse energie del ciclo mestruale è unica, ma ci sono alcune caratteristiche in comune.

Il nostro ciclo mestruale comprende alcuni giorni di sanguinamento chiamati mestruazioni, e viene spesso paragonato con il ciclo lunare. Ciò perché esso si verifica approssimativamente ogni 28 giorni. Normalmente iniziamo a contare i giorni del nostro ciclo dal primo giorno di mestruazioni: definiamo questo il 1° giorno del nostro ciclo. All'interno di ciascun'ovaia vi sono gruppi di cellule, chiamate follicoli, che contengono ovuli immaturi. Durante la fase pre-ovulatoria (dal 7° al 13° giorno) il follicolo matura producendo l'ormone chiamato estrogeno. Attorno al 14°-16° giorno del ciclo il follicolo si rompe rilasciando un ovulo maturo e questo processo prende il nome di ovulazione. Molte donne non si accorgono dell'evento, mentre alcune sentono un leggero dolore o notano delle differenze nelle loro secrezioni vaginali. Dopo l'ovulazione il follicolo viene chiamato corpo luteo e produce progesterone, deputato a supportare l'eventuale gravidanza e completare la preparazione della parete uterina iniziata dall'estrogeno, per accogliere l'ovulo fecondato. Dopo il rilascio dell'ovulo entriamo quindi nella fase premenstruale, dove molte donne possono sperimentare la famosa sindrome premenstruale. In quei giorni possiamo sentirci particolarmente sensibili ed emotive, oltre ad avere diversi sintomi fisici come voglie di cibo, sensazione di gonfiore e irritabilità o bisogno di dormire di più. Se la fecondazione non avviene, la riduzione dei livelli di progesterone porta allo

sfaldamento della mucosa uterina e quindi al sanguinamento della fase mestruale.

Per noi oggi tutto il processo mestruazioni è chiaro, ma fino alla metà dell'800 non era così.

Fino ai Greci del III secolo a.C. si pensava che la procreazione riguardasse solo le donne. In un universo politeista e mitologico, donna e creazione si condensavano nella figura della Grande Madre. La donna come generatrice di vita si dilata a Dea che genera e governa i cicli della natura. Per i **Sumeri** la grande madre modellava l'umanità manipolando argilla. Per gli **Egizi** era Iside la dea della fertilità. Per tutti i secoli del matriarcato, al femminile sono state dedicate statue, sculture e rappresentazioni di omaggio e devozione. Bisogna aspettare il 500 a.C. per veder comparire statue maschili. E solo molti secoli dopo il merito della procreazione si capovolge: succede con le civiltà guerriere, il prevalere della gerarchia patriarcale e l'autorevolezza di Aristotele (III secolo a.C.)

Il calore, sostiene **Aristotele**, presiede alla formazione del mondo. Quindi il sole, il fuoco e l'uomo, in quanto più caldi, sono superiori alla luna, all'acqua e alla donna, in quanto più fredde. L'elemento vitale, lo sperma, lo mette l'uomo come si può facilmente vedere e toccare, mentre la donna mette quello che può: il mestruo, che trattenuto all'interno dell'utero per nove mesi nutrirà il feto. Aristotele ci toglie il ruolo da protagonisti e ci invita neanche tanto gentilmente a metterci da parte per far posto alla nuova star: l'uomo. D'ora in poi lo sperma verrà ritenuto l'umore liquido contenente il principio vitale in grado di riprodurre la specie, mentre la donna può solo mettere a disposizione il suo utero come contenitore adatto a far crescer il feto.

Poi arriva **Galeno** (129-201 a.C.), che seguace delle teorie di Aristotele ne prosegue il ragionamento: l'uomo più caldo ha raggiunto la forma perfetta: per questo i suoi genitali sono estroflessi in bella vista all'esterno. La donna più fredda, non ce la fa, prova a spingere ma non c'è niente da fare, non ci riesce le manca il calore; per questo i suoi genitali restano ripiegati all'interno e il mestruo è sangue in eccesso che, se non serve a nutrire il feto, esce. Importante sapere che le sue affermazioni non si basano sulla dissezione di cadaveri. Solo a partire da XV secolo si cominciò ad avere a disposizione corpi femminili per le dissezioni, ma la regola è sempre: si vede solo ciò che si vuol vedere. O che si può. Qualche cadavere femminile poté sezionarlo **Andrea Vesalio** (1542) ma i potenti occhiali di Aristotele gli impedirono di vedere la realtà. Le sue deduzioni, nonostante i disegni accurati, continuano a ribadire che il corpo femminile era un corpo venuto male. Ma era solo l'indiscutibile ipse dixit di Aristotele a impedire qualunque cambiamento di opinione? No, accanto al teatro della scienza, c'era il teatro della religione con i suoi dogmi. Qui compaiono figure diverse, si allestiscono altre scene, altre storie. Ma su una cosa scienza e religione si trovano d'accordo; l'inferiorità della donna. L'ingenuo Adamo, incapace di resistere alle tentazioni di Eva alleata del Serpente, il Male personificato, disobbedisce al volere di Dio e mangia il frutto proibito. Dio, che vuole salvare l'umanità da questo orribile peccato è costretto a mandare il figlio Gesù sulla terra, dove morirà per redimerci. E tutto questo per colpa di Eva! Così la pensa **Tertulliano** (155-230 d.C.), dove i suoi scritti si scagliano come pietre infuocate contro le donne che riteneva responsabili di tutte le disgrazie

umane. E già che era in vena di misoginia Tertulliano mette sul tavolo un altro argomento convincente. Sapete perché gli organi genitali della donna non sono esposti all'esterno? Per colpa del peccato originale di Eva. Il nesso femminile-mestruazioni-colpa dura ancora oggi. Che noi siamo credenti o laici o anche atei, in qualche angolo del nostro cervello questo giudizio resiste ancora. E genera conseguenze. Una fondamentale, è l'interdizione delle donne dal sacro. Il corpo della donna è impuro. Non potrà mai toccare il sacro, tantomeno impersonarlo.

Se lui era misogino non scherzano nemmeno **Sant'Agostino** e **San Tommaso D'Aquino**, che ribadisce che lo sperma, sostanza vitale, cerca sempre di produrre qualcosa di uguale a sé stesso, cioè un maschio. Se invece viene generata una donna è perché il seme è debole o perché la materia (mestruo fornito dalla donna) è inadeguata. Da ciò san Tommaso deduce che la donna è incapace di badare a sé stessa e ha bisogno di un uomo che la domini e guidi.

Che la religione cristiana sia sessuofoba viene confermato da **Benedetto VIII** che impone il celibato agli ecclesiastici e da Innocenzo VIII che afferma la necessità di porre fine a eresie e stregoneria portando sul rogo molte donne accusate di riti e pratiche in commistione col demonio.

Ma andiamo avanti...

Per poter rispondere con più precisione alla domanda fondamentale "Come nascono i bambini?" occorrono due cose: autopsia dei corpi umani e strumenti adatti.

Alla fine del 1400 **Leonardo** si dedicò al disegno anatomico. Nel 1561 il modenese Gabriele Falloppio descrive per primo le tube femminili. Nel 1594 a Padova e nel 1637 a Bologna si aprono i teatri anatomici. Nel 1681 **Marcello Malpighi** propose i primi studi accurati sui corpi lutei nell'ovaio. Ma per l'effettiva scoperta dell'ovulo bisognerà aspettare l'800 con **Karl Ernest von Bear** che comprese e studiò la funzione di ovociti e spermatozoi.

Detto ciò, non cambia il pensiero comune sulle mestruazioni neppure durante il **periodo Vittoriano** (1830-1900), dove il ciclo mestruale era vissuto come qualcosa di quasi scandaloso, di cui quasi vergognarsi. Innanzitutto, non bisognava avere il ciclo prima dell'età prestabilita dai dottori; se capitava, era meglio nascondere, perché il ciclo precoce era considerato una sventura che portava inevitabilmente malattia e morte ed era causato da un eccesso di stimoli quali: andare a teatro, avere cote infantili, ascoltare musica. A quei tempi i dottori credevano che i 4 Umore (sangue, bile gialla, bile nera e il muco), dovessero essere correttamente bilanciati e circolare bene nel corpo per mantenere una buona salute; quindi pensavano che il ciclo mestruale liberasse il corpo femminile dal sangue superfluo: se il sangue non fluito fosse invece ristagnato nel corpo, avrebbe potuto causare tutti i tipi di malattia, mentre ora sappiamo che l'interruzione del ciclo mestruale è un sintomo di malattie sistemiche, non la causa come si pensava a quei tempi, così le donne evitavano quelle attività che credevano avrebbero potuto interrompere il flusso; le maggiori precauzioni erano quelle di non prendere freddo, sia facendo il bagno in acqua fredda, o lavorare fuori con il tempo freddo e umido. Cosa facevano le donne vittoriane per alleviare i crampi mestruali? Si drogavano. Droghe come

l'oppio, la cocaina, la marijuana, non solo erano legali e vagamente regolate, ma spesso facevano parte degli ingredienti delle prescrizioni mediche del tempo. Alle donne venivano normalmente distribuite droghe in risposta alle cosiddette "lamentele femminili", in particolare il dolore associato alle mestruazioni, al parto o a malattie femminili come nevralgia e isteria. Utilizzavano anche medicine alle erbe, ma data la copiosa quantità di alcool che esse contenevano, non si sa se il sollievo fosse dovuto alle erbe o all'alcool che anestetizzava il dolore.

Con un salto temporale si arriva al tragico **Olocausto**: in questo periodo il mondo femminile subì un forte impatto negativo su tutti i fronti. Testimonianze dimostrano che durante la prigionia le donne, costrette spesso alla nudità, provavano enorme vergogna per il sanguinamento in pubblico e forte disagio per non poter gestire il ciclo. Per le sopravvissute fu necessario affrontare le terribili condizioni igieniche: non c'era acqua per lavarsi e non c'era abbastanza biancheria. Allo stesso tempo l'assenza delle mestruazioni generò ansia e paura di infertilità: a causa dell'orrore della deportazione, molte donne in età riproduttiva smisero di avere le mestruazioni.

Nel **dopoguerra** la situazione migliorò? Sui libri universitari degli anni '50 si leggeva ancora che "Le mestruazioni servono ad espellere le tossine accumulate nel corpo" e fino al 1963 la legge italiana riportava che "fisiologicamente tra uomo e donna ci sono differenze nella funzione intellettuale e questo specie in determinati periodi della vita femminile". Questo avveniva solo 59 anni fa...

Ancora qualche curiosità...

Mentre raccoglievo documentazioni per questa Tesi, c'era una domanda che rimaneva senza risposta: come facevano le donne prima degli **assorbenti**? Prima che la pubblicità ne consigliasse vari tipi e modelli, con cosa si tamponava il sangue mestruale? C'erano le pezze, lo so e come me lo sanno tutte le signore che hanno più di 50 anni. La nonna racconta che le teneva nascoste in un cassetto poco in vista in fondo al comò. Che erano un quadrato di stoffa bianca, di buon cotone robusto sul quale aveva ricamato le iniziali in un tenue color rosa e che all'occorrenza, cioè ogni mese, la piegava in 3 parti e ottenuta una striscia di 15-16 centimetri, la passava tra le gambe appendendola ad un cordoncino stretto in cintura e lì la agganciava con due spille da balia. Una specie di tanga, insomma, ma mostruoso! Agganciato il tanga, ti infilavi sopra le mutande e via come se niente fosse, tranquilla e serena per almeno.... 10 minuti!!!! Perché questa era l'autonomia concessa prima di essere terrorizzata che il sangue colasse.

Le prime testimonianze scritte del ciclo mestruale risalgono all'**Antico Egitto** sui Papiri di Kahun e di Ebers: qui gli assorbenti erano dei tamponi di papiro ammorbidito o di lino che venivano inseriti in vagina, non esistendo indumenti simili agli slip, e lavati da donne cui veniva assegnato questo compito.

Nella **Grecia del V secolo**, le donne gestivano il sanguinamento utilizzando piccoli pezzetti di legno da inserire in vagina, attorno ai quali venivano arrotolate garze, pelli di animali, carta o altro ma quelle che potevano si ritiravano per tutta la durata del ciclo nel gineceo.

Nel **Medioevo** le cose non andarono meglio, le donne cucivano delle specie di pantaloni per sostenere i panni di stoffa che assorbivano il sangue mestruale oppure lo sphagnum, un muschio palustre assorbente. Nel **Sei-Settecento** nei ceti più abbienti utilizzavano delle culotte maschili per sostenere dei panni che venivano sostituiti e lavati. In alternativa si usavano le cinture mestruali che erano comunque scomode e creavano spesso abrasioni. Gli odori forti emanati durante le mestruazioni venivano coperti da profumi molto forti, diffusissimi in quei secoli. Il rosso poi, era un colore molto frequente nel guardaroba delle donne proprio per coprire eventuali macchie di sangue.

E allora mi viene da pensare: se le mestruazioni fossero toccate agli uomini?

Intanto gli assorbenti gli avrebbero inventati da chissà quanto tempo, e poi al primo menarca si organizzerebbero feste rituali perché quel sangue sarebbe considerato prezioso, glorificato, simbolo di potenza virile...

Invece è toccato alle donne. E io dico... che meraviglia!!!

“Essere donna è così affascinante, un’avventura che richiede un tale coraggio, una sfida che non annoia mai” (Oriana Fallaci). E le nostre antenate lo sapevano meglio di noi... lo sapevate che nelle antiche società tutte le donne nei giorni delle mestruazioni si riunivano nella Tenda Rossa? Di solito era una vera e propria tenda, a simboleggiare l’utero, il luogo dove si crea la vita; rossa perché richiamava il colore del sangue mestruale. Un tempo, senza la corrente elettrica e le varie distrazioni moderne, le donne di un villaggio sanguinavano tutte nello stesso momento, di solito in concomitanza con la Luna Nuova, che è la fase lunare che si accorda con questo momento del ciclo mestruale. Era il luogo dove si esprimeva il Femminile nella sua totalità, si rideva, si piangeva, si danzava, si parlava, si partoriva, le donne più anziane trasmettevano la loro sapienza alle più giovani, si stava insieme riunite a vivere il potere del sangue mestruale. Le donne nel momento delle mestruazioni, infatti, erano ritenute sagge e consapevoli, direttamente collegate con il Tutto e per questo in grado di prendere le decisioni più importanti per l’intera comunità.

Al giorno d’oggi ci siamo allontanati parecchio da questa concezione del ciclo mestruale, ed è per questo che scrivo questa tesi e approfondisco l’argomento: perché voglio che tutte le donne di oggi possano ritrovare spazi di consapevolezza femminile per andare a ricontattare questo nostro potere, per ridare dignità a questa essenziale funzione biologica, emozionale e spirituale, senza la quale non ci sarebbe la vita.

Per concludere, leggere ciò che nel passato veniva detto sulle mestruazioni può far sorridere se non fosse che tante di queste credenze sopravvivono ancora oggi, non solo in alcuni Paesi dove chi mestrua è ancora isolata dalla società, a volte rischiando la vita, ma anche in Occidente dove parlare di mestruazioni è ancora tabù e spesso sono le donne stesse a perpetrare questi miti.

La strada per rompere i tabù mestruali è tracciata, ma c’è ancora tanto da fare: diffondere corrette informazioni su questo argomento è l’unica arma che abbiamo a disposizione per insegnare alle generazioni presenti e future l’importanza di lasciare indietro credenze pericolose.

CAPITOLO 2

LA SINDROME PREMESTRUALE

Suona la sveglia e uscire dal letto è uno sforzo disumano, durante la colazione siamo capaci di arrabbiarci con tutta la famiglia, gatto compreso. Mentre ci rechiamo al lavoro, gonfie e irritabili ci chiediamo come faremo a sopportare i colleghi e a metà pomeriggio, per placare le crisi di pianto, ci siamo già mangiate un intero barattolo di Nutella. Vi suona familiare? Se vi sentite in modo simile attorno alla metà del vostro ciclo mensile, allora potreste soffrire di **Sindrome Premestruale (SPM)**. E non siete le sole. Questo disturbo colpisce fino al 90 % delle donne. Per secoli, l'irritabilità e gli sbalzi d'umore premenstruale sono stati sottovalutati dagli uomini e accettati dalle donne con rassegnazione. Nel 1953 però qualcosa è cambiato: per la prima volta si è cominciato a parlare *Premenstrual Syndrome*.

Il termine "Sindrome Premestruale" descrive tutti i **sintomi** che si verificano tra l'ovulazione e l'inizio della mestruazione (di solito dai 7 ai 4 giorni prima) e si risolvono al loro arrivo. Ne esistono più di centocinquanta, dalla voglia di zucchero al senso di nausea, dall'ipersensibilità del seno ai cambiamenti a livello intestinale, dal mal di testa alle palpitazioni, dall'irritabilità agli sbalzi d'umore, alle crisi di pianto. Poiché comprende sintomi tanto numerosi e diversi tra loro è difficile da definire chiaramente e per di più, nonostante sia stata riconosciuta ufficialmente settant'anni fa, non se ne sono ancora comprese esattamente le **cause**. I tentativi per individuarle hanno portato alla luce un insieme di teorie molto diverse e spesso in conflitto tra loro.

La maggior parte dei testi concordano comunque su:

- una diminuzione nell'organismo delle sostanze responsabili dello stato di benessere (come la serotonina, neurotrasmettitore implicato nei meccanismi dell'umore);
- un disequilibrio nel rapporto tra estrogeni e progesterone (il dosaggio ormonale non rileva modificazioni di questi ormoni e in particolare del progesterone, rispetto alla norma, ma è probabilmente il metabolismo del progesterone stesso che risulta cambiato, conducendo alla manifestazione dei sintomi);
- un'alterazione nel ricambio idrosalino con conseguente calo di alcune sostanze, come il magnesio;
- viene chiamato in causa anche un deficit vitaminico;
- inoltre, anche una depressione grave non diagnosticata può complicare una sindrome premenstruale lieve in severa.

Conoscendone le cause, la **cura** sembrerebbe ovvia. Ma allora perché è così difficile trovare rimedi per la SPM? La maggior parte delle ricerche si sono concentrate sul singolo sintomo, ignorando che le donne non sono solo un insieme di pezzi e che la SPM non può essere compresa nell'ambito di un

unico quadro di riferimento. Anziché considerare le donne come un tutto, con caratteristiche fisiche ed emozionali uniche, la medicina vede il corpo femminile come una macchina: una serie di componenti. La ricerca si è focalizzata sul tentativo di trovare una parte difettosa, piuttosto che su sull' esaminare i sistemi e i sintomi interconnessi. Le donne però non sono macchine e non esiste un'unica parte a cui attribuire la colpa del problema. Il rapporto tra mente e corpo è stato ben documentato; è stato dimostrato che i fattori che influenzano l'una influenzano senz'altro anche l'altro. È giustificato dire che molti sintomi della SPM sono psicologici; tuttavia, se avessero una base puramente psicologica, sarebbero presenti nell'arco di tutto il mese. E invece non lo sono.

Per comprendere e curare la SPM è quindi necessario un approccio olistico e multidisciplinare.

Diagnosticare la SPM attraverso normali mezzi medici è risultato spesso difficile se non impossibile. Si tratta di uno dei problemi più difficoltosi che si presentano nell'affrontare questo disturbo ed è uno dei motivi per cui, negli anni, gli esperti hanno continuato a sostenere che essa non avesse nessun fondamento fisico, ma che fosse "tutto nella mente". L'esame obiettivo e i test di laboratorio non sono esaurienti. Non esistono marcatori biologici per diagnosticare la sindrome premestruale, cioè non esiste alcun test o prelievo di sangue utile. Molte donne, che si sospetta soffrano di SPM, vengono sballottate da uno specialista all'altro. Le loro analisi del sangue sembrano normali, ma non ci sono dubbi sul fatto che non si sentano bene, anzi spesso si sentono disperatamente male, per settimane ogni mese. Attualmente l'unico strumento per confermare una diagnosi di SPM è una semplice Mappa Mestruale su cui annotare i sintomi ogni giorno. Tenere traccia temporale di stati d'animo o problematiche fisiche permette di scoprire un eventuale schema che si ripete. Il fattore importante non è quindi rappresentato dal sintomo ma dal momento del mese in cui si presenta.

2.1 IL CICLO MESTRUALE

Per capire dunque l'importanza del momento in cui si verificano i vari sintomi è necessario vedere e comprendere **cosa accade nel nostro corpo durante un intero ciclo.**

Una danza accompagna l'intera vita della donna e la caratterizza sia sul piano fisico che emozionale: è la danza degli ormoni. Il grande direttore che orchestra questa danza è l'ipotalamo, che risiede nel cervello. Ha una stretta collaboratrice, l'ipofisi, che si occupa di trasmettere i messaggi dell'ipotalamo alle ovaie, le nostre prime ballerine, per dare inizio alla danza. È così che comincia il ciclo. Come avviene tutto ciò? Vediamo cosa accade dietro le quinte... È il nostro primo giorno. Nel corpo c'è un gran movimento. Probabilmente ci sentiamo nervose, emotive, forse accusiamo dolori al basso ventre. Il flusso mestruale è iniziato. Ciò è quanto vediamo, ma dietro le quinte accade molto di più. L'ipotalamo si è rimesso in moto e proprio ora sta stimolando l'ipofisi a produrre uno dei suoi ormoni l'FSH (ormone follicolo stimolante). I follicoli stanno maturando e i livelli di eterogeni salgono. Sembra strano, ma nell'utero si sta già creando un nuovo rivestimento per accogliere l'ovulo, già ora, mentre il sangue mestruale sta eliminando quello che era stato creato durante il ciclo precedente.

Trascorre qualche giorno, la mestruazione è alla fine. Il follicolo è quasi pronto, gli estrogeni continuano a salire e la mucosa uterina cresce. Ci sentiamo meglio, più attive e dinamiche. Sono passati più o meno dodici giorni dall'inizio del ciclo. Il follicolo è maturo e così l'ovulo in esso contenuto. Le nostre "spie" lo comunicano all'ipotalamo. Scatta l'azione: l'LH (ormone luteinizzante) sale all'improvviso e promuove l'ovulazione. Siamo al 14° giorno. Sono questi i giorni in cui si è fertili. Il muco vaginale è più fluido e trasparente, qualche dolorino al basso ventre, qualche linea di febbre, sono tutti segnali. Niente più stimoli dall'alto ora. Ciò che rimane del follicolo si arrangia da sé a produrre gli ormoni che servono: estrogeni, ma adesso soprattutto progesterone. Forse ci sentiamo più tranquille, desiderose di riposare e abbiamo anche più fame. Passano i giorni. Se non abbiamo avuto rapporti fecondi, tutto ciò che il corpo ha preparato non serve più. Siamo in attesa di un'altra mestruazione. Quando comparirà, l'ipotalamo si sarà già messo in moto. Il ciclo finisce e ne inizia un altro.

Poiché la SPM si verifica nella seconda metà del nostro ciclo uno degli elementi su cui si è maggiormente concentrata l'attenzione è il progesterone, perché viene rilasciato soltanto durante questa fase. Ma occorre ricordare che la quantità di **ormoni** (carenza o eccesso che sia) non è la causa della SPM. Il problema sta nel modo in cui il nostro corpo risponde a questi ormoni.

Si presume che la SPM colpisca la salute generale di una donna provocando una combinazione qualsiasi di centocinquanta sintomi diversi. Se invece fosse l'opposto? Se, in altre parole, fosse il nostro stato di salute in generale a provocare il manifestarsi della SPM? Se non abbiamo mangiato correttamente, non abbiamo fatto esercizio fisico, siamo stressate e in generale, ci sentiamo scariche, è decisamente possibile che la capacità del nostro corpo di produrre il giusto equilibrio di ormoni e di utilizzarli in modo appropriato durante ogni ciclo mestruale venga gravemente compromessa. Perciò l'obiettivo non consiste nell'esaminare tutti i diversi sintomi separatamente, bensì raggiungere una salute ottimale. Questo significa esaminare sé stessi come persone intere, facendo in modo di mangiare bene, di correggere eventuali carenze di vitamine e minerali, di esaminare il proprio stile di vita in termini di stress, esercizio fisico e sonno e quindi usare rimedi naturali e cure alternative che si sono dimostrate utili nel curare i sintomi della Spm, incoraggiando al tempo stesso il corpo a guarirsi da solo.

CAPITOLO 3

LA SPM e L'APPROCCIO NATURALE ALLA CURA

Dopo molti anni di lavoro su me stessa ho capito che, per far fronte alla SPM, è imprescindibile un buon percorso di consapevolezza mestruale che ci aiuta ad ascoltare, comprendere ed amare la nostra ciclicità. Nello stesso tempo, mi è chiaro però che un cammino di un certo tipo richiede un equilibrio psico fisico che è fortemente contrastato dai numerosi sintomi fisici ed emotivi con i quali una donna, che soffre di SPM, deve fare i conti tutti i mesi. Il mio impegno, con questo capitolo è dunque quello di andare alla ricerca dei tanti possibili rimedi naturali che possono sostenere l'inevitabile e faticoso cammino di consapevolezza. Partendo da un approccio naturale inizierò parlando di alimentazione, integratori alimentari, oligoelementi, rimedi erboristici e stili di vita mantenendo il focus sui benefici che questi portano alla cura della SPM.

3.1 LA NUTRIZIONE AL FEMMINILE E LA SPM

"Il cibo non è solo un mezzo per introdurre calorie e nutrienti ma anche ricordi, emozioni, convivialità" (cit. A. Cesena)

Voglio iniziare questo paragrafo soffermandomi sul significato della parola **dieta**, ormai tanto abusata e automaticamente associata in maniera negativa ai concetti di restrizione e privazione di cibo ai fini del dimagrimento. In realtà il termine dieta deriva dal greco diaita, che significa "modi di vivere". Nell'Antica Grecia indicava appunto l'insieme delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo ecc.) volte a mantenere lo stato di salute soddisfacendo non solo le esigenze fisiologiche dell'organismo, ma anche gli aspetti psicologici e relazionali attraverso l'appagamento dei sensi, il rispetto delle tradizioni locali e dei ritmi della vita quotidiana. Questo è il significato che dovremmo attribuire a questa parola ancora oggi, senza pensare a qualcosa di privativo per perdere peso, perché seguire una dieta corretta è molto di più: è il piacere della tavola, è cucinare qualcosa per sé stessi o per le persone care, è garantirsi tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno per vivere bene, è prevenzione. Quindi quel che mangiamo non è soltanto alla base della nostra salute complessiva, ma è anche un fattore assolutamente cruciale nell'affrontare la SPM. Ma come può, il fatto di mangiare bene, eliminare davvero i problemi del ciclo? Innanzitutto, esaminiamo alcuni sintomi: irritabilità, scoppi di aggressività, palpitazioni, smemoratezza, ansietà, confusione, incapacità di concentrarsi, crisi di pianto, mancanza di stimolo sessuale, mal di testa e voglie alimentari. Tutti sintomi della SPM, giusto? Sì, ma sono anche sintomi di qualcos'altro. Ognuno dei sintomi appena elencati è una conseguenza tipica dei **livelli di zucchero nel sangue fluttuanti**.

Ma vediamo il come e il perché.

Dopo un pasto il glucosio prodotto dalla digestione viene assorbito attraverso la parete intestinale per finire nel flusso sanguigno. A quel punto c'è, naturalmente, un livello elevato di glucosio nel sangue. Il nostro corpo prende ciò di cui ha naturalmente bisogno per rifornirsi di energia e nel frattempo produce insulina dal pancreas nel tentativo di ridurre l'eccesso di glucosio e mantenere in equilibrio i livelli di zucchero nel sangue. L'insulina trasporta il glucosio all'interno delle cellule e quello che non viene usato per l'energia viene trasformato in glicogeno e quindi immagazzinato nel fegato e nei muscoli per essere utilizzato in seguito. Quando i livelli di glicogeno raggiungono il massimo nel fegato e nei muscoli, l'eccesso viene immagazzinato come grasso.

Di solito è questo sistema, messo a punto in modo così preciso, che mantiene i livelli di glucosio nel nostro sangue entro una sana e ben equilibrata norma.

Quando i livelli di glucosio scendono troppo però, le ghiandole surrenali liberano adrenalina e il pancreas produce glucagone. Il glucagone funziona in modo opposto all'insulina, perché fa aumentare la glicemia, incoraggiando il fegato a trasformare alcune delle sue riserve di glicogeno in glucosio per correggere lo squilibrio. L'adrenalina, un ormone normalmente prodotto quando siamo sotto stress, ha lo stesso compito del glucagone ma, a differenza di questo, agisce a livello muscolare e interferisce con l'uso appropriato degli ormoni che a loro volta scatenano i sintomi della SPM.

I recettori del progesterone, come i recettori dell'estrogeno, si trovano in tutto il corpo: nel seno, nel ventre, nelle ossa, nel fegato, nel cuore e nel cervello. I recettori funzionano in modo molto simile ad una serratura in cui entra una chiave, in questo caso gli ormoni. Ogni chiave ha una serratura diversa; in altre parole, ogni recettore usa un ormone diverso. Perciò i recettori del progesterone raccoglieranno il progesterone affinché il corpo possa utilizzarlo. Tuttavia, la ricerca ha scoperto che in presenza di adrenalina, questi recettori del progesterone vengono di fatto bloccati e il corpo non può utilizzare il progesterone indipendentemente da quanto ne possa avere a disposizione.

La glicemia aumenta e diminuisce automaticamente durante il giorno mentre mangiamo e beviamo e nella maggior parte delle situazioni, queste fluttuazioni rientrano in limiti normali. Tuttavia, diversi cibi possono far aumentare o diminuire i nostri livelli di zucchero nel sangue al di fuori di tali limiti. Quando mangiamo un cibo nella sua forma raffinata lo digeriamo rapidamente e se la digestione è troppo veloce il glucosio entra nel flusso sanguigno troppo rapidamente. Questo accade anche quando mangiamo o beviamo qualcosa che abbia un effetto stimolante come tè, caffè o cioccolato. L'iniziale sensazione di essere "su di giri" svanisce rapidamente e si precipita in un "giù di corda" con sensazioni di stanchezza. E di cosa abbiamo bisogno? Di un altro rapido incentivo. Nel frattempo, i nostri bassi livelli di glucosio fanno sì che le ghiandole surrenali rilascino adrenalina e il nostro corpo si troverà sulle "montagne russe" con livelli di glicemia fluttuanti. Quando consideriamo il fatto che l'adrenalina viene rilasciata con l'abbassarsi della glicemia, dopo uno spuntino zuccherato, per esempio, ed esaminando il suo effetto bloccante sul progesterone, risulta piuttosto chiaro che la dieta può avere

un effetto notevole sui sintomi della SPM.

Cosa mangiare quindi per **mantenere un livello di zuccheri costante** durante il giorno e prevenire o attenuare i segnali della SPM?

Carboidrati complessi di buona qualità insieme a una piccola quantità di proteine sane come quelle fornite dai legumi, dai pesci e dalle uova. I carboidrati non solo mantengono in equilibrio i nostri livelli di zucchero, ma aiutano anche a far aumentare nel sangue i livelli di serotonina, la sostanza chimica cerebrale "calmante" che aiuta a migliorare l'umore e a frenare l'appetito. È importante assicurarsi che i carboidrati che mangiamo non siano raffinati ma **integrali**. Il pane, il riso e la farina integrali sono ricchi di vitamine essenziali, di minerali, di oligoelementi e di preziose fibre, mentre i loro omologhi raffinati sono stati privati proprio di questi elementi.

Un altro suggerimento sarebbe di **eliminare completamente lo zucchero**, evitare di mangiare cibi molto dolci o dolcificanti artificiali ed **evitare la caffeina il più possibile**.

È **consigliato mangiare cibi oleosi**. Vi sembra forse uno strano suggerimento? L'olio è tradizionalmente associato al grasso, e a sentire i racconti dei mass media, il grasso è qualcosa che non dovrebbe oltrepassare le nostre labbra. Ed invece no, abbiamo tutti bisogno di grassi, ma è il tipo di grassi che conta. I grassi saturi non vanno bene per noi e il fatto di mangiarli può condurre a vari problemi di salute. Tuttavia, alcuni grassi sono non soltanto importanti ma essenziali, ancor di più per una donna con un problema di salute, soprattutto se si tratta di un disturbo collegato agli ormoni come la SPM. Questi grassi essenziali sono noti come AGE, **acidi grassi essenziali**. Gli AGE si trovano in cibi come le noci, i semi e i pesci oleosi. Questi grassi essenziali costituiscono una componente vitale delle cellule umane e il corpo ne ha bisogno per equilibrare gli ormoni, isolare le cellule nervose e mantenere la pelle e le arterie elastiche e il corpo caldo.

Sostanze simili a ormoni chiamate **prostaglandine** vengono prodotte a partire dagli acidi essenziali. La PGE1 è la prostaglandina che riguarda più da vicino i sintomi premestruali. Ha un effetto equilibrante sulla glicemia, il che può aiutare a prevenire le voglie di cibi dolci e l'aumento di appetito, sintomi comuni della SPM. Aiuta a regolare l'ormone prolattina, che è implicato nella mastalgia, inoltre riduce l'infiammazione e previene i coaguli di sangue. La PGE1 aiuta anche ad eliminare l'acqua in eccesso perché esplica un effetto benefico sui reni. Questo è di fondamentale importanza, dato che molti sintomi della SPM sono legati alla ritenzione idrica. Il componente acido grasso essenziale della PGE1 è l'acido linolenico che si trova nei grassi polinsaturi, gli **Omega 3** che si trovano in alimenti come salmone, orata, trota, alici, sogliola, gamberetti, sgombri, alghe marine, semi di lino, noci, nocciole, avocado e soia.

Non tutte le prostaglandine si possono però definire buone. Le PGE2 (prostaglandine "cattive") sono state spesso collegate ai dolori mestruali in quanto influenzano le regolari contrazioni muscolari nei vasi sanguigni, nell'utero, nell'intestino e in altri organi. Il nostro corpo produce PGE2 a partire dall'acido arachidonico (AA), la cui fonte principale è rappresentata dai **latticini**. Questo significa

eliminare o almeno **ridurre latte e derivati** finché i sintomi mestruali non sono sotto controllo. Troppi latticini possono anche bloccare l'assorbimento del magnesio, un minerale vitale per quanto riguarda la SPM.

Mentre cambiamo la nostra dieta per assumere il controllo della SPM è essenziale **mantenere il consumo di alcol a livelli ragionevoli**. Un paio di bicchieri di vino a settimana è il massimo che potremo concederci. Perché? Prima di tutto è importante che concediamo un po' di riposo al nostro fegato, in modo che possa svolgere bene il suo lavoro, consistente nel disintossicare e nell'espellere efficacemente i nostri ormoni. In secondo luogo, l'alcol può causare fluttuazione dei livelli di zucchero nel sangue che devono, invece essere tenuti sotto controllo se si vuole curare con successo la SPM.

È importante includere nella dieta anche i **fitoestrogeni**, letteralmente gli estrogeni delle piante; in altre parole, si tratta di piante che hanno un effetto estrogenico. I fitoestrogeni hanno un effetto molto interessante sul corpo. Possono far aumentare i livelli di estrogeno quando sono bassi e ridurli quando sono troppo alti. Poiché i ricercatori non riescono a mettersi d'accordo per stabilire se la SPM sia provocata da livelli elevati o insufficienti di estrogeno, è chiaro che una cura che affronta entrambi i tipi di problemi e riporta in equilibrio gli estrogeni non è soltanto utile, ma necessaria. I fitoestrogeni si trovano in quasi tutta la frutta, nelle verdure e nei cereali, nei legumi come soia, lenticchie, fagioli e ceci. Si trovano anche nell'aglio, nel sedano nel finocchio e nelle erbe come la salvia e il prezzemolo e nei semi di lino.

Ricapitolando: gli obiettivi del nostro piano alimentare dovrebbero essere quelli di mantenere in equilibrio i livelli di zucchero nel sangue, di garantire un apporto sufficiente di acidi grassi essenziali, di fornire una buona riserva di fitoestrogeni e di includere tutti i cibi che sono noti per le loro proprietà salutari. Oltre a fare in modo di mangiare bene, dovremo fare in modo anche di mangiare poco e spesso. Mangiare bene per equilibrare la nostra glicemia non è difficile. In effetti richiede essenzialmente di migliorare la qualità dei carboidrati, passando dalla forma raffinata a quella più naturale, integrale.

3.2 GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Nel paragrafo precedente ho spiegato che una dieta bilanciata dovrebbe fornire all'organismo tutti i principi nutritivi necessari per una salute ottimale. Potremmo quindi chiederci se è veramente necessario assumere degli integratori alimentari, specialmente nel caso in cui mangiamo correttamente. Una dieta sana e variata non fornisce forse tutto ciò di cui abbiamo bisogno? Purtroppo, la risposta è no. La dieta ben bilanciata è un mito e la maggior parte di noi non assume tutti gli elementi nutritivi di cui ha bisogno attraverso gli alimenti, indipendentemente da quanto siano buone le nostre diete e le nostre intenzioni. Perché il cibo contenga elementi nutritivi in abbondanza, il terreno in cui viene coltivato dev'essere ricco di elementi nutritivi. I nostri terreni da coltivazione,

però, sono stati super sfruttati e hanno assorbito pesticidi e sostanze chimiche a un punto tale da non contenere più le quantità di elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno. Inoltre, il nostro moderno regime alimentare tende a basarsi su cibi raffinati, prodotti a livello industriale, i quali sono stati privati degli elementi nutritivi essenziali attraverso il processo produttivo stesso. Ci sono anche altri problemi nella dieta moderna. Molte sostanze chimiche usate per la produzione alimentare, agiscono come anti-nutrienti, vale a dire che il nostro organismo, per trasformarli in forma assimilabile ha bisogno di quantità più elevate di elementi nutritivi di base. Perciò, invece di fornire al nostro organismo le vitamine, i minerali e gli altri elementi essenziali, con la dieta moderna finiamo per consumare gli stessi elementi vitali che si trovano nel cibo.

D'altra parte, è importante ricordare che gli integratori sono, come indica il loro stesso nome, solo delle "aggiunte", un extra: non sostituiscono il cibo sano e una dieta equilibrata. Non possiamo mangiare "cibo spazzatura" e poi sperare con alcuni integratori alimentari di proteggere la nostra salute. Inoltre, l'efficacia degli integratori alimentari varia da persona a persona, anche in base alla composizione del **microbiota intestinale**, fondamentale per la digestione e l'assorbimento di nutrienti e integratori. Se il microbiota è in uno stato di disequilibrio (**disbiosi**) può compromettere la capacità dell'organismo di metabolizzare correttamente i nutrimenti forniti dagli integratori.

Ma come possono aiutarci gli integratori alimentari in relazione alla SPM? Alcuni integratori sono in grado di velocizzare l'eliminazione dei sintomi premestruali, perché ci aiutano a disintossicarci, a equilibrare il livello ormonale e quello del glucosio nel sangue, oppure semplicemente a garantire che il nostro organismo lavori ai suoi livelli ottimali. Prima di indicare e descrivere gli elementi nutritivi più efficaci nella cura della sindrome premestruale, ci tengo a sottolineare l'enorme differenza tra l'approccio farmacologico e quello nutrizionale. Le medicine hanno un effetto solo durante l'assunzione e non intervengono assolutamente sul problema fondamentale, che è la causa dei sintomi. Una volta smessa l'assunzione di un farmaco, i sintomi della SPM tornano. I farmaci non modificano lo stato generale dell'organismo. Lo scopo dell'approccio naturale è invece quello di correggere le carenze in fatto di vitamine e minerali per garantire un ottimale funzionamento dell'organismo, al fine di cambiare completamente la reazione del corpo nei confronti degli stimoli esterni e dei suoi stessi alti e bassi tipici del ciclo mestruale.

Ed ora vediamo:

CALCIO. È il minerale più abbondante nel nostro corpo e la maggior parte si trova nelle ossa e nei denti ma è essenziale anche nel processo di coagulazione del sangue e nella contrazione muscolare. Questo nutriente è un po' una costante per noi donne. Abbiamo a disposizione diversi studi sul consumo e sulla supplementazione di questo nutriente e sugli effetti sui sintomi della SPM. Sembra che aumentare il consumo di calcio possa ridurre **stati d'animo negativi, voglie alimentari, dolori e crampi, ritenzione idrica e migliorare la concentrazione.** Sembra che il calcio possa essere

collegato anche **all'emicrania mestruale**, che si è riusciti a tenere a bada attraverso una combinazione di calcio e vitamina D.

MAGNESIO Questo minerale è classificato come "**tranquillante naturale**" ed ha grande importanza nella cura della SPM, specialmente nei sintomi come **l'ansia**, la tensione e stati emotivi negativi. Il magnesio non è solo in grado di alleviare i sintomi emotivi, ma aiuta anche nei casi di riduzione dei liquidi, che causano per esempio **dita e caviglie gonfie, aumento di peso, mastalgia, gonfiore e spasmi addominali**. Il magnesio favorisce la produzione di insulina e contribuisce a **regolare i livelli di glicemia**, che sono, come abbiamo descritto nel paragrafo precedente, di cruciale importanza per eliminare i sintomi premestruali. Questo minerale è d'aiuto anche nei casi di **emicrania**. Durante un attacco di emicrania, i vasi sanguigni attorno al cervello si contraggono, poi si dilatano. Questa dilatazione è ritenuta la causa del dolore. La carenza di magnesio può causare nei vasi sanguigni degli spasmi che aumentano il rischio di dilatazione. L'assunzione di magnesio attraverso gli integratori alimentari si è quindi rilevata estremamente preziosa per alleviare alcuni sintomi legati alla SPM, soprattutto se il magnesio viene preso insieme alla vitamina B6. Questi due elementi lavorano insieme in molti sistemi enzimatici dell'organismo e si dice che la vitamina B6 permetta al magnesio di entrare nella cellula, favorendo l'accumulo del minerale in essa.

VITAMINA B6. La vitamina B6 è una piccola molecola coinvolta in oltre 150 reazioni nel nostro corpo ed è di fondamentale importanza nel sintetizzare certe sostanze chimiche cerebrali, chiamate neurotrasmettitori, che controllano l'umore e il comportamento. È necessaria come co-enzima nella produzione di dopamina, triptofano e serotonina. In relazione alla SPM sembra proprio che agisca a livello cerebrale e migliori così i **sintomi legati all'umore**. La sua supplementazione può infatti ridurre i sintomi come la **depressione, l'irritabilità e la stanchezza**. È stato inoltre ipotizzato che una carenza di vitamina B6 possa comportare una diminuita sintesi di dopamina, che porta ad una eccessiva produzione di prolattina e alla **mastalgia**, un altro disturbo mestruale comune. Ma attenzione! Al fine di trasformare la vitamina B6 nella sua forma attiva utilizzabile dall'organismo, occorrono altri elementi nutritivi come per esempio il magnesio. Perciò il fatto di assumere la vitamina B6 da sola, in presenza di altre carenze nutrizionali anche minime, può significare l'impossibilità di utilizzarla.

VITAMINA D. È un vero e proprio ormone che regola numerosissime funzioni del nostro organismo. Per quanto riguarda i disturbi mestruali, diversi studi hanno dimostrato i suoi potenziali effetti benefici. Il meccanismo d'azione della vitamina D sembra legato al controllo dei livelli di calcio (senza la vitamina D il calcio alimentare non viene assorbito), ad alcuni neurotrasmettitori e all'attività di alcuni ormoni sessuali come gli estrogeni. Va ricordato che per attivare la vitamina D è necessaria

l'esposizione al sole: in media bastano circa 15 minuti al giorno per avere il giusto apporto.

VITAMINA E. Conosciuta per le sue proprietà antiossidanti, supporta la salute di pelle e capelli e riduce i crampi mestruali. Questa vitamina è inoltre d'aiuto nella cura dei sintomi della SPM relativi al seno, nonché per superare gli sbalzi d'umore e l'irascibilità in quanto in grado di bilanciare gli ormoni e ridurre l'ansia.

3.3 GLI OLIGOELEMENTI

Secondo l'oligoterapia catalitica, le moderne condizioni di vita, l'inquinamento alimentare, atmosferico e medicamentoso, le malattie e le condizioni di stress comportano fenomeni di blocco degli oligoelementi presenti naturalmente nell'organismo, con l'inattivazione parziale o totale dell'attività degli enzimi da loro presieduta. Tale fenomeno, definito chelazione, comporta un rallentamento di reazioni chimiche che predispongono alla malattia e ai numerosi sintomi tipici della SPM. L'oligoterapia catalitica mira alla rimozione di tali blocchi funzionali, lavorando quindi sul terreno e intervenendo sulle cause che provocano un'alterazione della condizione ottimale del ciclo mestruale.

Un valido aiuto per contrastare i disturbi della SPM giunge dall'**oligoterapia con il** complesso di oligoelementi **Zinco Rame (Zn-Cu)**. Questo, infatti, è il rimedio elettivo per la cosiddetta **sindrome da disadattamento dell'asse ipofisi-gonadi**, ovvero la difficoltà delle ghiandole ormonali di rispondere correttamente agli stimoli dell'ipofisi. Si tratta di una condizione temporanea che si verifica ad intervalli ciclici quando l'organismo è sottoposto a impulsi esterni che non riesce a metabolizzare correttamente. Le sindromi di disadattamento sono dovute infatti ad un cattivo adattamento allo stress che interviene negativamente alterando la funzione neuroendocrina e modificando i ritmi biologici. Lo zinco e il rame agiscono, dunque, da normalizzatori endocrini.

Gran parte delle prescrizioni in oligoterapia catalitica prevede l'associazione di oligoelementi di base e complementari. La sinergia tra elementi mira a rendere ottimale l'effetto terapeutico. Per impostare correttamente la scelta degli oligoelementi più adatti per favorire i meccanismi difensivi dell'organismo è necessario individuare la diatesi di appartenenza, il terreno, ovvero il risultato dell'interazione tra fattori ereditari innati e ambientali acquisiti. Dal momento che la diatesi distonica abbraccia tutti i sintomi neurovegetativi tipici della SPM (ansia, astenia, algia), il complesso **Manganese-Cobalto (Mn-Co)** può essere somministrato nella sua cura come diatesico di base al quale aggiungere il complesso Zinco- Rame ed eventuali oligoelementi complementari. Ritengo che quelli di cui si ha maggior necessità per alleviare i sintomi della sindrome premestruale siano quelli elencati di seguito.

Bromo (Br): neuro regolatore. È adatto per certe tipologie di sindrome premestruale caratterizzate

da **crisi d'ansia, aumento della tensione nervosa o dell'irritabilità, alterazioni del sonno.**

Fosforo (P): ha un'azione spasmolitica utile a contenere i **dolori crampiformi** e acuti della dismenorrea, oppure le **crisi emicraniche** che possono accompagnare la SPM.

Litio (Li): sedativo-tranquillante, si preferisce nelle **turbe più pesanti del tono dell'umore**, definite da una dose depressiva, con **vuoti di memoria, crisi di pianto e modificazioni della libido.**

Potassio (K): utile in presenza di **ritenzione idrica importante**, si consiglia spesso nella sindrome premestruale con **aumento di peso, gonfiore alle estremità, tensione mammaria** che può arrivare fino ad un vero e proprio ingrossamento del seno e della mastalgia.

Zolfo (S): attivo a livello epatico, **aiuta il fegato a metabolizzare ed eliminare i cataboliti steroidei** (estrogeni, progesterone, testosterone, ecc.).

3.4 I RIMEDI ERBORISTICI

Le erbe sono la più antica forma di medicina e sono state impiegate da tutte le culture del mondo, almeno fin dall'inizio della storia documentata, ma forse anche molto tempo prima. La saggezza femminile ha sempre avuto un ruolo centrale nella cura di disturbi e patologie e la conoscenza delle erbe è stata trasmessa da generazione in generazione. In Occidente però, vari fattori hanno fatto sì che le donne si allontanassero sempre più dalla conoscenza e dalla sapienza delle erbe: uno di questi è stato "la caccia alle streghe". L'uccisione di centinaia di migliaia di donne ha tolto così la possibilità di tramandare conoscenze e informazioni antiche. Per questo ancora oggi portiamo dentro di noi l'impronta della paura di essere autentiche rispetto al nostro sentire.

Ritengo importante che si comprenda che le erbe hanno un immenso potere di interazione a livello biochimico con il nostro sistema organico. Nonostante ciò, credo fermamente che il linguaggio della natura sia alchemico e non solo chimico e che ci sia un universo impalpabile, che ben conoscevano le nostre antenate, che ci dice che le piante hanno proprie frequenze vibratorie e che se non ci allineiamo a queste frequenze, le piante agiranno meno del loro potenziale. È necessario allora apprendere con curiosità, ma anche avere un occhio critico riguardo alle erbe che scegliamo di usare per il nostro benessere, perché non ogni rimedio erboristico che ci viene proposto va bene per tutte. Per questo motivo, conosciuti i rimedi di massima, è bene sperimentare e scoprire quale pianta, nel nostro personale momento di sindrome premestruale vibra con noi, portandoci il massimo beneficio possibile. È dunque un invito a fidarci del nostro sentire in un processo di conoscenza armonica e amorevole con le erbe, facendo riaffiorare la donna medicina che è in noi.

Le principali modalità di impiego curativo e preventivo dei rimedi erboristici sono le TINTURE

MADRI¹, i GEMMODERIVATI², le TISANE³. Di seguito riporto la descrizione di numerose piante "amiche delle donne", che la natura, nella sua splendida e complessa varietà, ci mette a disposizione come rimedi dolci per dare sostegno nelle diverse problematiche della SPM.

VITEX AGNUS CASTUS (Agnocasto) Nel trattamento della SPM, quest'erba è la più importante. È stata ampiamente studiata in relazione ai sintomi pre-mestruali e ha dato prova di grande efficacia nel **ripristino** di un normale **equilibrio ormonale**. L'agnocasto aiuta a riequilibrare gli ormoni sessuali agendo sulla ghiandola pituitaria, riduce l'ormone follicolo-stimolante (FHS) e fa aumentare la produzione dell'ormone luteinizzante (LH), il quale aiuta a riequilibrare la quantità di estrogeno rispetto al progesterone, specialmente nella seconda metà del ciclo. È efficace anche contro la **ritenzione idrica** e può avere un **effetto benefico sulla tiroide**. Infine, sembra utile anche nei casi in cui il problema è rappresentato da **livelli elevati di prolattina** che può portare ad alterazioni del ciclo mestruale.

ANGELICA SINENSIS (Angelica cinese) Quest'erba è di uso comune nella cura dei problemi del sistema riproduttivo femminile ed è conosciuta come il "ginseng femminile" in quanto **tonico per eccellenza**. È in grado di curare i sintomi della SPM, in quanto favorisce un normale **equilibrio ormonale**. L'Angelica cinese ha anche la proprietà di rilassare i muscoli, perciò è particolarmente indicata per le donne che soffrono di **crampi premenstruali**. Inoltre, quest'erba sembra avere **effetti fitoestrogenici** utili in casi di SPM. L'angelica può anche aiutare a **regolare i livelli di glicemia**, fatto che, come abbiamo visto, è di vitale importanza per la SPM.

¹. Semplificando si può dire che la T.M. è un'estrazione ottenuta per macerazione a freddo di materiale vegetale fresco lasciato macerare per 21 giorni in una soluzione di acqua e alcool. Le parti utilizzate sono foglie, fiori, radici, cortecce, semi e resine di piante adulte.

². I gemmoderivati sono preparazioni liquide ottenute dall'azione solvente di una miscela di acqua-alcool-glicerolo su tessuti cosiddetti meristemati, ovvero tessuti allo stato embrionale come gemme, giovani getti, ghiande, linfa, semi e giovani radichette.

³. Per ottenere una tisana efficace contro la SPM è importante seguire alcuni passaggi chiave:

- selezionare le piante e le loro parti in base agli effetti desiderati;
- pesare e miscelare le parti in proporzioni adatte: 70-80% di rimedio base (una o più piante con principi specifici per i sintomi della SPM), 20-30% di rimedio complementare (una o più piante in grado di migliorare sapore, colore, aroma).
- mettere un cucchiaino della miscela ottenuta in una tazza con acqua già bollente e lasciare in infusione dai 5 ai 10 minuti. Per beneficiare al massimo delle proprietà delle piante è consigliato coprire la tazza della tisana con un coperchio, per preservare gli oli essenziali.

SILYBUM MARIANUM (Cardo mariano) È un'erba **eccellente per il fegato**: numerosi studi hanno dimostrato che può far aumentare il numero delle nuove cellule epatiche per rimpiazzare le cellule vecchie e danneggiate. Per i suoi potenti **effetti antiossidanti**, il cardo mariano può aiutare ad evitare che le sostanze tossiche entrino nelle cellule epatiche e diminuire i danni nel caso in cui riescano ad entrare. I semi di questa pianta contengono il sessanta per cento di **acido linoleico**, un acido grasso essenziale che è di grande importanza per alleviare i sintomi pre-mestruali, come precedentemente spiegato nel paragrafo della nutrizione. Inoltre, può essere molto efficace contro **l'emicrania e il mal di testa pre-mestruale**.

ACTAEA RACEMOSA (Cimicifuga) Quest'erba ha la proprietà di normalizzare il sistema riproduttivo femminile e può essere utile nella SPM. Generalmente esplica un **effetto calmante sul sistema nervoso** e, oltre ad avere un effetto riequilibrante sugli ormoni può essere utile se i principali sintomi sono **l'ansia, la tensione e la depressione**. È anche l'erba giusta da provare se soffriamo di **mal di testa pre-mestruali** o di **crampi**, dal momento che ha proprietà antispastiche. È anche conosciuta come potente antidolorifico e spesso viene usata durante il travaglio.

ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS (Ginseng Siberiano) Quest'erba è classificata come **adattogeno**, dal momento che agisce in accordo con le esigenze dell'organismo, rifornendoci di energia quando ne abbiamo bisogno e aiutandoci a combattere lo stress e la stanchezza quando siamo in fase pre-mestruale. Aiuta a sostenere la funzionalità delle surrenali e agisce come **tonico** nei confronti di queste ghiandole. Dà una spinta al metabolismo dei carboidrati e perciò ha **effetti benefici sulle fluttuazioni dei livelli di zucchero nel sangue**, cosa che, a sua volta, allevia i sintomi pre-mestruali, in modo particolare le **voglie di zucchero**, di cioccolato e di altri cibi, durante la settimana che precede il ciclo. Infine, rafforza il sistema immunitario.

HYPERICUM PERFORATUM (Iperico) Se la depressione è il sintomo pre-mestruale principale, è necessario prendere in considerazione l'idea di assumere l'iperico, pianta estremamente efficace nel **trattamento della depressione, dell'insonnia e dell'ansia**. Si ritiene infatti sia un valido antidepressivo per via della sua capacità di inibire l'assorbimento della serotonina, della dopamina e della noradrenalina. I farmaci antidepressivi che vengono consigliati nei casi di SPM sono quelli che bloccano l'assorbimento di serotonina (da qui il nome inibitori). L'iperico agisce, di fatto, allo stesso modo di un farmaco, ma con minori effetti collaterali.

OENOTHERA BIENNIS SCOPOLI (Olio di Enotera) I semi di questo attraente fiore giallo contengono i principi nutritivi noti come acidi grassi essenziali e prostaglandine di cui abbiamo già parlato in precedenza. L'olio di enotera è utile soprattutto per la **tensione mammaria**.

SCUTELLARIA. È un'ottima erba per il sistema nervoso ed è particolarmente utile se si soffre di **ansia, tensione, depressione, irritabilità, mal di testa e insonnia** nei giorni che precedono il ciclo. Ha anche proprietà antispastiche, qualità che la rende efficace contro i **dolori premestruali**. Infine, è un valido **aiuto per la funzionalità epatica**.

TARAXACUM (Tarassaco) È l'erba più adatta nella cura dei sintomi della **ritenzione idrica** della SPM, perché è un diuretico naturale che permette di rilasciare i liquidi senza che l'organismo perda contemporaneamente elementi nutritivi essenziali. Contiene più vitamine e minerali di qualsiasi altra erba ed è una delle migliori fonti di potassio, che è fondamentale per un buon funzionamento del cuore. Il tarassaco aiuta anche la funzionalità epatica e può essere utile per una **disintossicazione generale e per l'eliminazione degli ormoni**. Quest'erba aiuta anche il pancreas a lavorare più efficacemente. È il pancreas che produce insulina, perciò il tarassaco ha un effetto benefico anche nell'**equilibrare i livelli di zucchero nel sangue**.

BETULA PUBESCENS AMENTI (Betulla pelosa) Agli amenti (infiorescenze) è attribuita un'**attività stimolante endocrina generale**. Per effetto della loro azione di regolazione ipofisaria sono indicati per sopprimere l'abituale aggravamento premenstruale. **Diminuzione della libido e sovrappeso** rappresentano inoltre indicazioni cliniche ottimali per questo gemmoderivato.

JUGLAS REGIA (Noce) Il gemmoderivato presenta un organotropismo pancreatico: la sua azione si manifesta con regolazione della secrezione insulinica e quindi della glicemia. In tal modo concorre a ridurre i livelli glicemici causati da un'alimentazione impropria e vengono ad essere contenuti i repentini cali di glicemia responsabili del desiderio di zucchero che intensifica il disturbo premenstruale.

LINFA DI BETULLA Allo stato naturale la linfa **contiene svariati oligoelementi**: i più abbondanti, oltre il potassio, risultano essere calcio, magnesio e manganese, di cui abbiamo già visto gli effetti sulla sindrome premenstruale. Questi oligoelementi sono presenti nella linfa sotto forma ionizzata, il che ne permette un assorbimento ottimale dell'organismo. Altri costituenti della linfa sono gli **amminoacidi** che determinano un'**azione tonica** molto importante per far fronte alla stanchezza premenstruale. La linfa di betulla ha inoltre come principali proprietà l'attivazione della diuresi e l'eliminazione delle scorie metaboliche: risulta infatti molto efficace come **drenante generale** dell'organismo. È assunta con vantaggio in caso di **ritenzione idrica pre-menstruale**.

RUBUS IDAEUS (Lampone) Presenta un organotropismo elettivo nei confronti dell'apparato genitale femminile e dell'asse ipofisi-ovaio. Trova indicazione nella SPM caratterizzata da aumento della **tensione mammaria, irritabilità e ritenzione idrica**. Grazie alla presenza di sostanze

miorilassanti manifesta un'**attività distensiva a livello uterino** limitando quindi gli spasmi e i dolori addominali. I giovani getti del lampone, con il quale si prepara il gemmoterapico, agiscono come **regolatori** della funzione ovarica: stimolano le ovaie quando la loro funzione è rallentata sia per quanto riguarda la **secrezione estrogenica** che **progestinica**.

TILIA TOMENTOSA (Tiglio) A questo rimedio sono riconosciute proprietà **ansiolitiche** e blandamente **antidepressive** tali da determinarne l'uso nel trattamento dei disturbi della SPM legati alla sfera emozionale. Grazie alle sue **proprietà riequilibranti** favorisce un giusto tono del sistema nervoso aumentando il livello di serotonina cerebrale. È indicato in caso di **insonnia** in quanto accresce la capacità di addormentamento, aumenta la durata del sonno e assicura un sonno continuativo. Tilia tomentosa è efficace nelle sindromi ansiose caratterizzate da **palpitazioni, ipertensione, stress mentale, ansia da prestazione. Migliora la capacità di concentrazione.** Il gemmoderivato si caratterizza inoltre per la sua **azione antispastica**.

ACHILLEA millefolium Stimola la circolazione sanguinea nell'area pelvica migliorando il flusso sanguineo. Questo può contribuire a ridurre alcuni sintomi della SPM, come il **gonfiore** e la **sensazione di pesantezza**. L'achillea ha **proprietà antispastiche** che possono rilassare i muscoli uterini e ridurre i crampi mestruali. La pianta possiede anche **proprietà calmanti** che possono alleviare irritabilità, ansia ed **emicrania**.

ALCHEMILLA vulgaris Utilizzata per problemi tipicamente ginecologici che possono intensificarsi prima del ciclo mestruale: **infiammazioni e congestioni pelviche, spasmi mestruali, leucorrea e prurito vaginale**.

ARTEMISIA vulgaris Questa pianta è stata storicamente utilizzata per favorire la regolarità del ciclo mestruale, grazie alla sua capacità di influenzare il sistema ormonale. Può avere un effetto di **riequilibrio sugli estrogeni e sul progesterone**, ormoni che giocano un ruolo fondamentale nella manifestazione della SPM. L'artemisia possiede anche proprietà calmanti che possono aiutare a **migliorare l'umore e ridurre lo stress** premenstruale.

CAPSELLA BURSA-PASTORIS (Borsa del pastore) Tradizionalmente utilizzata per regolare il ciclo mestruale e alleviare i disturbi della SPM come il **dolore addominale e la pesantezza**. La pianta ha proprietà anti-infiammatorie che possono aiutare a ridurre i **dolori muscolari e articolari** tipici della sindrome pre-mestruale. Ha anche un effetto diuretico che contrasta la **ritenzione idrica**.

CALENDULA officinale Pianta conosciuta per le sue proprietà antinfiammatorie, lenitive e di supporto per il sistema immunitario che non dovrebbe mai mancare in una casa. I suoi bellissimi fiori

gialli aiutano a diminuire i fenomeni dolorosi legati all'arrivo del ciclo: aiuta a **ridurre i crampi addominali, regola il ciclo ormonale** e grazie alle sue **proprietà ansiolitiche** aiuta a gestire i sintomi psicologici legati alla SPM, come ansia e irritabilità.

MATRICARIA CHAMOMILLA (Camomilla) È proprio grazie alla sua attività antispastica che è spesso consigliata nella nostra tradizione come **sedativo del sistema nervoso**: riduce l'ansia e **migliora le qualità del sonno**. La camomilla può contribuire a lenire i **crampi mestruali** grazie alle sue proprietà anti-infiammatorie e di rilassamento muscolare.

FOENICULUM VULGARE (Finocchio) Il finocchio è noto per migliorare la digestione, alleviando disturbi come la **costipazione** o l'**indigestione** che alcune donne sperimentano con la SPM. Ha inoltre un effetto diuretico che può aiutare a ridurre il **gonfiore addominale**. Le sue proprietà antispastiche contribuiscono a ridurre i **dolori addominali**.

GRIFFONIA simplicifolia Poiché la griffonia è un precursore della serotonina, può essere utile per migliorare l'umore e alleviare l'ansia e la depressione, sintomi che spesso si manifestano durante la SPM. Aiuta a migliorare la **qualità del sonno, riduce l'irritabilità, la tensione e gli sbalzi d'umore**.

CITRUS AURANTIUM (Melangolo, arancio amaro) Ha effetti rilassanti e può aiutare a **ridurre stress ed ansia**, comuni durante il periodo pre-mestruale. Le sue proprietà antiossidanti aiutano a **contrastare lo stress ossidativo** che si accentua durante il ciclo mestruale. Poiché ha anche un effetto digestivo può aiutare a ridurre gonfiore e altri **disturbi digestivi** che spesso si verificano durante la SPM.

MELILOTUS OFFICINALIS (Meliloto) Può essere utile per alleviare i **crampi addominali**, migliorare la **circolazione**, ridurre il **gonfiore** e la **ritenzione idrica** che accompagnano la SPM.

MELISSA officinalis Riduce l'**ansia**, lo **stress** e favorisce il **sonno**. È anche utile per alleviare la **tensione muscolare** e migliorare l'**umore**.

SPIRAEA ULMARIA (Olmaria) Grazie alle sue **proprietà anti-infiammatorie e analgesiche**, l'olmaria può essere utile per alleviare il **mal di testa** e i **dolori addominali** legati alla sindrome pre-mestruale. Inoltre, la sua azione rilassante può aiutare a combattere **ansia** e **cambiamenti dell'umore**.

LAMIUM GALEOBDOLON (Ortica gialla) Ha effetto **equilibrante sul sistema ormonale**, favorendo la regolazione dei livelli di estrogeni e progesterone che possono variare durante il ciclo mestruale e causare disturbi durante la SPM. Ha **effetto diuretico** che può contribuire a ridurre la

ritenzione idrica aiutando a diminuire **gonfiore e pesantezza di gambe e addome**.

ZINGIBER OFFICINALE (Zenzero) Aiuta ad alleviare i **crampi addominali**, ridurre il **gonfiore** e stimolare la circolazione. È anche utile per combattere la **nausea** che accompagna la SPM.

3.5 LO STILE DI VITA E LA SPM

Eccoci arrivati a come poter agire contro i disturbi della SPM con alcune modifiche dello stile di vita. Il fatto di modificare la nostra dieta e approcciarci in modo naturale alla SPM avrà un effetto straordinario sul nostro aspetto e sul modo in cui ci sentiremo. Tuttavia, ci sono anche numerosi altri fattori che influiscono sul modo in cui il nostro corpo funziona e risponde a stimoli esterni che possono alleviare o aggravare la SPM in donne predisposte.

Non si possono trascurare i benefici del regolare **esercizio fisico** quando si soffre di SPM. Già conosciamo alcuni benefici dell'esercizio fisico, come l'effetto positivo sul cuore e sulla circolazione, nonché la sua capacità di abbassare i livelli di colesterolo cattivo LDL e di aumentare quelli di colesterolo buono HDL, oltre ad aiutare a ridurre l'alta pressione sanguinea. L'esercizio aiuta anche a mantenere il nostro intestino in condizioni di efficienza. Inoltre, migliora il funzionamento del sistema immunitario e del sistema linfatico. In che modo però influisce sulla SPM? L'esercizio fisico determina la produzione di sostanze chimiche cerebrali chiamate endorfine, che ci aiutano a sentirci più felici, più vigili e più calme. Queste endorfine possono avere un effetto positivo notevole sulla depressione, lo stress e l'ansia associati alla SPM. C'è dell'altro: l'esercizio fisico fa aumentare l'irrorazione sanguigna dei tessuti, rifornendoli di ossigeno capace di generare energia. Contribuisce inoltre a eliminare gli scarti che potrebbero invece favorire la ritenzione idrica, il mal di testa e l'irritabilità. L'esercizio fisico sembra anche fungere da anti-stress e si ritiene che abbassi i livelli eccessivamente alti di cortisolo. Se tutto ciò non è abbastanza per convincerci, riflettiamo su questo: l'esercizio fisico può avere un effetto diretto sul controllo degli ormoni, soprattutto l'estrogeno. Anche se l'esercizio fisico fa bene, attente a non portarlo all'estremo. Le attività fisiche che potrebbero aiutare sono quelle dolci come lo yoga e il thai chi, oppure attività moderate come la camminata di buon passo, che contribuiscono anche ad una migliore **gestione dello stress**.

Lo stress è indubbiamente alla radice di molti disturbi attualmente diffusi nel mondo; perciò, non sorprende che sia coinvolto anche nella SPM. Come abbiamo detto in precedenza l'adrenalina viene prodotta dalla ghiandola surrenale quando si abbassa la glicemia. Viene liberata anche quando è attivo il meccanismo "combatti e fuggi", nei momenti di stress. Questo ha un effetto notevole sul sistema ormonale femminile e i nostri corpi sono incapaci di usare in modo appropriato il progesterone. Il risultato? Sintomi premestruali. Il problema del nostro stile di vita è che le minacce che percepiamo sono quasi continue: traffico, treni in ritardo, appuntamenti mancati, preoccupazioni finanziarie, lavoro, responsabilità familiari, ecc... il che significa che viene costantemente liberata l'adrenalina,

che ci influenza costantemente a livello fisico. Anche l'ormone prolattina può essere liberato quando siamo sotto stress e si sa che questo aggrava la mastalgia e influisce sulla depressione. È interessante notare che le donne affette da SPM tendono a considerare i fattori di stress quotidiani più stressanti prima delle mestruazioni e meno stressanti dopo.

Le ghiandole surrenali sono responsabili dell'emissione di adrenalina in risposta allo stress, si trovano sopra i reni e sono formate da due porzioni: quella midollare e quella corticale. È il midollo che produce l'adrenalina, mentre la corteccia, che viene stimolata dagli ormoni della ghiandola pituitaria, produce tre tipi di ormoni che sono assolutamente essenziali per controllare i sintomi premestruali: il cortisolo, l'aldosterone e gli ormoni sessuali estrogeno e testosterone. Quando siamo sotto stress il ritmo normale di questi ormoni può essere turbato. I livelli di cortisolo in particolare possono venire scombussolati costringendo le ghiandole surrenali a lavorare troppo per riportare l'equilibrio. Delle ghiandole surrenali "sfinite" possono condurre a una frequenza e a una gravità maggiori dei sintomi premestruali. Cosa fare allora per mantenere in salute le ghiandole surrenali? Il primo e più importante passo da compiere consiste nell'**equilibrare la glicemia**. Questo impedirà, come già detto in precedenza il rilascio di adrenalina non necessaria. Vale la pena anche imparare qualche forma di **rilassamento**, qualche **tecnica per la gestione dello stress**, per impedire che i suoi effetti danneggino il corpo. Può essere molto utile trovare dei momenti per **prendersi cura di sé** stesse: delle piccole coccole per alleviare lo stress come un bagno caldo, una maschera per il viso o per i capelli, una seduta di make-up, la meditazione, la lettura di un buon libro con una tisana calda. Sembrano cose banali lo so, ma ritagliarsi davvero qualche momento durante la giornata può fare la differenza.

Il **sonno** dà al nostro corpo il tempo di ricaricare le sue batterie, di riparare i tessuti e di far crescere le cellule. La maggior parte di noi sa cosa vuol dire essere private del sonno, provare le conseguenti sensazioni di irritabilità, di scarsa concentrazione e fiacchezza. La maggior parte di questi sintomi è accettabile e controllabile di tanto in tanto, ma per molte donne i disturbi del sonno si verificano ogni mese, in quanto fanno parte dei loro sintomi premestruali. Quali effetti produce lo stato di insonnia? Uno studio importante in relazione alla SPM ha esaminato gli effetti del sonno inadeguato sulla glicemia. Si è scoperto che, dopo solo sei giorni di sonno limitato, la capacità del corpo di secernere l'insulina era diminuita del trenta per cento. Dunque, una mancanza di sonno non farà che peggiorare la SPM, perché farà aumentare i problemi di glicemia. La soluzione consiste nell'andare a letto non troppo tardi e seguire alcuni consigli per una buona notte di riposo: evitare la caffeina che agirà da stimolante e renderà più difficile addormentarsi. Evitare l'alcol che blocca il trasporto del triptofano nel cervello. Il triptofano è importante perché viene convertito in serotonina, il neurotrasmettitore calmante e rilassante. Mangiate poco e spesso durante la giornata per mantenere costante la vostra glicemia. Questo garantisce che l'ormone cortisolo cominci a diminuire quando andate a letto, come dovrebbe effettivamente essere. Se vi svegliate regolarmente nel mezzo della notte, fate un piccolo

spuntino a base di carboidrati complessi (come un biscotto d'avena o una mezza fetta di pane di segale), circa un'ora prima di andare a letto. Questo impedirà ai vostri livelli di glicemia di abbassarsi durante la notte e all'adrenalina di venir rilasciata. Il fatto di fare l'amore può aiutarvi a dormire, rilassandovi e liberandovi dalla tensione. Attenetevi ad una regolare routine di sonno, se possibile mettendo la vostra sveglia alla stessa ora ogni giorno. Usate tecniche di visualizzazione se avete una mente attiva che non riuscite semplicemente a spegnere, neanche quando siete fisicamente stanche. Concentrando la vostra mente su qualcosa di rilassante vi riuscirà più facile il lasciarsi andare. Considerate la possibilità di usare alcuni oli aromaterapici come la lavanda, il bergamotto, la camomilla romana e la maggiorana in un bagno caldo appena prima di andare a letto o semplicemente mettendone alcune gocce sul vostro cuscino. Le erbe, come ad esempio la passiflora o la *Tilia tomentosa* possono risultare estremamente utili per i problemi collegati al sonno. Anche il magnesio è noto come tranquillante naturale.

Il fumo. Potreste chiedervi cosa centri il fumo con la SPM. Certamente i problemi collegati con il fumo sono ben noti. Comprendono un maggior rischio di cancro ai polmoni e di enfisema polmonare. Quel che probabilmente non sapete è che il fumo ha un effetto estremamente negativo sui nostri ormoni, poiché riduce i nostri livelli di estrogeni.

Bene, fino a qui stiamo facendo in modo di ristabilire la nostra salute fisica e stiamo lavorando per eliminare la SPM, ma per farlo abbiamo anche bisogno di assicurarci che non ci siano ormoni provenienti dall'esterno che possano turbare il nostro stato di equilibrio. Purtroppo, questo risulta sempre più difficile: attualmente siamo esposti all'assorbimento di forme di estrogeno presenti nell'ambiente. **Gli xenoestrogeni** sono sostanze chimiche simili ad estrogeni presenti in alcuni pesticidi e in alcune materie plastiche. Qual è la soluzione a questo problema? Comperate la maggior quantità di prodotti biologici che potete permettervi. Evitate, per quanto possibile, cibi e bevande in contenitori di plastica o avvolti nella plastica. Non riscaldate il cibo nella plastica, soprattutto in un forno a microonde. Aumentate il vostro consumo di fibre, che aiuta ad impedire l'assorbimento dei prodotti chimici estrogenici. Mangiate una maggior quantità di verdure della famiglia delle crocifere, come i broccoli, i cavoletti di Bruxelles, il cavolo e il cavolfiore che impediscono l'assorbimento dell'estrogeno tossico favorendone contemporaneamente l'eliminazione.

CAPITOLO 4

FIORI DI BACH PER LA SPM

Quando incontrai per la prima volta i Fiori di Bach, mi trovai a tu per tu con uno strano metodo di cura: l'attenzione dell'erborista a cui mi ero rivolta, non era tanto focalizzata sul mio disturbo fisico, quanto sul mio stato d'animo. Zoe mi fece parlare a lungo ponendomi domande che stimolavano uno sguardo introspettivo, poi preparò abilmente un rimedio di essenze floreali e me lo consegnò con il suo solito amabile sorriso. Si trattava di una boccetta scura, contenente una soluzione di acqua e brandy, alla quale l'erborista aveva aggiunto alcune gocce di quei rimedi floreali che mi sarebbero serviti per ritrovare salute e benessere. "4 gocce sotto la lingua 4 volte al giorno", mi aveva raccomandato. E così, senza fare domande iniziai ad assumere fiduciosa alcune gocce di questo strano preparato, nonostante mi sembrasse più una pozione magica che un rimedio curativo. Non ci volle molto per accorgermi degli effetti benefici ottenuti dall'assunzione del rimedio. Dopo qualche giorno, non solo mi sentivo meglio fisicamente, ma anche il mio stato d'animo era cambiato, la mia energia era aumentata e il mio umore era notevolmente migliorato. Mi accorsi che anche alcuni dei miei comportamenti abituali avevano subito delle trasformazioni e prima di terminare l'assunzione del preparato mi decisi ad inviare la lettera di dimissione sul posto di lavoro. Com'era possibile una tale magia? Ancora non lo comprendevo, tuttavia avevo intuito che in quella bottiglietta c'era qualcosa di veramente prezioso.

Da allora non ho più smesso di farne uso, quando necessario, per favorire il mio benessere e la mia evoluzione personale. Ecco perché ritengo che un approccio alla SPM attraverso i Fiori di Bach possa rappresentare un valido supporto terapeutico.

Il dott. Bach partiva dal presupposto che i momenti di difficoltà, di crisi e di malattia, non sono altro che messaggi dell'anima, la quale ci sta mettendo in guardia dal percorrere una strada che non è la nostra. Pertanto, l'idea non è quella di dichiarare guerra alla malattia sopprimendo il sintomo con il farmaco, bensì quella di porsi in ascolto di sé riflettendo sul disagio per comprenderne il significato. E non è forse quello che dovremmo fare anche con il nostro ciclo mestruale?

Bach riteneva di fondamentale importanza il fatto che per correggere i nostri difetti fosse necessario sviluppare la virtù opposta. Purtroppo, quando stiamo vivendo momenti difficili, di crisi e di malattia, ci risulta difficile metterci in ascolto di noi stesse e riuscire a sviluppare la virtù opposta al difetto. I rimedi floreali quindi, con le loro vibrazioni armoniche, entrano in risonanza con le nostre disarmonie, permettendo ad ognuna di noi di riportare l'attenzione all'interno di noi stesse, per rimetterci in

contatto con la nostra guida e sviluppare quella virtù che ci permette di apprendere la lezione e di avanzare nel nostro percorso evolutivo.

Ritengo che un percorso di floriterapia ben strutturato e personalizzato può portare ad una completa risoluzione delle problematiche legate alla SPM, tenendo conto anche del fatto che i Fiori di Bach possono venire in nostro soccorso anche in modo transpersonale, agendo sui sintomi premestruali in maniera molto diretta ed efficace.

È stato sorprendente, come nell'addentrarmi nello studio della descrizione dei Fiori ne abbia trovati un buon numero che ritengo personalmente molto adeguati a evocare le nostre risorse interiori e le nostre innate capacità di adattamento, per realizzare un rapporto armonico con la nostra femminilità, soprattutto nei momenti di particolare sensibilità legati alla SPM. Non mi stancherò di ripetere che, quando siamo in armonia e accettiamo la nostra femminilità, espressa anche attraverso il ciclo mestruale, anche le caratteristiche del ciclo stesso si riequilibrano e dolori e sindrome premestruale si attenuano notevolmente. Se, al contrario, viviamo l'avvento del ciclo come qualcosa di brutto, causa solo di disagi, sofferenze e impedimenti, non faremo che peggiorare la situazione, generando una forza energetica che concorrerà solo ad alimentare questo circolo vizioso.

E allora vediamo:



IMPATIENS (Non mi toccare) Uno dei primi fiori studiati da Bach e dalla signatura inconfondibile! Il suo comportamento (spruzzare semi quando viene toccato) e il nome botanico, rendono molto bene la frequenza di questa tipologia. Essa risulta talmente accelerata da non farsi mai "toccare" veramente dalle cose, da non approfondire mai i contatti con l'esterno, restando individualista e indipendente.

Il sintomo premestruale collegato a questo fiore è **l'impazienza, la tensione, l'iper-attività e l'intolleranza nei confronti dei ritmi altrui**. La sintomatologia transpersonale ruoterà attorno a una accelerazione funzionale, una mancanza di rilassamento e una rigidità muscolare diffusa con possibile infiammazione e dolore acuto. Impatiens è quindi il rimedio per quando durante la SPM ci si sente irritabili, impazienti, sempre sotto tensione e rilassarsi risulta impossibile. Se ci sono momenti in cui le persone attorno a noi ci sembrano andare al rallentatore, se ci scoccia dover aspettare l'ascensore o stare in coda alla cassa del supermercato, se ci sembra che nostro figlio ci metta due secoli per infilarsi le scarpe, forse è il caso di respirare a fondo e di rallentare un po'. Non sono gli altri ad andare lenti. Siamo noi che, durante la fase ovulatoria, abbiamo inserito la quinta e ora non c'è verso di farci

rallentare. L'ambiente circostante ci sembra troppo lento rispetto ai nostri ritmi e così ci risulta difficile interagire con gli altri poiché il loro ritmo di vita e di lavoro è più lento rispetto al nostro. Ma essere troppo frettolosi durante la fase premestruale vuole dire perdere le possibilità che questo momento importante ci offre: calarci in uno spazio intimo ed entrare in connessione con i nostri reali bisogni. Quindi se siamo donne facilmente irritabili, che non concediamo alcuno spazio alla nostra femminilità e il nostro ciclo mestruale rappresenta per noi una perdita di tempo che sottrae risorse alle nostre attività, Impatiens ci aiuterà a ritrovare il ritmo, a sviluppare la pazienza e la capacità di cogliere i doni della fase luteale, riuscendo a goderci in maniera più rilassata tutto quanto il ciclo mestruale, con le sue fasi esperienziali, ha da offrirci.



BEECH (Faggio) Questo albero imponente non lascia molto spazio alla vegetazione circostante; con le sue tantissime foglie soffoca le altre piante, rubando luce e terreno. L'intolleranza biologica si allinea bene alle caratteristiche di una donna con scarsa compassione per gli altri.

Il sintomo premestruale che esprime questo fiore è **l'intolleranza e l'eccessivo senso critico**. I sintomi osteomuscolari sono i più intensi, con rigidità a tutta la schiena, dolori al collo e alla nuca.

Beech è indicato per quando durante il pre-mestruo diventiamo ipercritiche e non ci va bene nulla. Le cose che fino ad ora abbiamo tollerato, di punto in bianco non vanno più bene, perdiamo la pazienza e alimentiamo un vortice di pensieri e critiche. È uno sbuffare continuo per tutta la bruttura che vediamo nel mondo, in casa, sul lavoro. L'intolleranza ha preso il sopravvento sulla capacità di giudizio. Il senso critico diventa eccessivo e diventiamo abilissime a cogliere solamente i difetti altrui. Giudichiamo il prossimo con criteri molto rigidi, senza nemmeno tentare di immedesimarci nelle altrui situazioni per comprenderle. Se in fase pre-mestruale diventiamo arroganti, polemiche, piene di pregiudizi, non accettiamo le critiche, questa essenza ci può aiutare a diventare più tolleranti con noi stesse, con la nostra ciclicità e con gli altri favorendo in noi la comprensione che la bellezza è racchiusa in ogni cosa (anche nel ciclo mestruale) basta saperla osservare.



SCLERANTHUS (Scleranto) Pianta con fiori quasi invisibili e nascosti timidamente in mezzo a sepali duri, dall'aspetto riservato e insicuro, così come la tendenza ad oscillare di lato quando è spinta

dal vento, rende molto bene il simbolismo temperamentale di una donna tormentata nel suo intimo da indecisioni e cambiamenti ciclici.

I sintomi premenstruali rappresentati da questo fiore sono **nausea e vertigini**, senz'altro i sintomi più frequenti, ma Scleranthus è conosciuto soprattutto come il rimedio della **ciclicità ormonale**, portando **equilibrio** nella frequenza e nella quantità delle mestruazioni e in qualsiasi sintomo ad esse collegato.

Questo fiore è fenomenale per le donne che durante la SPM hanno sbalzi d'umore in stile altalena. Risate a più non posso per una piccolezza e poi giù nel nero più nero che c'è con pensieri tristi, inappetenza e difficoltà a dormire. È il rimedio per quando ci si sente intimamente instabili e prendere decisioni risulta sempre troppo difficile. Questa essenza stabilizzatrice ci aiuta a ritrovare l'equilibrio e a smettere di oscillare cavalcando i mille pensieri positivi e negativi che ci attraversano la mente. Favorisce la capacità di decidere in modo rapido e coerente con la propria natura. Aiuta l'integrazione e l'accettazione dei cicli vitali. In generale Scleranthus resta il rimedio fondamentale per i disturbi mestruali, in quanto di per sé ciclici.



CHERRY PLUM (Mirabolano) se la comparsa di questo fiorellino può assicurare la natura dei primi caldi della primavera, anche il suo effetto terapeutico può donare molta pace e serenità in quei momenti in cui si teme di perdere la padronanza dei nostri istinti.

Cherry Plum è l'essenza che lavora sull'asse controllo/caos e quindi agisce in modo ottimale sul sistema ormonale. **Durante la fase di SPM, tutto il sistema endocrino** è oggetto a determinati meccanismi di controllo, che sembrano decisamente **"fuori controllo"**. Ci si trova a convivere con uno stato di lotta continua fra le pressioni interne dei differenti stati emozionali e il tentativo razionale di tenere tutto sotto controllo come ci impone la società. È adatto a noi donne iperattive, a noi mamme stanche e prese da mille cose che in questa fase del mese accusiamo maggiormente la stanchezza affermando: "Non ne posso più, sono al limite. Ho paura di perdere il controllo". Aiuta anche a lasciare fluire le emozioni come la rabbia, la tristezza e la delusione favorendone la capacità di espressione nel modo più appropriato, evitando l'effetto bomba a cui rischiamo di arrivare. Cherry Plum diventa così un fiore cardine nel mondo di noi donne, capace di riappacificarci con quella forza misteriosa, primordiale e ciclica che vive dentro di noi. Non è combattendo il buio che possiamo trovare la luce, ma integrando e amando ciò che siamo.



CHICORY (Cicoria) Pianta amara e depuratrice del fegato il cui archetipo negativo è la possessività a livello cosciente o inconscio, che si manifesta con una personalità forte, perfezionista, poco spontanea nei sentimenti dietro alla quale vi è sempre una profonda insoddisfazione spirituale, un vuoto interiore.

Il sintomo premestruale è l'autocommiserazione, l'ansia per i nonnulla, il maggior bisogno di attenzione e coccole, la paura di perdere l'amore, la gelosia, l'uso di ricatti e manipolazioni per ottenere attenzioni. La parola chiave della sintomatologia transpersonale è ritenzione, congestione.

Chicory è il rimedio per quando ci sentiamo deluse se le persone più care non reagiscono nel modo sperato. Quando pensiamo di fare per gli altri più di quanto riceviamo in cambio e di conseguenza ci sentiamo poco apprezzate e amate. Chicory ci aiuta a lasciarci andare, a convivere meglio con le nostre necessità e il nostro corpo, favorendo anche da un punto di vista fisico l'eliminazione delle scorie metaboliche e del ricambio cellulare. Chicory ci aiuta a ritrovare l'amore per noi stesse, a ricominciare a volerci bene, perché il buco nero lo riempiamo solo con la fonte di amore inesauribile che c'è dentro di noi. La grande sfida da raccogliere durante la fase della SPM è qui.

Smettere di fare del sacrificio il solo simbolo d'amore, ritrovare la leggerezza e la libertà interiore che ci permette di ritrovare un amore non condizionato e non condizionante prima di tutto verso noi stesse, la nostra ciclicità e i nostri lati d'ombra. Cominciamo a dedicarci più tempo durante questa delicata fase mestruale, a farci dei doni, a regalarci una vacanza, coccolarci, perché se abbiamo il coraggio di ritrovare la nostra libertà, rispetteremo anche quella delle persone che amiamo. Chicory ci insegnerà a donare senza aspettarsi niente in cambio. Di conseguenza, quando si impara ad amare ed amarci in maniera incondizionata, l'amore arriverà spontaneamente anche dagli altri.



CRAB APPLE (Melo selvatico) Basta guardare i suoi bellissimi fiori bianchi per pensare all'immagine della purezza, senza contare che i suoi frutti selvatici possiedono davvero qualità disintossicanti, conosciute ed usate fin dai tempi antichi. Crab Apple è uno dei fiori più significativi del mondo femminile, dove l'obiettivo della beltà e della purezza è stato sempre presente nell'immaginario della donna. Basta guardare un po' la televisione per vedere quanto ci perseguiti in

ogni momento del giorno: donne stupende a cui non assomiglieremo mai. Tutto contrasta con le nostre misure inadeguate. La donna Crab Apple è ossessionata da queste imperfezioni che non accetta, si trova sempre inadeguata ad un modello prestabilito, insomma non si piace. Manifesta un'eccessiva attenzione al dettaglio e alla pulizia nel mondo esterno e fisicamente un forte disgusto per sé stessa.

Ed è proprio quello che accade durante la **fase premenstruale**. Se durante l'ovulazione ci sentiamo dotate di tutto ciò che serve per manifestarci pienamente, è con l'arrivo del pre-mestruo che la disistima inizia a farsi sentire e **l'accettazione di sé stesse va a farsi benedire**. Sembra impossibile amarsi per ciò che si è e il ciclo mestruale è visto come un male oscuro portatore di sporcizia, fastidio, imbarazzo... insomma, qualcosa da nascondere. Si vive la manifestazione della parte oscura di sé come una macchia che ci sporca.

L'assunzione di Crab Apple favorisce il legame con la nostra natura fisica e l'accettazione del nostro corpo. Una volta accettato il difetto è possibile il processo di trasformazione che ci porta a piaceri e ad amarci.



WALNUT (Noce) albero maestoso, ispiratore di tantissime credenze e storie popolari, popolate da streghe, diavoli, morti che vengono dall'aldilà, rimedi per l'infertilità. Fortissima, dunque, la connessione con la vita e con la morte, anche con fasi di passaggio esistenziali. Sarà per questo che Bach ha deciso di utilizzare questo fiore per tutti i cambiamenti, quasi come un fiore adattogeno, un propulsore vitale che dà la forza di accettare serenamente le trasformazioni necessarie. È quindi un rimedio fondamentale nella vita della donna, la cui esistenza è contrassegnata di continuo da cambiamenti ormonali. Se solo pensiamo alle variazioni cicliche lunari che ogni 28 giorni ci fanno ripercorrere il cammino ormonale, riusciamo già a immaginare a quanta capacità adattogena dobbiamo attingere. Walnut è un rimedio cardine durante la SPM, aiuta ad accettare un corpo che cambia, ci fa ripartire, ricominciare daccapo ad ogni nuovo ciclo. Vorremmo sempre sentirci padrone della nostra vita, capaci di manifestarci e manifestare le nostre idee in modo concreto come accade nella fase pre-ovulatoria e ovulatoria. Ma sappiamo che ciò è impossibile. Il ciclo mestruale ci porta a continue e inevitabili trasformazioni e quello che possiamo fare è solo acquisire la capacità di accettarle serenamente.

Durante la SPM, Walnut ha un effetto di centratura e di protezione, è ottimo per quando **ci sentiamo "delle spugne"** rispetto alle tensioni della famiglia e dell'ambiente esterno. A volte il condizionamento è legato alle convenzioni (molto importanti per noi donne), al giudizio esteriore, al volere del partner, ai riguardi verso la famiglia, alle necessità dei figli. Walnut regala una protezione meravigliosa. Walnut ci libera dai condizionamenti e dagli stimoli esterni: corregge gli stati negativi

dell'insicurezza, dell'instabilità e dell'incostanza donandoci fiducia in noi stesse e, nello specifico, la capacità di accettazione del mutamento della propria femminilità all'interno del ciclo ovarico.



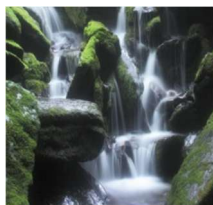
LARCH (Larice) È il rimedio adatto per la mancanza di autostima, per le donne che non si sentono in grado di fare nulla. Per quando, nei momenti di crisi, pensiamo di non essere capaci di fare le cose e spesso facciamo il confronto con altre donne che ai nostri occhi risultano perfette, o quasi. Questo aumenta il livello di svilimento e l'autostima precipita. Non si possiede abbastanza fiducia in sé stesse e si tende ad avere un atteggiamento di rinuncia a priori. Se qualcosa o qualcuno tocca il tasto dolente della nostra insicurezza reagiamo con rabbia.

Il conflitto di prestazione diventa sempre più presente nel mondo femminile durante la **fase premenstruale** quando l'energia esuberante del fare comincia a venir meno e l'**ansia del non farcela** pervade tanti aspetti del quotidiano. Ecco allora che Larch interviene ridonando fiducia e potenziando le capacità insite in ogni donna, donandole così nuova forma. Larch favorisce il riconoscimento dei propri punti di forza, proprio quelli che durante il pre-mestruo non riusciamo a vedere, e il dissolvimento delle idee autolimitanti.



HOLLY (Agrifoglio) Tradizioni antichissime in tutto il mondo considerano questa pianta come un potente purificatore da spiriti maligni e demoni, da sentimenti negativi ed emozioni cattive. La donna Holly è diretta e senza peli sulla lingua, ha il tono della voce secco e un po' sopra le righe. Appare arrabbiata anche quando sente di non esserlo. È come se avesse un'energia troppo grande da gestire, che non può che manifestarsi in modo aggressivo. Durante il **periodo premenstruale** cade in uno stato completamente negativo, con **esplosioni di rabbia, sospetto, invidia, gelosia**. È chiusa in uno stato d'animo di odio e di vendetta. È come se durante il pre-mestruo tutto si amplificasse e quindi la rabbia focosa diventasse incontenibile.

L'assunzione di Holly favorisce la capacità di entrare in contatto con il proprio cuore, con la propria parte divina, con la propria dea interiore. Il cuore si scioglie e, protetto da pensieri e sentimenti negativi, vede gli aspetti positivi delle cose, delle persone e di sé stesse. Holly favorisce una profonda comprensione per i sentimenti umani, dona armonia interiore e l'apertura necessaria a far fluire l'amore anche verso il tanto odiato ciclo mestruale



ROCK WATER (Acqua di roccia) È il rimedio per quando, a causa di una continua disciplina autoimposta, ci si nega il piacere di godere della vita. La donna Rock Water è molto esigente con sé stessa e il suo desiderio è quello di raggiungere uno stato di perfezione per cui rifiuta tutto ciò che può interferire con il proprio obiettivo. Collegato al principio spirituale negativo della repressione della propria personalità e autonegazione, le donne Rock Water sono rigide e perfezioniste, vivono il loro ciclo mestruale in modo doloroso come un evento estraneo a sé stesse, di cui potrebbero addirittura fare a meno in quanto scomodo. La **manca di riconoscimento del meraviglioso processo ciclico** interno intensifica la **sofferenza premenstruale**. La sintomatologia ossea e muscolare è per la donna Rock Water molto frequente nel pre-mestruo, con **contratture, lombalgie e dolori alla colonna**. Essere madre, moglie, lavoratrice, donna in carriera è una sfida che non tollera le interferenze fisiche e umorali della SPM. Rock Water favorisce una maggiore flessibilità con sé stesse e con gli altri e promuove la spontaneità e la percezione delle proprie necessità vitali. È solo partendo dalle nostre esigenze che la perfezione dell'essere può realizzarsi a seguito della riconciliazione con il corpo e la sua ciclicità.



WILDE ROSE (Rosa canina) È consigliato a chi, con il mestruo in arrivo, diventa apatica, l'umore è sottotono, fa fatica sia a piangere sia a ridere. La forza e la voglia di lottare sembrano essere rimaste nel periodo ovulatorio e i problemi quotidiani appaiono senza soluzione. La donna Wild Rose abbandona l'iniziativa personale, non si lamenta, non recrimina, non fa nulla per star meglio. Il suo senso di insoddisfazione è profondo. La SPM è per queste donne una sorta di bolla che le protegge e le tiene lontane dal mondo, in quanto non particolarmente interessate a nulla di ciò che succede. La **rinuncia** e la **rassegnazione sono i sintomi premenstruali** che ci rendono passeggiare inattive lungo il viaggio del ciclo mestruale, aprendo la porta ad innumerevoli influenze negative e sintomi fisici che non avrebbero mai potuto infiltrarsi se si vivesse la ciclicità femminile con gioia e spirito di avventura. Questa essenza aiuta a ritrovare la voglia di vivere e le motivazioni che rendono la vita e il ciclo mestruale degne di essere vissuti con partecipazione ed entusiasmo. Con l'assunzione di Wild Rose tornano il sorriso e le lacrime che solitamente si tendono a ingoiare.



MUSTARD (Senape) La signature di questo fiore è potentissima se pensiamo al suo colore giallo intenso, la sua crescita potente, immediata che riempie luoghi aridi e duri. Mustard è un potente portatore di energia psichica solare, di allegria e di luce nei momenti oscuri della vita.

Il sintomo pre-mestruale chiave associato a questo fiore è la **tristezza improvvisa e inspiegabile**, una depressione che sopraggiunge senza una causa apparente. Si resta in balia di questo sentimento finché con l'arrivo del sangue, come per incanto, scompare da solo. Cercare di impedire l'insorgere di alcuni stati emotivi, è a volte veramente impossibile. In questi casi risulterà invece più utile accoglierli consapevolmente per osservarli e lasciarsi condurre nella profondità della propria interiorità in modo da riconoscerne il significato personale che la fase premenstruale vuole svelarci. Mustard ci permette infatti di vivere in modo più armonico le fasi del ciclo mestruale con la consapevolezza che, come il sole esce dalle nuvole, allo stesso modo la gioia tornerà a far risplendere la nostra vita.



ELM (Olmo inglese) Per quelle donne che stanno compiendo un buon lavoro, stanno seguendo la loro vocazione e sperano di fare qualcosa di importante, spesso per il bene dell'umanità. Ormoni, stress e stanchezza possono indurle a pensare di non essere abbastanza brave, belle, buone. Eppure i fatti dimostrano che sono anni che fanno la stessa vita con buoni risultati rispetto alla gestione di casa, lavoro, vita sociale, ma **nei giorni di pre-mestruo** tutto cambia. Hanno la sensazione che il compito intrapreso sia troppo difficile e vada oltre le loro possibilità. **"Non ce la fanno più"**. Sentono, senza più riuscire, di dover soddisfare le aspettative che gli altri si sono fatti su di loro per via del ruolo che rivestono senza tener conto dei propri ritmi del corpo durante la fase premenstruale. Impegnate a curarsi totalmente degli altri, quando arriva il momento di curarsi un po' più di sé non ne sono capaci. Il peso di questo "tanto" va soprattutto sulle **gambe** che si presentano **gonfie e stanche**. L'assunzione di Elm aiuta ad ascoltare i propri bisogni, a riprendersi i propri spazi, i propri tempi, i propri ritmi. A lasciare spazio agli altri sapendo di non essere indispensabili, a responsabilizzare anche chi ci sta intorno suddividendo i compiti.



AGRIMONY (Agrimonia) Essendo ipersensibile al bello, divide tutte le cose in positive e negative e vorrebbe solo il positivo, il bene, il bello, la fase pre-ovulatoria e l'ovulazione, non riuscendo ad abbracciare e comprendere in sé la meraviglia dell'intero ciclo che contiene la notte e il giorno, la luce e il buio, la fase follicolare e la fase luteinica. Agrimony mostrerà una maschera di serenità, umorismo gioia e perfezione anche durante il premenstruo. Non riuscendo ad integrare il polo oscuro delle cose e di sé stessa la donna Agrimony, reagirà operando un taglio, una sorta di negazione della parte scomoda, fingendo che non esista. Mentendo a sé stessa, negherà **la fase premenstruale** e i sintomi fisici ed emotivi che questa comporta. Soffocherà le emozioni che, compresse di giorno, saliranno a galla nel silenzio della notte dandogli una sensazione di **ansia**, di **irrequietezza**, di **insonnia**. In una società dove apparire è più importante dell'essere, in cui i potenti si stringono le mani sorridenti anche quando sono in guerra tra loro e le fisiologiche mestruazioni scompaiono dietro un tampone invisibile, Agrimony aiuterà noi donne a trovare nel nostro sé più profondo la capacità di accogliere la polarità e di accettarsi così come siamo anche durante la fase pre-mestruale, senza più bisogno di portare una maschera.



CENTAURY (Centaurea minore) Se questo piccolo fiore di campagna ha bisogno di poco per sopravvivere, anche la sua tipologia caratteriale presenta un'arrendevolezza e una capacità di adattamento veramente particolare. Considerando le abitudini e l'educazione cui la donna è stata sottoposta da secoli, quest'attitudine non dovrebbe stupire poi molto. I bisogni dei figli, le richieste del capoufficio, le esigenze del marito, le pretese dei genitori anziani sono sempre messe al primo posto. E la lista potrebbe continuare all'infinito, fatta di piccole e grandi cose ma con un denominatore comune: l'incapacità di affermare la propria volontà, di fare ed essere ciò che si vuole o ciò che si ritiene importante per la propria vita. Centaury è il rimedio per quando si manca di autodeterminazione.

La donna Centaury ha difficoltà nello stabilire i limiti tra sé e il mondo circostante, si lascia invadere dalle richieste altrui, sempre accondiscendente, dice a sé stessa di non voler fare soffrire l'altro. Esite non per sé stessa ma in funzione degli altri dai quali attende riconoscenza, approvazione, attenzione.

Durante la fase premenstruale aiuta a dire di no quando è necessario, a non spingere la propria **disponibilità verso gli altri oltre i limiti della resistenza fisica**. Molto spesso l'essere disponibili porta a trascurare sé stesse, non ascoltando il proprio corpo e i propri ritmi ciclici. Il perseverare in

questo atteggiamento procura, soprattutto durante la fase luteale, **stanchezza e sfinimento**. L'assunzione di questo fiore aiuta a ricordare che la propria collaborazione la si può offrire solo quando si ha l'energia giusta per farlo e soprattutto quando non è semplice obbedienza o sottomissione, ma ciò che si desidera veramente.



OAK (Quercia) Se pensiamo alla forza e alla sicurezza che infonde questo albero, è facile immaginare l'aspetto e l'attitudine di questa donna. Questa stacanovista dei Fiori di Bach si batte senza riposo, è una madre e una lavoratrice instancabile e devota, è la colonna della famiglia e della società. Altissimo senso del dovere, si occupa dei figli, dei parenti anziani, delle bollette, della vicina bisognosa, delle riunioni di classe, della spesa... una lista lunghissima che toglie ovviamente tutti gli spazi personali, figuriamoci la possibilità di rallentare per assecondare i ritmi della fase premenstruale. È come una macchina che non si può spegnere e i suoi impegni non sono ovviamente delegabili. Oak è il rimedio per quando il senso del dovere è così forte che ci si sente costantemente sotto pressione. Ci si impone di portare a termine gli impegni presi nonostante imprevisti, difficoltà, e sindrome premenstruale. Anche se il carico risulta eccessivo e ci si sente sfiniti, non ci si concede mai una pausa e si tiene duro fino alla fine. Così facendo non si tiene conto del normale ritmo biologico del corpo e si tende ad abusare delle proprie energie. Inoltre si tende a dimenticare il piacere di fare le cose poiché si è concentrati solamente sull'adempimento del proprio dovere. Non concedersi, soprattutto durante la SPM, il tempo per riposare, per coccolarsi, per ascoltare e soddisfare i propri desideri, porta pian piano ad inaridirsi e logorarsi dando fondo alle nostre energie. **Il sintomo pre-menstruale** è lo stato di **esaurimento psicofisico totale**, accompagnato da **insonnia, mal di testa, depressione, crampi muscolari, vertigini, disturbi pressori**. Per fortuna il rimedio Oak ci aiuta a comprendere i nostri limiti e a rispettare la nostra ciclicità affinando la nostra sensibilità alle nostre esigenze e favorendo la distensione interiore ed il piacere di svolgere i nostri compiti con gioia e senza fatica e soprattutto senza l'esagerato senso del dovere.

CAPITOLO 5

RIFLESSOLOGIA PLANTARE per la cura della SPM

La Riflessologia Plantare è una tecnica manuale di stimolazione dei cosiddetti “punti riflessi” praticata sulla pianta e sul dorso dei piedi. Nella Riflessologia Plantare i piedi vengono considerati specchi del corpo e la pressione esercitata su particolari punti agisce sugli organi e sui distretti del corpo corrispondenti. L'azione riflessa su questi punti mappati, che corrispondono a organi, ghiandole o sistemi del nostro corpo, influisce sia sulla pianta del piede stessa sia sui distretti corrispondenti, con l'intento di operare un riequilibrio fisico ed emotivo dell'intero organismo, al fine di stimolarne le capacità di auto-guarigione, riducendo in questo modo anche i disturbi legati alla SPM.

Il corpo umano è costantemente influenzato da una rete complessa di segnali ormonali, che regolano praticamente ogni funzione, dal metabolismo alla crescita, dalla riproduzione al comportamento emotivo. Gli squilibri ormonali, come quelli che si verificano in condizioni come la sindrome premestruale, possono causare i sintomi fastidiosi di cui abbiamo già parlato. Secondo la riflessologia, i punti sui piedi che corrispondono al sistema endocrino, possono essere trattati per influenzare il bilanciamento ormonale alleviando i sintomi che si verificano durante la sindrome premestruale. In particolar modo il trattamento della cascata ormonale, mira a ristabilire l'equilibrio ormonale stimolando i punti riflessi associati alle principali ghiandole endocrine. L'importanza della cascata ormonale sta proprio nel fatto che la stimolazione dei punti riflessi non riguarda un singolo ormone o una singola ghiandola, ma un effetto globale bilanciato sul sistema ormonale, che favorisce l'armonia tra i vari processi fisiologici del corpo.

I punti riflessi coinvolti nella cascata ormonale:

1. **Epifisi** La ghiandola pineale è una piccola ghiandola endocrina situata nel cervello, e sebbene sia di dimensioni ridotte, gioca un ruolo cruciale nel nostro benessere e nel controllo dell'attività ipofisaria. Produce melatonina, un ormone che regola il ritmo circadiano, ovvero il ciclo sonno-veglia e gioca un ruolo protettivo contro i disturbi dell'umore e i cambiamenti ormonali durante la SPM.

Punto riflesso e stimolazione: Il punto riflesso della ghiandola pineale si trova sul monte della falange del primo dito, leggermente mediale, su entrambi i piedi. La stimolazione di questo punto favorisce la produzione di melatonina, che può aiutare a migliorare il sonno, **ridurre l'insonnia e promuovere il processo di addormentamento**. Inoltre, l'attivazione della ghiandola pineale attraverso la riflessologia aiuta a ritrovare un equilibrio ormonale generale regolando il ciclo mestruale ed alleviando i sintomi emotivi legati alla SPM, come l'irritabilità e l'ansia. L'epifisi viene trattata con il bastoncino in sequenza di tre tocchi per sette volte con leggere pressioni.

2. **Ipofisi** o ghiandola pituitaria è una piccolissima struttura anatomica con un'enorme importanza biologica. Può essere considerata il centro dell'apparato endocrino in quanto controlla in prima persona le altre ghiandole. Partecipa inoltre alla regolazione del metabolismo idrico, alla secrezione latte e alla crescita corporea.

Punto riflesso e stimolazione: la troviamo nella parte centrale della seconda falange del primo dito, visione plantare su entrambi i piedi. La stimolazione di questo punto può apportare vari benefici, specialmente in relazione alla SPM. Favorisce l'equilibrio ormonale, migliora la produzione di endorfine, che agendo come analgesici, alleviano **dolori come crampi addominali e mal di testa** ed attiva la risposta di rilassamento del corpo, riducendo lo stress e favorendo un maggior equilibrio emotivo. Anche l'ipofisi viene trattata con il bastoncino in sequenza di tre tocchi per sette volte con leggere pressioni.

3. **Ipotalamo** Delle dimensioni di una mandorla, l'ipotalamo situato alla base del cranio, è un'importante struttura dell'encefalo che prende parte al mantenimento dell'omeostasi corporea attraverso la regolazione della temperatura corporea o del senso di sazietà, e al rilascio di ormoni destinati a coinvolgere l'ipofisi, la tiroide e le gonadi. L'ipotalamo costituisce l'elemento anatomico di connessione tra il sistema nervoso e il sistema endocrino. L'ipotalamo è anche coinvolto nella produzione di ormoni legati allo stress e al benessere, come il cortisolo, l'ossitocina e le endorfine.

Punto riflesso e stimolazione: Il punto riflesso dell'ipotalamo si trova lateralmente a quello dell'ipofisi e va trattato anch'esso con il bastoncino in sequenza di tre tocchi per sette volte con leggere pressioni. La stimolazione di questo punto ha un effetto diretto sulla regolazione degli ormoni sessuali, favorendo un **corretto equilibrio tra estrogeni e progesterone**. Il trattamento del punto riflesso dell'ipotalamo contribuisce inoltre a ridurre i sintomi fisici ed emotivi della SPM, come **ansia, irritabilità, tensione e fame nervosa**.

4. **Tiroide e Paratiroide.** Sono ghiandole endocrine che regolano importanti funzioni ormonali e metaboliche nel corpo. La tiroide è situata nella parte anteriore del collo, davanti alla trachea, è formata da due lobi che le conferiscono un caratteristico aspetto a "farfalla". È responsabile degli ormoni tiroidei (T3 e T4) che influenzano il metabolismo, l'accrescimento corporeo, l'energia, la forza muscolare e l'umore.

Le paratiroidi sono quattro piccole ghiandole situate, a due a due, sulla faccia dorsale della tiroide; forma e dimensioni ricordano quelle di una lenticchia. La loro funzione è di regolare il livello di calcio nel sangue influenzando la salute delle ossa e la funzione muscolare.

Punto riflesso e stimolazione: I punti riflessi di tiroide e paratiroide li troviamo sotto la testa distale del primo metatarso, più centralmente la tiroide e lateralmente le paratiroidi, in visione plantare su entrambi i piedi e li trattiamo con la tecnica del puntuale rotatorio per almeno un minuto. Stimolando

il punto riflesso della tiroide, si può migliorare la vitalità e **ridurre la fatica** avvertita maggiormente durante il periodo pre-mestruale. Gli squilibri tiroidei possono avere un impatto diretto sull'umore, causando **irritabilità ansia e depressione**. Stimolare il punto riflesso della tiroide aiuta a bilanciare la produzione ormonale riducendo questi sintomi. Stimolando il punto riflesso delle paratiroidi si favorisce il corretto equilibrio del calcio contribuendo a **prevenire i crampi e migliorando l'umore**.

5. **Timo** È una ghiandola situata nel torace, dietro lo sterno, ed è cruciale per il sistema immunitario, poiché regola la produzione delle cellule T, che combattono infezioni e patologie. Sebbene non sia direttamente legato alla produzione ormonale, il timo influisce sulla risposta del corpo agli stimoli esterni, inclusi i cambiamenti ormonali che si verificano durante la SPM.

Punto riflesso e stimolazione: Il punto riflesso del timo lo troviamo sia nella visione dorsale dx che sx, sulla testa del primo metatarso e lo trattiamo con la tecnica del puntuale rotatorio. L'attivazione del timo stimola la risposta immunitaria, migliorando la resistenza fisica ed emotiva. In particolare, può contribuire a ridurre la sensazione di **stanchezza e debolezza** che molte donne sperimentano durante la SPM, mentre favorisce una risposta calma e resiliente agli squilibri ormonali.

6. **Pancreas.** È un organo ghiandolare di forma allungata e consistenza nodulare, situato nell'addome e annesso all'apparato digerente. Svolge una funzione fondamentale nella regolazione del metabolismo, in particolare attraverso la produzione di insulina, l'ormone che regola i livelli di zucchero nel sangue.

Punto riflesso e stimolazione: Il punto riflesso del pancreas si colloca nell'ansa duodenale, piede destro, primo metatarso, terzo prossimale, il copro e la coda, invece, sul piede sinistro primo metatarso, terzo prossimale. Entrambi i punti vengono trattati prima con la tecnica del puntuale rotatorio, per almeno un minuto e poi con la tecnica del bruco partendo dal piede sinistro fino al destro, coprendo tutta l'area riflessa. Stimolare questo punto può favorire una migliore digestione e un **equilibrio dei livelli di zucchero nel sangue**, riducendo i picchi di insulina che possono aggravare i sintomi della SPM come calo di **energia, stanchezza, sbalzi d'umore, fame nervosa** e le voglie che sono comuni in questo periodo.

7. **Ghiandole surrenali** Di forma paragonata a quella di un cappello con la punta ripiegata in avanti e situate sopra i reni, ai lati dell'ultima vertebra toracica, sono fondamentali per la produzione di ormoni come il cortisolo, l'adrenalina, e la noradrenalina. Questi ormoni giocano un ruolo cruciale nella gestione dello stress, nell'equilibrio elettrolitico e nell'infiammazione. Durante la sindrome pre-mestruale, le fluttuazioni ormonali possono mettere a dura prova le ghiandole surrenali, con conseguenti sintomi come ansia, fatica, irritabilità e sbalzi d'umore.

Punto riflesso e stimolazione: Stimolare, con la tecnica del puntuale rotatorio, il punto riflesso delle ghiandole surrenali, che si trova un passettino sopra quello dei reni sotto l'epifisi distale del 3°

metatarso, in una depressione compresa fra la seconda e la terza articolazione metatarso falangea, può aiutare a ridurre la tensione nervosa e migliorare la **gestione dello stress**, che è uno degli elementi che amplifica i sintomi della SPM. La stimolazione migliora la vitalità e contrasta la sensazione di stanchezza, favorisce un miglior equilibrio emotivo e una gestione più serena degli stati d'animo. Infine, la stimolazione può aiutare a mantenere una **pressione sanguinea stabile, riducendo sintomi come gonfiore o ritenzione idrica** che possono accompagnare la SPM.

8. **Ovaie** Sono le gonadi femminili, il loro compito è secernere le cellule uovo e gli ormoni sessuali estrogeni e progesterone che influenzano numerosi aspetti della salute femminile. In numero di due e di forma simile a un fagiolo, le ovaie risiedono nella pelvi, per la precisione nella cosiddetta fossa iliaca, a destra e a sinistra dell'utero.

Punto riflesso e stimolazione: I sintomi più comuni della SPM, come irritabilità, stanchezza, ansia e depressione, sono spesso legati a fluttuazioni ormonali. Stimolare il punto riflesso delle ovaie può favorire l'equilibrio degli ormoni riducendo i disagi emotivi, migliorare il flusso sanguigno e **rilassare la muscolatura riducendo la gravità dei crampi** addominali associati alla SPM, contribuire a **ridurre il gonfiore** e la sensazione di pesantezza, migliorando la gestione della **ritenzione idrica**. Il punto riflesso delle ovaie si trova in visione laterale esterna del piede ad un terzo circa tra il malleolo e il punto riflesso del ginocchio (tuberosità inferiore esterna del calcagno) e viene trattato con la tecnica del puntuale rotatorio.

L'approfondimento dei punti riflessi appena trattati ci fornisce una visione complessa e affascinante di come la riflessologia plantare possa influenzare il nostro sistema endocrino e, in particolare, il trattamento dei disturbi ormonali legati alla sindrome premestruale. Abbiamo infatti visto come stimolando questi punti, è possibile ottenere un miglioramento significativo del benessere fisico ed emotivo, riducendo i sintomi della SPM, favorendo l'armonia tra i diversi ormoni del corpo contribuendo a una maggiore qualità della vita di una donna.

Secondo la medicina tradizionale cinese il mestruo è la manifestazione più femminile e incarna l'aspetto ricettivo YIN della donna, la sua fecondità. Naturalmente il mestruo presuppone che ci sia sufficiente Sangue e che il Qi lo muova adeguatamente e quindi che gli organi Milza Fegato e Reni funzionino bene. I sintomi della sindrome premestruale possono quindi riguardare la stagnazione di Qi e Sangue, il deficit di Qi e il calore nel Sangue. Mi sembra quindi importante aggiungere al massaggio riflessologico la stimolazione di questi organi.

Milza È un organo linfoide di forma ovale che si trova nell'area superiore sinistra dell'addome, dietro e sotto il diaframma. Costituisce un ponte tra il sistema linfatico, il sistema immunitario e l'apparato circolatorio. La sua funzione principale è la rimozione degli agenti patogeni dalla circolazione

sanguinea. Governa la trasformazione e il trasporto: la milza riceve i nutrimenti e li trasforma in sangue. Con l'energia vitale lo trasporta e provvede a mantenerne la forma, nel senso che evita le emorragie. È fondamentale nel mestruo ma anche per poter portare avanti la gravidanza.

Punto riflesso e stimolazione. Troviamo la milza sul piede sinistro, terzo prossimale dello spazio infra-osseo, situato tra il quarto e il quinto metatarso della visione plantare e va trattata con la tecnica del puntuale rotatorio per almeno un minuto. La sua stimolazione agisce sulla sensazione di pienezza, sulla **pesantezza agli arti inferiori e alla testa**, sulla **mancanza di appetito**, sul **gonfiore addominale**, sulla **stanchezza** e sulla debolezza e atonia muscolare, tipiche della fase premestruale. Riportare in equilibrio l'energia della milza aiuta ad eliminare ossessioni e rimugini, lasciando il posto alla capacità di discernere, pensare e decidere con chiarezza.

Fegato È la ghiandola più grande del corpo umano e quella che svolge il maggior numero di funzioni. È un organo di colore rosso scuro, la cui forma ricorda vagamente un triangolo allungato. È situato nella parte alta e destra dell'addome al di sotto del diaframma. È un complesso laboratorio in cui hanno luogo centinaia di reazioni chimiche che servono a produrre o trasformare sostanze utili all'organismo e a neutralizzare sostanze tossiche. Legato all'armoniosa diffusione di Qi e Sangue. Inoltre, regola la quantità di Sangue in circolo in un dato momento. Il suo canale raggiunge e penetra gli organi genitali. È molto legato alle turbe emotive e queste portano facilmente alla stasi di Qi, che può a sua volta essere responsabile del blocco della diffusione del Sangue, dando luogo ai disturbi della sindrome premestruale.

Punto riflesso e stimolazione Visione plantare, piede destro, zona ovale situata attorno al punto riflesso della vescica biliare (epifisi distale quarto metatarso). Quest'area viene trattata con la tecnica del bruco. Se il fegato è pesante blocca l'energia che, muovendosi in una sola direzione, generalmente in salita, causa **emicrania**, **dolore al seno**, esplosioni di **rabbia** senza ragione e visione offuscata. Il fegato nutre l'utero ed è incaricato di dargli qualità e forma per renderlo uno strumento fertile. Per questo la sua stimolazione lo tonifica **incrementando energia e forza creativa**. Il fegato controlla l'organizzazione, quando è in armonia ci dà la capacità di organizzare, chiarire i processi e prendere decisioni.

Rene. Organo a forma di fagiolo dalla nota attività filtrante che consente l'eliminazione di sostanze estranee inutili e dannose. I reni sono considerati organi vitali per il loro ruolo nell'equilibrio energetico del corpo, inclusi i cicli ormonali femminili. Per la loro funzione di regolazione dello Yin e dello Yang sono la fonte di vita e di energia vitale. Il flusso mestruale è dovuto al fiorire del Qi dei Reni, che da l'energia necessaria affinché il mestruo abbia luogo.

Punto riflesso e stimolazione Il punto riflesso del rene lo troviamo in visione plantare su entrambi i piedi, sotto l'epifisi distale del terzo metatarso, in una depressione compresa tra l'articolazione

metatarso falangea del secondo e terzo dito. La sua stimolazione avviene tramite la tecnica del puntuale rotatorio e va a **riequilibrare le emozioni, l'energia riflessiva, sensoriale ed intuitiva**. Con il rene in equilibrio non abbiamo paura, avvertiamo la calma, la pace interiore e la capacità di sentire e distinguere il pensare dal sentire, tutte quelle caratteristiche fondamentali per vivere armoniosamente la fase pre-mestruale. La funzione dei reni in Mtc è anche legata alla gestione dei fluidi nel corpo. La debolezza dei reni può portare a manifestazioni di **gonfiore, carenza di energia, sensazione di esaurimento** sintomi riportati spesso da chi soffre di SPM.

Se, come approfondiremo nei capitoli successivi, il benessere mestruale non può prescindere dall'accettazione e dall'amore per noi stesse, trattare anche il plesso solare diventa irrinunciabile durante il trattamento riflessologico.

Plesso solare Rete di nervi situata nella parte superiore dell'addome, dietro lo stomaco. Sede del Terzo Chakra che rappresenta il nostro Potere Personale. Questo importante centro energetico è la sede di quello che comunemente chiamiamo EGO, cioè la percezione che abbiamo di noi stessi. È collegato alla nostra forza di volontà, alla fiducia in noi stessi e all'autostima. È coinvolto nella gestione delle emozioni come l'ansia e la paura e nella risposta allo stress.

Punto riflesso e stimolazione: La stimolazione del punto riflesso può aiutare a ridurre i livelli di ansia e favorire un senso di calma e rilassamento. Allevia il senso di frustrazione e stress emotivo. **Aiuta a ritrovare la fiducia in noi stesse, aumenta l'autostima e la capacità di accettazione del nostro corpo e della sua perfetta ciclicità.**

Trattarlo migliora la digestione, stimola l'attività intestinale e riduce i problemi come gonfiore e indigestione. Il punto riflesso del plesso solare lo troviamo sulla testa distale del terzo metatarso, visione plantare di entrambi i piedi e lo trattiamo con la tecnica del puntuale rotatorio in modo centrifugo (senso orario sul piede sinistro e senso antiorario sul piede destro).

Per completare il trattamento di riflessologia ritengo importante per la cura della SPM, aggiungere anche la stimolazione dei punti riflessi collegati al **sistema linfatico e a quello circolatorio**. Migliorando la circolazione, aiutiamo il corpo a eliminare liquidi in eccesso e tossine.

Sistema linfatico Poco conosciuto, ma molto importante, il sistema linfatico consente alla linfa di fluire nei tessuti corporei, drenando ogni angolo dell'organismo prima di riversarsi nelle vene toraciche. Parallelo al sistema cardiocircolatorio, il sistema linfatico gioca un ruolo importante nell'equilibrio dei fluidi corporei e nelle risposte immunitarie, che possono essere influenzate dai cambiamenti ormonali durante il ciclo mestruale.

Punto riflesso e stimolazione: La stimolazione del sistema linfatico favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso riducendo il gonfiore che molte donne sperimentano in fase pre-mestruale. **Cisterna del**

Pequet, la possiamo trovare su entrambi i piedi nella zona mediale, a livello dell'astragalo. È un punto molto importante per lo sblocco di tutto il sistema linfatico e va trattata con la tecnica del puntuale rotatorio per almeno un minuto. **Circolazione linfatica superiore**, spazi interdigitali di entrambi i piedi pizzicati con la punta delle dita. **Circolazione linfatica para-vertebrale**, va stimolata con la tecnica del bruco seguendo la parte carnosa ai lati della colonna vertebrale. **Circolazione linfatica addominale- inguinale**, visione dorsale di entrambi i piedi, tecnica del bruco con tre passaggi dal malleolo interno a quello esterno e viceversa.

Sistema circolatorio. È l'insieme di organi e vasi che permettono al sangue di circolare e trasportare nutrienti, ossigeno, anidride carbonica, ormoni e cellule sanguigne in direzione di e in arrivo dalle varie cellule del corpo umano. È strettamente collegato alla SPM in quanto le fluttuazioni ormonali che caratterizzano la fase premestruale influenzano la circolazione sanguigna e il volume ematico. Durante la fase luteale i livelli di progesterone aumentano, favorendo la ritenzione idrica, che può causare gonfiore e sensazione di pesantezza. Questo accumulo di liquidi può aumentare la pressione sanguigna, aggravando i sintomi legati alla SPM come il mal di testa. Inoltre, l'estrogeno, anch'esso elevato in questa fase, può influenzare la vasodilatazione e provocare dolore e gonfiore soprattutto nelle zone periferiche come gambe e caviglie.

Punto riflesso e stimolazione: Un buon flusso sanguigno è importante per il benessere generale e la stimolazione del suo punto riflesso può contribuire a ridurre crampi e dolori tipici della SPM. **Circolazione sanguinea**, area a forma ovale, in corrispondenza dell'area riflessa del cuore ma in visione dorsale, piede sinistro, 3°-4°-5°-metatarso, parte distale. Quest'area va sollecitata lentamente e profondamente con la tecnica del bruco per almeno un minuto.

Ricordiamo infine che il massaggio riflessologico aiuta a calmare il sistema nervoso, riducendo l'attivazione del sistema simpatico e favorendo una sensazione di calma e tranquillità.

Per concludere mi sento di affermare che la riflessologia plantare, con il suo approccio olistico e naturale, si dimostra una pratica complementare utile nel migliorare e attenuare sintomi premestruali, adatta a integrarsi, senza controindicazioni, con altre forme di trattamento naturale.

CAPITOLO 6

TERRA-ACQUA-FUOCO-ARIA

cure alternative complementari in supporto alla SPM

6.1 CRISTALLOTERAPIA

La cristalloterapia è una pratica antica che utilizza cristalli pietre e minerali per favorire il benessere fisico, emotivo e mentale. Tuttavia la domanda sul come i minerali producano i loro effetti rimane ancora aperta. Che rapporto vi è tra pietre e uomo? Come possono questi frammenti di materia esercitare un'azione terapeutica sul nostro organismo? Se fossimo in grado di ingerire una pietra, di inalarla o di assorbirla in qualche modo nel nostro corpo, sarebbe più facile comprendere come essa espliciti i suoi effetti. Ma in che modo questi possono essere spiegati quando essa viene semplicemente messa a contatto con la pelle, oppure indossata come ornamento? L'azione terapeutica delle pietre non appare, però, più tanto strana se si abbandona l'idea, diffusa quanto erronea, che identifica l'uomo solo con il suo corpo. In fisica, è infatti noto da oltre un secolo che ogni corpo umano, ogni cosa materiale, che si tratti di una roccia o di una pianta possiede un campo energetico in un continuo scambio di energia.

Secondo i principi della cristalloterapia quindi, ogni pietra possiede vibrazioni energetiche che possono interagire con quelle umane per migliorarne l'equilibrio e alleviare di conseguenza disturbi fisici e mentali. L'uomo sarebbe infatti in grado di assorbire le energie attraverso i Chakra, porte di accesso del flusso energetico vitale del corpo, e di trasformarle. Se il corpo assorbe energie negative o se si creano squilibri, si manifestano problemi di salute. Secondo la cristalloterapia ogni pietra è in grado di proteggere dalle energie negative o dannose, emanare energie purificatrici e modificare l'equilibrio energetico dell'organismo, riportando benessere fisico e mentale. Ogni pietra, avendo una lunga esistenza è da considerarsi una fonte preziosa di informazioni. Se poniamo una pietra a contatto con il nostro corpo, l'energia irradiata da questa non potrà non influenzare la comunicazione fra le varie cellule e il modo in cui esse interagiscono tra loro. Che vi sia un'azione di tipo terapeutico o meno, dipende fondamentalmente da due fattori: dai nostri bisogni e dal tipo di messaggio mandato dalla pietra. È di vitale importanza che vi sia sintonia fra questi due aspetti individuando il minerale più adatto a noi ed alle circostanze che stiamo affrontato nella nostra vita.

Sebbene la ricerca scientifica sull'efficacia della cristalloterapia sia limitata, la mia esperienza positiva nell'uso dei cristalli per gestire vari disturbi fisici ed emotivi, mi ha portato ad individuare ed utilizzare con fiducia, come trattamento complementare, anche per alleviare i sintomi della SPM i cristalli di seguito descritti.



Ametista Il nome proviene dalla Grecia Antica e significa "che non può essere ubriacato" in quanto favorisce la lucidità mentale. Nel Medioevo si affermava che l'ametista fosse un minerale in grado di rendere desto e vigile l'uomo, scacciando i pensieri negativi ed astrusi e conferendo equilibrio e buon senso. Il suo impiego si rivela utile nei **momenti di tristezza** che sopraggiungono spesso durante la fase pre-mestruale. Se la si mette sotto il cuscino, il **sonno diventerà profondo**, tranquillo ed effettivamente ristoratore. In stato di veglia favorisce l'ispirazione e l'intuizione. Durante il pre-mestruo si rivela utile perché **esalta la capacità introspettiva** di questo delicato periodo, rivelando a noi donne la nostra saggezza interiore. A livello fisico agisce attenuando i dolori e le tensioni, soprattutto quelle collegate ad **emicranie**, a ferite e a **gonfiore**.

Utilizzo: le druse di ametista collocate nella propria casa, influenzano positivamente lo stato d'animo di chi frequenta il luogo in cui si trovano. Per la terapia a livello fisico si consiglia di tenere il minerale a diretto contatto con la zona interessata.



Citrino Termine associato ai quarzi gialli. Promuove il senso della propria individualità, la **sicurezza** e il **coraggio** di vivere. Infonde gioia, aiuta a superare gli **stati depressivi** tipici della SPM ed a liberarsi da pensieri opprimenti. Rende dinamici e fa emergere il bisogno del cambiamento. Contribuisce a **comprendere il significato delle situazioni** in cui ci si trova apprezzando così anche la delicata fase pre-mestruale. A livello fisico stimola la funzionalità di stomaco, milza e pancreas.

Utilizzo: deve essere tenuto a contatto con la pelle.



Corniola Durante il Medioevo a questa pietra veniva attribuita la facoltà di facilitare la coagulazione del sangue e di calmare l'ira. Se ne consigliava l'impiego contro il mal di testa e per facilitare il parto. Oggi il suo utilizzo rende il soggetto stabile e gli infonde coraggio. Non il **coraggio** estremo, richiesto negli atti di eroismo, ma quello necessario nella vita di tutti i giorni, che sembra venir meno durante la SPM, per migliorare sé stesse e per prendersi cura delle faccende quotidiane. Se indossata aiuta a **sentirsi ancorate e a proprio agio**, anche durante la fase critica del pre-mestruo. Sviluppa la facoltà di risolvere i problemi in modo rapido e pragmatico. Aiuta a portare a termine ciò che si è intrapreso e rende realisti quando ci si sente confusi. Attiva il desiderio di scoprire schemi banali che impediscono di raggiungere l'autorealizzazione. A livello fisico facilita **l'assimilazione delle vitamine, delle sostanze nutritive e dei minerali** da parte dell'intestino tenue, migliorando così la

qualità del sangue. Di questo, inoltre, garantisce un buon afflusso agli organi interni ed ai tessuti. Attenua i reumi e **stimola i processi metabolici**.

Utilizzo: va tenuta a contatto con la pelle.



Crisocolla Minerale molto diffuso fra gli indiani d'America, che la utilizzavano per fortificare le capacità di resistenza dell'organismo e per placare le emozioni di rabbia. Questa pietra favorisce la **serenità interiore e l'introspezione**. Aiuta ad accettare i cambiamenti dettati dalle diverse fasi del ciclo mestruale ed a perseguire i propri scopi, nonostante gli alti e bassi della vita. Aiuta a superare la pigrizia e, al tempo stesso, **attenua il nervosismo** e l'ipereccitazione. Promuove la calma, la lucidità mentale e l'imparzialità. A livello fisico, disintossica il fegato e ne stimola l'attività. Abbassa la pressione sanguigna, **regola l'attività della tiroide** e aiuta a superare i disturbi digestivi indotti dallo stress. Infine ha un effetto **antidolorifico** anche in relazione ai disturbi mestruali.

Utilizzo: per i disturbi fisici, questo minerale si rivela particolarmente efficace quando viene applicato direttamente alla regione interessata. Se invece è l'aspetto psicologico e mentale ad essere coinvolto va portato con sé per un periodo più o meno lungo.



Lapislazuli Il termine "lapis lazuli" deriva dal persiano e significa "pietra azzurra". Questo minerale promuove saggezza ed onestà, spingendo ad affermare la propria verità interiore. **Aiuta ad essere sé stesse, senza compromessi** ed esitazioni anche durante la delicata fase del pre-mestruo. Promuove autoscienza, dignità e rettitudine. Rende estroversi, facilitando l'espressione dei propri sentimenti. Ci aiuta a mostrare la nostra verità interiore attraverso gli occhi, e ciò permette agli altri di vedere ed accettare più facilmente la nostra ciclicità. Al tempo stesso ci spinge ad esprimere in tutta franchezza le nostre opinioni. Aiuta a padroneggiare i conflitti. A livello fisico è indicata nei disturbi della regione del collo, della laringe e delle corde vocali, soprattutto quando sono causati da **collera repressa**. Inoltre produce un abbassamento della pressione, regola il funzionamento della tiroide e **regolarizza il ciclo mestruale**.

Utilizzo: può essere portato al collo per favorire l'espressione emotiva e aiutare a gestire lo stress emotivo.



Malachite È da sempre considerata un simbolo della figura femminile, ed in tutte le culture è stata utilizzata per onorare qualche dea: in Egitto Hator, in Grecia Afrodite, in Europa Freya. La malachite rappresenta la seduzione, la sensualità, la bellezza, la curiosità, il senso estetico e le arti musicali. Già

nel Medioevo si riteneva fosse in grado di alleviare i problemi mestruali e di facilitare il parto. Per quest'ultima ragione, essa è conosciuta come la pietra delle ostetriche. La malachite rende il soggetto **più consapevole**, facendogli prendere coscienza dei propri desideri e bisogni e del fatto che è possibile realizzarli anche quando durante la fase pre-menstruale subentra l'ansia, la depressione, l'abbassamento dell'autostima e niente ci sembra più in nostro potere. I sentimenti repressi vengono portati alla luce, le inibizioni rimosse e la capacità espressiva migliorata. La donna in fase pre-menstruale può così, vivere fino in fondo le proprie emozioni, senza rimanerne prigioniera, e riuscendo a sottrarsi alla loro influenza quando ciò è necessario. Aiuta a sviluppare maggiore **determinazione**, a liberarsi da antichi dolori e da vecchi traumi. In fase lutale protegge dalle energie negative, durante la quale siamo più vulnerabili, aiuta i pensieri a scorrere più fluidamente e alle decisioni a diventare più rapide. Rafforza lo spirito di osservazione e aiuta a cogliere i dettagli. A livello fisico ha **un'azione antispastica** ed è quindi di utile impiego nei disturbi mestruali. Può contribuire allo sviluppo degli organi sessuali, guarendo le loro possibili affezioni. Contribuisce alla soluzione di problemi sessuali, in particolare se risultanti da passate esperienze negative. Infine, essa stimola la funzionalità del fegato, agendo come disintossicante.

Utilizzo: per godere al meglio dei benefici effetti della malachite, è sufficiente portarla con sé, oppure appoggiarla periodicamente sul corpo.



Pietra di Luna Come il nome indica, questo minerale è associato alla Luna. E esso, perciò, è sempre stato tradizionalmente collegato alla sfera dell'intuizione, dei sentimenti, del cuore e della femminilità. Questa pietra stimola le facoltà medianiche e produce sogni lucidi. Migliora l'intuizione, **mitiga il temperamento lunatico** e le maree interiori donando calma e coraggio. Attenua le tendenze aggressive che si accentuano durante la fase del pre-mestruo. Ci permette di accettare più facilmente i nostri aspetti irrazionali e il nostro lato ombra, aiutando noi donne a gestire con consapevolezza i disturbi collegati alla sindrome pre-menstruale. Accompagna, chi la utilizza in fase luteale, in un viaggio interiore alla scoperta delle proprie verità nascoste. Aiuta a recuperare quella parte di sé che è andata persa, spesso la più vera. Aiuta ad esprimersi con sicurezza invece di reprimere pensieri ed emozioni. Stimola l'attività della ghiandola pineale e rendendola più sensibile alla luce, le permette di armonizzare il ciclo ormonale con i ritmi della natura.

Utilizzo: può essere posizionata sulla fronte, sul cuore o semplicemente portata con sé.



Quarzo rosa È stato considerato per secoli la pietra della fertilità. Si era soliti impiegarlo, inoltre, per

i disturbi cardiaci e per tutto ciò che, anche in senso figurato, è legato al cuore. Il quarzo rosa rende il soggetto al tempo stesso **calmo e deciso**. Senza farlo diventare arrendevole, lo convince che è **meglio essere elastici che rigidi**. Lo spinge inoltre ad essere generoso ed aperto, ed a vivere in modo positivo e costruttivo. Favorisce lo sviluppo della capacità di identificarsi con gli altri. Rende sensibili, talvolta fino alla suscettibilità. Rafforza la **capacità di amare sia se stessi che gli altri**. Libera dalle preoccupazioni e sviluppa la capacità di discriminare. Permette alle donne in fase pre-mestruale di **concentrare la propria attenzione sui propri bisogni primari**. A livello fisico agisce favorevolmente sull'irrorazione sanguinea dei tessuti. Rafforza il cuore e gli organi sessuali. Aiuta a superare i problemi sessuali e migliorare la fertilità.

Utilizzo: può essere portato come collana o braccialetto, o semplicemente tenuto in tasca o vicino al cuore per favorire un'energia positiva e rilassante.



Serpentino Il suo nome è dovuto al suo aspetto squamoso, che ricorda per l'appunto la pelle di un serpente. Dall'epoca pre-romana a quella medioevale, si è ritenuto che esso avesse il potere di scongiurare le malattie, annullare i sortilegi e vincere la paura. Oggi può essere utilizzato come supporto contro i sintomi della sindrome pre-mestruale in quando **riduce gli sbalzi d'umore**, attenua il nervosismo e lo stress e protegge dalle influenze negative. È utile per le donne che in fase luteale hanno difficoltà a raggiungere l'orgasmo. Spinge a trovare soluzioni amichevoli nei conflitti rendendo il soggetto più disponibile al compromesso. A livello fisico è indicato nei casi di alterazione del ritmo cardiaco, per problemi ai reni e allo stomaco. Compensa gli stati di iperacidità, stimola il **metabolismo del magnesio, espleta un'azione antispastica ed attenua i dolori mestruali**.

Utilizzo: deve essere tenuto a diretto contatto con la pelle.

6.2. IDRO-TERMO-FANGO-TERAPIA secondo Kneipp

L'idrotermofangoterapia si basa sull'uso terapeutico dell'acqua e dei fanghi, combinati per stimolare e rafforzare le capacità naturali del corpo di **auto guarirsi**. Sebastian Kneipp, un famoso medico tedesco del XIX secolo, credeva che l'acqua fosse un elemento fondamentale per il **benessere fisico e mentale**. La sua terapia includeva bagni, docce e impacchi di acqua calda o fredda, abbinati a fanghi naturali, per **riequilibrare le funzioni organiche, migliorare la circolazione, ridurre il dolore e disintossicare l'organismo**. Agendo sul sistema nervoso e di riflesso su tutto lo stato psicofisico mentale dell'uomo, l'idrofangoterapia stimola il **sistema immunitario e la riduzione dello stress**. Favorisce inoltre lo scambio tra sangue, linfa, tessuti e cellule stimolando un forte **risveglio della forza vitale**.

L'idrotermofangoterapia in generale è un'ottima terapia complementare che offre una serie di benefici specifici anche per chi soffre di SPM. Tra le molteplici tecniche ho individuato:

Semicupio a temperatura crescente (IDRO) Una tecnica termale che prevede l'immersione del corpo (fino alla vita) in acqua a temperatura crescente, può essere particolarmente utile per alleviare i sintomi della sindrome premestruale (SPM) grazie a diversi effetti fisiologici positivi.

1. *Rilassamento muscolare*: L'acqua calda ha un effetto rilassante sui muscoli e può aiutare a ridurre i crampi addominali, uno dei sintomi più comuni della SPM. Aumentando progressivamente la temperatura, si stimola un rilassamento più profondo.

2. *Stimolazione della circolazione sanguigna*: L'aumento graduale della temperatura favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni e migliora la circolazione. Questo può ridurre il gonfiore e la sensazione di pesantezza, che spesso accompagnano la SPM.

3. *Rilassamento del sistema nervoso*: Il caldo stimola anche il sistema parasimpatico, contribuendo a ridurre lo stress e l'ansia, che sono frequenti durante la SPM. Questo aiuta a migliorare il benessere generale.

4. *Detossificazione*: Il calore favorisce la sudorazione, che può aiutare a eliminare tossine accumulate nel corpo e migliorare il metabolismo, supportando così l'equilibrio ormonale.

Sacco di sale caldo (TERMO) Anche questo rimedio può portare diversi benefici nel trattamento dei sintomi della sindrome premestruale (SPM) grazie alle sue proprietà terapeutiche. Il sacco di sale, riempito con sale grosso o sale marino e riscaldato, viene applicato su specifiche aree del corpo per sfruttare i seguenti effetti:

1. *Alleviare i crampi addominali*: Il calore del sacco di sale, applicato sull'addome, ha un effetto rilassante sui muscoli, contribuendo a ridurre i crampi e i dolori mestruali.

2. *Stimolare la circolazione*: Il calore aiuta a dilatare i vasi sanguigni, migliorando la circolazione e riducendo il gonfiore e la sensazione di pesantezza che spesso accompagna la SPM.

3. *Rilassamento muscolare*: L'applicazione del sacco di sale caldo su schiena e pancia favorisce il rilassamento muscolare e allevia la tensione che può accumularsi a causa dei cambiamenti ormonali e dello stress premestruale.

4. *Proprietà detossificanti*: Il calore combinato con il sale può stimolare il sistema linfatico e favorire l'eliminazione delle tossine dal corpo, contribuendo al miglioramento del benessere generale.

5. *Effetto calmante*: L'applicazione del calore ha un effetto rilassante sul sistema nervoso, riducendo ansia, irritabilità e stress, sintomi frequentemente associati alla SPM.

Abbiamo accennato nel capitolo precedente come, secondo la MTC, producendo e regolando Qi e sangue o bilanciando Yin e Yang, gli organi influenzano la mestruazione, ciascuno con il proprio originale contributo: fra questi il fegato, che con la sua capacità di rendere scorrevole il movimento

dell'energia e favorire l'espressione di emozioni armoniche, concorre ad una corretta dinamica del ciclo mestruale. L'applicazione dell'**impacco di calore sul fegato** la settimana che precede la fase luteale, favorisce la dilatazione dei vasi sanguinei e stimola la circolazione del sangue, permettendo al Qi di fluire più liberamente.

Cataplasma terra-argilla applicato sul ventre (FANGO) È una pratica terapeutica che sfrutta le proprietà lenitive, antinfiammatorie e decongestionanti di questi materiali naturali. Applicato sulla pelle, un cataplasma di argilla può essere utile per alleviare diversi sintomi associati alla sindrome premestruale (SPM), come crampi addominali, gonfiore e stress. Ecco come agisce e quali benefici può offrire:

1. *Effetto antinfiammatorio*: L'argilla è nota per le sue proprietà antinfiammatorie e può ridurre l'infiammazione a livello locale, contribuendo ad alleviare il dolore e i crampi addominali tipici della SPM.
2. *Detossificazione*: L'argilla ha anche un'azione di assorbimento delle tossine, che può favorire la purificazione della pelle e dei tessuti sottostanti, migliorando il benessere generale e contrastando la sensazione di gonfiore.
3. *Stimolazione della circolazione sanguigna*: L'argilla, quando applicata sulla pelle, stimola la circolazione sanguigna, contribuendo a ridurre la ritenzione idrica e il gonfiore che può manifestarsi durante la SPM.
4. *Rilassamento muscolare*: Grazie alle sue proprietà calmanti, l'argilla può alleviare la tensione muscolare, soprattutto nella zona addominale e lombare, che è comune nei periodi mestruali.
5. *Benefici per la pelle*: Inoltre, l'argilla ha un effetto purificante sulla pelle e può contribuire a ridurre eventuali irritazioni o tensioni cutanee legate alla SPM.

Preparazione e applicazione: in un recipiente di vetro, ceramica, terracotta o legno (non metallo o plastica) mescolare con un cucchiaino di legno la terra-argilla (2/3 terra, 1/3 argilla) con dell'acqua fredda a 18-20° finché l'impasto prende la consistenza di una crema. Preparare un foglio di carta da pacco delle dimensioni della zona da trattare. Stendere sul lato più ruvido della carta uno strato di fango di mezzo centimetro e poi una garza di cotone a maglie larghe. Applicare sul ventre e poi avvolgere l'addome con un lenzuolino di cotone. Completare l'avvolgimento con una coperta di lana e lasciar agire almeno un'ora o due. Dopodiché rimuovere delicatamente il cataplasma con acqua tiepida e asciugare la pelle.

6.3 RESPIRAZIONE OVARICA

La Respirazione Ovarica è una tecnica di respirazione che si basa sull'uso consapevole del respiro per stimolare il corretto funzionamento degli organi sessuali femminili, in particolare le ovaie.

È una tecnica che prevede una respirazione profonda e consapevole, accompagnata da una

visualizzazione specifica, dove si immagina di dirigere l'energia vitale verso le ovaie, con l'obiettivo di "attivare" e "nutrire" l'apparato riproduttivo, visto come il centro energetico femminile. Questa tecnica è spesso utilizzata in contesti di benessere femminile per migliorare la salute riproduttiva e regolare i cicli mestruali. La Respirazione Ovarica si inserisce infatti all'interno di pratiche che mirano a rafforzare l'intuizione e la connessione con la propria energia femminile ed è considerata utile anche per trattare la Sindrome Premestruale (SPM).

Questa tecnica può essere praticata in modo semplice, ma richiede concentrazione e una certa calma interiore. Ecco una piccola guida per praticare la Respirazione Ovarica:

1. **Trova un luogo tranquillo:** Scegli un ambiente rilassato dove non sarai disturbata. Può essere utile sedersi a gambe incrociate o sdraiarsi con le ginocchia piegate ed i piedi ben appoggiati a terra.
2. **Posizione delle mani:** Posiziona una mano sulla parte inferiore dell'addome (zona ovarica) e l'altra sul cuore o sull'addome superiore.
3. **Fai dei respiri profondi:** Chiudi gli occhi e inizia a respirare lentamente e profondamente, inspirando dal naso e facendo espandere l'addome. Espira lentamente dalla bocca, svuotando i polmoni e rilasciando ogni tensione. Cerca di liberare la mente da pensieri e preoccupazioni. Senti il tuo corpo rilassarsi con ogni respiro.
4. **Concentrazione sull'area ovarica:** Porta la tua attenzione al basso ventre e immagina che il respiro scenda verso le ovaie e nutra l'area con energia. Durante l'inspirazione, visualizza un'energia luminosa che sale dal basso ventre e raggiunge le ovaie, portando equilibrio e vitalità. Durante l'espirazione, immagina che l'energia negativa, il dolore, i blocchi, le negatività vengano liberati dal corpo.
5. **Ritmo:** Continua a respirare in modo profondo e consapevole per almeno 10-15 minuti, concentrandoti sulla sensazione di nutrimento, rilascio e rilassamento. Se la tua mente inizia a vagare, gentilmente riporta l'attenzione sul respiro e sulla visualizzazione.
6. **Conclusione:** Alla fine della pratica, resta in silenzio per alcuni minuti, mantenendo la sensazione di benessere e energia. Osserva come ti senti e permetti al corpo di assimilare gli effetti della respirazione. Sentiti grata per il tempo che hai dedicato a te stessa.

Questa pratica può essere ripetuta quotidianamente o nei giorni che precedono l'arrivo del ciclo. Col tempo potrebbe diventare un rituale che aiuta a migliorare l'equilibrio energetico generale e la connessione con il proprio corpo.

Vediamo ora i benefici della Respirazione Ovarica per la Sindrome Premestruale (SPM)

1. **Allevia lo stress e l'ansia:** La Respirazione Ovarica favorisce il rilassamento profondo, riducendo il livello di stress e ansia che spesso accompagna la SPM. La respirazione consapevole attiva il sistema parasimpatico, che è responsabile del rilassamento, aiutando a combattere l'irritabilità e

l'agitazione emotiva.

2. **Riequilibra gli ormoni:** La respirazione profonda aiuta a bilanciare il sistema endocrino, che è strettamente legato ai cambiamenti ormonali che si verificano durante il ciclo mestruale. Un equilibrio ormonale più stabile può ridurre alcuni sintomi come la ritenzione idrica e i cambiamenti d'umore.

3. **Rilassamento del sistema muscolare e riduzione del dolore:** I crampi addominali e il dolore pelvico sono tra i sintomi più comuni della SPM. La Respirazione Ovarica, se praticata correttamente, favorisce il rilassamento della muscolatura pelvica e addominale, riducendo la tensione e il dolore. Inoltre, il respiro profondo può migliorare la circolazione sanguigna e ossigenare meglio i tessuti, contribuendo a un miglior recupero e sollievo.

4. **Stimola l'energia femminile:** La pratica della Respirazione Ovarica aiuta a connettersi con la propria energia femminile, promuovendo un senso di equilibrio interiore e autostima. Aiuta a prendere consapevolezza dei cambiamenti del proprio corpo e delle proprie emozioni, favorendo un approccio più empatico e meno stressato alla SPM. Aiuta a sentirsi più in controllo e meno sopraffatte dai sintomi fisici ed emotivi.

5. **Migliora il flusso di energia e riduce la fatica:** Durante la SPM, come abbiamo detto più volte, molte donne sperimentano un calo di energia e una sensazione di stanchezza. La Respirazione Ovarica promuove un miglior flusso energetico attraverso il corpo, contrastando la fatica e migliorando la vitalità.

6. **Regola il ciclo mestruale:** Favorendo un miglior equilibrio tra il sistema nervoso e il sistema endocrino, la respirazione consapevole può avere effetti positivi anche sulla regolarità del ciclo mestruale.

6.4 AROMATERAPIA

Seduta nel bosco, con la schiena appoggiata al tronco di un albero secolare, sento la sua forza e odoro gli aromi attorno a me. Accarezzo i petali di una rosa che ho piantato nel mio giardino, la annuso e mi lascio avvolgere dalle sue note delicatissime. E poi mi inebriro con gli aromi della salvia, del basilico, della melissa, del rosmarino e della menta che crescono nell'orto dei nonni.

Con delle procedure particolari si possono estrarre e raccogliere i profumi di piante e fiori in modo da poter provare queste emozioni anche in una giornata grigia e fredda d'inverno, in casa, quando fuori dalla finestra tutti gli alberi sono spogli e i fiori nei prati solo un bel ricordo. Si chiamano essenze o oli essenziali. Ciò che rende profumati i fiori sono delle minutissime gocce di sostanze oleose. Esse si trovano immagazzinate in varie parti della pianta: foglie, fiori, corteccia, radici e frutti. Potremmo chiederci per quale motivo le piante producono questi profumi. I motivi sono tanti. Le essenze profumate servono alle piante per la riproduzione, per la difesa e per comunicare con l'ambiente. Gli oli essenziali sono l'essenza, l'aspetto più sottile delle piante, ne rappresentano l'energia, l'intelligenza che Madre Natura ha racchiuso in esse, utili alla nostra psiche e al nostro corpo. Mi piace immaginarli

come l'anima delle piante.

L'aromaterapia è una scienza naturale affascinante che possiamo definire come l'utilizzo degli oli aromatici, per godere dei loro effetti positivi a livello fisico, psicologico ed emozionale. L'aromaterapia è un trattamento olistico polivalente fondato sul principio antichissimo secondo il quale lo spirito e il corpo devono essere in armonia. Grazie a una combinazione sottile di svariate sostanze, l'aromaterapia favorisce il benessere di entrambi e in questo modo, in particolare gli oli essenziali di seguito descritti si dimostrano un rimedio utile per alleviare i sintomi fisici ed emotivi della SPM.

Basilico: *Corpo:* L'aroma di questa pianta stimola il sistema nervoso e favorisce il sistema ormonale. Grazie alle sue proprietà antispasmodiche, l'olio essenziale di basilico può alleviare i **crampi mestruali**, rilassando i muscoli uterini. *Mente e cuore:* Il basilico è noto per il suo effetto **energizzante e riequilibrante sull'umore**. Aumenta la forza, il coraggio, libera la mente da pensieri inutili, favorisce la concentrazione e la memoria. Antidepressivo, aiuta a combattere la malinconia, la tristezza, l'ansia. Utile per imparare a parlare con il cuore e per seguire le proprie intuizioni, specialmente quelle che arrivano nella potente fase luteale.

Camomilla Romana *Corpo:* Antinfiammatorio e cicatrizzante. Utile per alleviare il gonfiore. Aiuta a regolarizzare il ciclo mestruale. Le sue **proprietà antispasmodiche** aiutano a rilassare i muscoli dell'utero. *Mente e cuore:* È calmante del sistema nervoso centrale. Dona equilibrio, evita reazioni esagerate. Aiuta in caso di **depressione, irritabilità, ansia**, utile in caso di **insonnia** o difficoltà a dormire durante il periodo premenstruale. Aiuta le donne che durante la Spm diventano colleriche, di cattivo umore, accigliate, nervose, ipercritiche, insoddisfatte.

Cipresso *Corpo:* **Decongestionante linfatico e venoso**, favorisce la circolazione riducendo pesantezza e gonfiore tipico della SPM. Regola il sistema ormonale femminile. Astringente, **deodorante** (frena la sudorazione eccessiva durante la fase luteale). Le proprietà antispasmodiche del cipresso rilassano i muscoli e alleviano i crampi addominali. *Mente e cuore:* Aiuta a focalizzare l'essenziale. Durante la fase luteale **aiuta a ritrovare il centro**, frena gli eccessi, dona serenità. Ideale per le donne dispersive, che tendono a fuggire dalla realtà.

Geranio rosa *Corpo:* Tónico del sistema linfatico ed utile per il suo drenaggio. Regolarizza l'equilibrio ormonale. Utile nella cura della **pelle** che durante la fase premenstruale accentua **l'impurità** e il grasso. *Mente e cuore:* Attira a noi tutto ciò che è positivo, ci aiuta ad uscire dalle situazioni ingarbugliate e allontana le persone per noi nocive. Aiuta a creare nuove situazioni di vita che corrispondono al nostro essere, alla nostra natura. Il suo profumo floreale e dolce ha effetti calmanti e antidepressivi che aiutano a **gestire l'ansia e lo stress** durante la SPM.

Lavanda. È uno dei rimedi più versatili. *Corpo:* Grazie alle sue proprietà calmanti, antispasmodiche e analgesiche è efficace per **alleviare crampi, mal di testa, stress, insonnia e sbalzi d'umore.** Riequilibra il cortisolo. Antinfiammatorio cicatrizzante, particolarmente utile per la pelle acneica. È un tonico uterino. *Mente e cuore:* Elimina la rigidità mentale, la mancanza di tolleranza e favorisce l'apertura mentale.

Menta piperita *Corpo:* Olio essenziale noto per le sue proprietà rinfrescanti, analgesiche ed energizzanti che possono alleviare i sintomi della Spm, come **mal di testa legato agli sbalzi ormonali, stanchezza e nausea.** Apre la respirazione, placando così gli stati d'ansia. *Mente e cuore:* La menta piperita stimola il sistema nervoso migliorando il senso di affaticamento e la concentrazione. Stimola la chiarezza mentale, la memoria, la visione d'insieme. Aiuta a diventare ragionevoli.

Salvia sclarea *Corpo:* contiene fitoestrogeni naturali che aiutano a **bilanciare i livelli ormonali.** **Stimola la mestruazione** in modo naturale, utile per chi ha cicli irregolari o flussi poco abbondanti. Le sue proprietà antispasmodiche aiutano a rilassare i muscoli uterini, riducendo il dolore causato dai crampi. *Mente e cuore:* Euforizzante, sorgente di energia e di ispirazione. Agisce direttamente sulla nostra anima. Aiuta ad essere creativi e produttivi, rafforza la fiducia in sé stessi. Può dissolvere profonde tensioni. Utile contro paure, ansia, paranoia e depressione. Ci porta a **comprendere quali sono i nostri bisogni,** i nostri veri desideri e ci spinge a realizzarli.

Ylang ylang *Corpo:* Utile per **abbassare la pressione sanguinea,** contro la tachicardia, le palpitazioni e per ridurre la frequenza respiratoria. È antispasmodico e aiuta ad alleviare gli spasmi addominali. Durante la Spm alcune donne possono sperimentare una diminuzione del desiderio sessuale: ylang ylang **stimola la libido** e promuove una connessione più profonda con sé stesse e il proprio corpo. *Mente e cuore:* Crea armonia in caso di contrasti, collera e frustrazione. Libera gioia, sensualità, **sicurezza interna e calma.** Aiuta a prendere la vita con più leggerezza, a lasciar andare il bisogno di controllo e a vivere il ciclo mestruale in armonia.

Pur avendo proprietà specifiche, gli oli essenziali menzionati condividono modalità di utilizzo comuni per alleviare i sintomi della SPM.

Massaggi localizzati.

Come si usa: Diluisci 3-4 gocce di olio essenziale in un olio vettore (ad esempio, olio di mandorle dolci, jojoba o cocco).

Dove applicare: Addome (per crampi e tensioni). Parte bassa della schiena (per dolori muscolari). Collo e spalle (per rilassare i muscoli e ridurre la tensione).

Diffusione nell'ambiente

Come si usa: Aggiungi 4-6 gocce a un diffusore d'olio essenziale o a una ciotola di acqua calda.

Benefici: Riduce ansia, sbalzi d'umore e stress. Favorisce il rilassamento o, nel caso di oli energizzanti come la menta, migliora la concentrazione

Bagni rilassanti

Come si usa: Aggiungi 5-8 gocce all'acqua della vasca, diluendo prima in un cucchiaino di olio vettore o di sale Epsom.

Benefici: Rilassa i muscoli e riduce i crampi. Allevia gonfiore e favorisce il rilassamento emotivo.

Inalazione diretta

Come si usa: Metti 1-2 gocce su un fazzoletto, sui palmi delle mani o direttamente dal flacone e respira profondamente.

Benefici: Allevia nausea, mal di testa o ansia in modo rapido.

Impacchi (caldi o freddi)

Come si usa: Aggiungi 3-4 gocce a una ciotola di acqua calda o fredda. Immergi un panno, strizzalo e applicalo sull'addome, la fronte o la schiena.

Benefici: Calma i crampi o allevia il mal di testa.

Uso cosmetico (per pelle e capelli)

Come si usa: Aggiungi 1-2 gocce alla tua crema idratante, shampoo o balsamo.

Benefici: Lenisce la pelle sensibile o soggetta a irritazioni ormonali. Nutre i capelli e favorisce un senso di benessere generale

La SPM è una condizione complessa e l'approccio migliore per trattarla dipende dalle caratteristiche individuali di ogni donna. La lettura di tanti rimedi natarli per alleviare la Spm diventa quindi uno stimolo per la ricerca del metodo più affine alla nostra persona, ai nostri sintomi, alla nostra energia. Ecco allora che una maggior **consapevolezza** del nostro corpo e delle sue reazioni e del modo in cui ci viviamo il ciclo mestruale, diventa il presupposto fondamentale per sperimentare l'armonia, guarire i dolori mestruali e vivere con grande gioia la scelta di esserci incarnate in un corpo di donna.

CAPITOLO 7

PILLOLA E SOPPRESSIONE MESTRUALE

-Ciclo o non ciclo, questo è il problema! -

Negli ultimi anni, la Pillola è diventata la panacea per tutti i disturbi mestruali e ormonali, e viene prescritta con grande facilità per risolvere alcuni sintomi fastidiosi e alleviare le nostre ansie collettive riguardo alla sessualità e alla gravidanza. Avendo alle spalle una lunga storia di atteggiamenti negativi riguardo alle mestruazioni, spesso vige l'idea che le donne se la passerebbero meglio a non averle affatto. Intravedendo delle buone opportunità commerciali, l'industria farmaceutica cavalca quest'idea per venderci la soppressione mestruale, che viene consigliata sia per sopprimere i sintomi premestruali, sia come scelta di vita. Per qualcuno si tratta di fornire alle donne una scelta, di dar loro il pieno controllo e di consegnare nelle loro mani il potere sul loro corpo. Dopotutto, sono anni e anni che ormai manipoliamo Madre Natura, perché smettere proprio adesso? Ma se analizziamo bene questi pensieri, credo che da un punto di vista culturale si possa parlare di misoginia: il corpo delle donne si presta nuovamente alla mercificazione trasformando processi assolutamente naturali in malattie e modelli patologici: la gravidanza, l'allattamento, il ciclo mestruale e la menopausa.

Io invece credo e voglio puntare sull'idea che sia proprio il nostro ciclo mestruale a rappresentare il nostro potere. Per una donna, le mestruazioni rappresentano un processo naturale e sano in quanto, il loro funzionamento è indice di una buona salute generale. Il ciclo mestruale è un sistema di precisione costantemente sintonizzato che, rispondendo all'ambiente interiore ed esteriore, ci dà un ritorno mensile sul modo in cui gestiamo la nostra vita a livello fisico ed emotivo. Quando non si dà ascolto alle proprie esigenze, il potere si agita dentro, solo per riemergere con prepotenza ancora maggiore il mese successivo. Quando si presentano delle difficoltà è come se l'organismo dicesse: "E' il momento di prenderti cura di te stessa". Assumere la Pillola, significa ignorare il campanello d'allarme anziché guarire le cause che ci sono all'origine, i sintomi non sono veramente scomparsi ma soltanto messi a tacere. Anziché maledire la nostra SPM, dovremmo quindi usarla come catalizzatrice per cambiare quegli aspetti della nostra vita che non funzionano, per essere reali. Il corpo non ci dà un ritorno soltanto riguardo a noi stesse, ma anche rispetto al mondo che ci circonda: il livello di rumore, il ritmo della vita moderna, la mole di tecnologia e l'impatto emotivo della violenza globale e del caos ambientale. Tutte queste influenze sono laceranti e a volte insopportabili per l'organismo e per lo spirito. Per proteggerci, spesso ci rendiamo insensibili. Quando si entra nella fase premestruale, del "divenire autentica", quella in cui si è altamente sensibili, le parti addormentate iniziano a risvegliarsi. Assomiglia un pochino allo svanire dell'anestesia. Alcune cose sono inaccettabili ed è giusto così. Invece di considerare la SPM come un problema personale e affrettarsi a medicalizzarlo o a sopprimerlo con l'assunzione della Pillola, usiamolo in modo costruttivo per cambiare le cose. La fase

premenstruale diventa così fondamentale, per aiutarci a lottare per le nostre necessità e a prenderci buona cura di noi stesse. Mentre assumiamo la Pillola non godiamo del beneficio di questo feedback interiore e possibile che in questo modo si crei un terreno fertile per l'insorgere di altri problemi di salute in generale.

Nella tradizione dei nativi americani c'è un bellissimo detto che afferma che con la prima mestruazione la ragazza incontra la saggezza, negli anni del mestruo pratica la propria saggezza e con la menopausa diventa la propria saggezza. Noi "pratichiamo" la nostra saggezza prestando attenzione alle informazioni che il ciclo ci rimanda: questo ci aiuta a valorizzare quello che sentiamo, l'istinto e l'intuizione, e ci dona un'intelligenza espansa che va di pari passo con l'intelletto. Il ciclo mestruale agisce da bussola creativa interiore. È come avere a disposizione un coach interiore che ci guida e ci ispira costantemente: questo è il potere a cui tutte noi donne dovremmo tendere! La Pillola, nonostante tutto il suo potere apparente di liberarci sessualmente, economicamente e politicamente, bloccando il ciclo, mortifica la meravigliosa capacità naturale di rinnovamento creativo e spirituale. Vi è un'evidenza scientifica sempre maggiore che la distruzione dei ritmi biologici porti ad una perdita di salute generale. I ritmi vitali accrescono la stabilità, risparmiano energia e sostengono l'efficienza all'interno dell'organismo. Proprio come sarebbe una vera pazzia che qualcuno ci consigliasse di ignorare il nostro ritmo circadiano, è una follia che ci suggeriscano di ignorare o bloccare il ciclo mestruale anziché collaborare con gli equilibri naturali della vita ciclica. Essere in contatto con la propria interezza è la chiave per una vita armoniosa. La possibilità dell'inibizione mestruale porta, inoltre, con sé un messaggio molto confuso. Come può una donna sviluppare un'autoimmagine positiva e una sana autostima se il processo naturale dello sviluppo della fertilità viene svalutato e denigrato in questo modo? Nonostante numerosi studi suggeriscano che i noiosi sintomi mestruali siano più il risultato di una scarsa salute generale che non una conseguenza diretta del ciclo in sé, si vende ancora la soppressione come unica via per eliminare i problemi mestruali. È vero che questi ultimi possono essere debilitanti, ma si possono benissimo affrontare, come abbiamo visto nelle pagine precedenti, con l'alimentazione, uno stile di vita adeguato e molte altre terapie naturali. Una volta alleviati i sintomi della SPM si può scoprire, come è successo a me e ad altre molte donne, che un ciclo mestruale sano è un modo profondamente soddisfacente per sperimentare la propria femminilità e sessualità e per apprezzare il ritmo delicato dei cambiamenti all'interno del ciclo. Restituire valore al ciclo ci aprirà la via verso una ritrovata vitalità interiore.

CAPITOLO 8

I DISTURBI DELLA SPM IN CHIAVE PSICOSOMATICA

Alcuni definiscono la medicina interpretativa come una filosofia di vita che può trasformare l'esistenza, altri la presentano come una medicina psicosomatica, altri ancora come la medicina delle emozioni o come una medicina dell'anima. Tutti concordano però nel dire che è, innanzitutto, una medicina di risveglio della coscienza: essa permette infatti, alla persona che intraprende questo percorso, di padroneggiare meglio la propria vita.

Secondo la medicina interpretativa la malattia è una guida capace di rivelare i veri problemi a livello esistenziale, non una nemica da combattere, ma una alleata. Non un disturbo cieco e casuale, ma un mezzo per capire profondamente se stessi e intraprendere il proprio cammino evolutivo. La psicosomatica favorisce infatti lo sviluppo di una nuova e differente consapevolezza della vita e della malattia. Per la medicina interpretativa la guarigione può nascere soltanto da una malattia trasmutata e mai da un sintomo vinto. Il sintomo diventa quindi uno strumento di crescita e la malattia un'esperienza necessaria all'evoluzione. Questa visione si basa sul principio dell'unità psicofisica dell'individuo, secondo cui corpo e mente non sono entità separate, ma parti interdipendenti di un sistema complesso e integrato. I sintomi fisici rappresentano quindi la modalità attraverso cui il corpo comunica un disagio psicologico non elaborato o consapevolizzato. Gli operatori che si avvalgono della medicina interpretativa non fanno diagnosi e non offrono trattamenti. Utilizzano semplicemente una serie di domande pertinenti per indurre la persona a prendere coscienza della causa della sua sofferenza, per aiutarla a trovare una soluzione a ciò che la disturba e a guidarla, attraverso un processo terapeutico, a sbloccare la sua carica emozionale.

Avvalendoci anche noi della medicina interpretativa dobbiamo quindi intendere **la sindrome pre-mestruale** come il sistema usato dall'anima per renderci consapevoli dei nostri conflitti spirituali irrisolti e degli aspetti repressi della nostra vita emotiva e relazionale.

Nella comprensione dei disturbi della SPM, le variazioni biologiche si intrecciano con le esperienze emotive, con le credenze personali e con il **contesto sociale**.

Abbiamo già raccontato di come in alcune culture, la mestruazione è ancora considerata un tabù, e come ciò può contribuire a un senso di vergogna o imbarazzo che intensifica il disagio psicosomatico. Anche noi, nella nostra società, siamo costantemente bombardate dai media, dall'idea che il corpo femminile, per essere accettabile, debba avere determinate misure, profumare in un certo modo ed essere lavato e spalmato con ogni tipo di prodotto presente sul mercato. Questo ci porta inevitabilmente a non sentirci all'altezza, disprezzando il nostro corpo e la sua ciclicità. Le donne che si sentono oppresse da aspettative sociali irrealistiche o che hanno difficoltà a bilanciare i molteplici

ruoli di madre, lavoratrice e partner possono risentire maggiormente degli effetti della SPM, che diventa un riflesso delle loro sfide quotidiane. Inoltre, il contesto lavorativo e familiare può avere un impatto significativo: lo stress e la mancanza di supporto possono alimentare un circolo vizioso in cui i sintomi fisici peggiorano lo stato emotivo, e viceversa.

Secondo la medicina interpretativa, **il ciclo mestruale rappresenta un ciclo di vita e morte**, un costante rinnovamento. La SPM potrebbe allora riflettere una difficoltà nell'accettare questi cicli naturali, che includono momenti di introspezione, trasformazione e perdita. La cultura moderna, spesso focalizzata sulla produttività e sull'azione, può portare le donne a rifiutare il loro andamento ciclico, a negare il bisogno di ripiegamento interiore, e la necessità spesso benefica del lasciar andare.

Le mestruazioni **rappresentano la femminilità e in modo particolare l'essere donna**: segnano, infatti, la fine dell'infanzia in una ragazza. I sintomi legati alla SPM possono provenire da idee sbagliate trasmesse da una donna della nostra vita (come una zia, una cugina, una nonna), persone secondo cui le mestruazioni non sono altro che una fatalità che tutti i mesi ritorna, palesandosi con perdite di sangue e con un carico di disagi, dolori e altri piccoli inconvenienti.

I fastidi del pre-mestruo possono anche esprimere la difficoltà ad accettare la propria condizione femminile, sia perché si è vista la propria madre dominata, annullata e sottomessa dal proprio padre, sia perché i nostri fratelli godevano di privilegi riservati esclusivamente ai maschi. Potrebbe anche significare la difficoltà nel farsi valere come donna, prendendo il posto giusto che ci spetta, in una società prettamente maschilista. *Ci potremo dunque chiedere se inconsciamente abbiamo accettato l'idea che essere donna equivale a soffrire senza possibilità di riscatto.*

I dolori premestruali potrebbero essere anche riconducibili ad un abuso sessuale; la donna, rifiuta la propria femminilità perché ciò equivale ad essere vulnerabili e ogni mese, quando il corpo dà il segnale ricordando alla persona di essere donna, ecco che ritornano tutte quelle emozioni legate all'abuso subito. La risonanza è immediata e incontrollabile dalla sfera razionale. *Occorre chiedersi, in questo caso, se si prova rancore o rabbia verso un uomo in particolare o verso il genere maschile in generale.*

Per la metamedicina di Claudia Rainville, la SPM colpisce in particolar modo le **donne che non si sentono comprese dal partner**. Nel mondo animale la femmina avverte istintivamente il bisogno che sia il maschio ad occuparsi di lei nel periodo del calore, e in seguito che sia lui a procurarle il cibo e a proteggerla. Solo così lei potrà dedicarsi senza altre preoccupazioni al buon esito della gravidanza. Lo stesso accade nella donna. Nel periodo pre-mestruale diventa più sensibile e vulnerabile, e in quei momenti avverte un maggior bisogno di essere capita dal partner. È questo il periodo in cui lei avrebbe bisogno di essere più compresa e sostenuta; se riceve le sue attenzioni è più serena, se per contro, viene ignorata o derisa addirittura, può diventare nervosa e irritabile. *Quindi occorre chiedersi: abbiamo l'appoggio e la comprensione dell'uomo che amiamo?*

Vediamo ora i possibili significati che la medicina interpretativa attribuisce a sintomi più comuni della SPM.

Irritabilità e rabbia Questi sintomi potrebbero riflettere emozioni represses, come la rabbia non espressa nei confronti di sé stessi o di altri. La fase premestruale diventa un momento in cui queste emozioni emergono in modo amplificato. La metamedicina invita a chiedersi: *"Cosa mi irrita profondamente nella mia vita? Quali aspetti non sto affrontando o accettando?"*.

Dolore al basso ventre I dolori addominali possono essere associati a tensioni legate alla creatività o alla fertilità, intese non solo in senso biologico ma anche simbolico. Potrebbero riflettere una frustrazione nel non riuscire a "dare vita" a idee, progetti o cambiamenti desiderati. Domande utili: *"Sto bloccando la mia capacità di esprimere me stessa? Sento pressione o conflitto riguardo alla mia femminilità o ai ruoli che mi vengono imposti?"*.

Stanchezza e affaticamento La stanchezza premestruale potrebbe rappresentare un bisogno di riposo, introspezione o rallentamento, spesso ignorato a causa delle pressioni quotidiane. La donna potrebbe essere in conflitto tra il desiderio di prendersi cura di sé e le aspettative sociali. Riflessione: *"Mi sto concedendo abbastanza tempo per me stessa? Sto rispettando i miei ritmi naturali?"*.

Depressione o malinconia Questi stati emotivi possono essere interpretati come un segnale di disconnessione dal proprio sé autentico o come una richiesta di affrontare dolori emotivi irrisolti. Domande chiave: *"Cosa mi rende triste o insoddisfatta nella mia vita? Quali parti di me sto ignorando o negando?"*, *"Cosa può avermi tolto il gusto di vivere?"*

Voglia di zucchero Può essere interpretata come un bisogno emotivo di dolcezza, conforto e affetto. In chiave metamedica, desiderare cibi dolci potrebbe indicare un bisogno di colmare un vuoto affettivo o un senso di mancanza emotiva. Una ricerca di gratificazione immediata per compensare insoddisfazioni o frustrazioni nella vita quotidiana. Il tentativo inconscio di "addolcire" situazioni percepite come amare o difficili. Domande da porsi: *"Di cosa ho bisogno per sentirmi amata e rassicurata?"*, *"Quali situazioni nella mia vita mi fanno sentire insoddisfatta o priva di sostegno emotivo?"*

Dolore al seno Può essere legato al simbolismo della maternità, della protezione e della nutrizione. Questo sintomo può riflettere un conflitto legato al proprio ruolo come madre o alla capacità di prendersi cura di sé stessi e degli altri, una pressione emotiva associata a responsabilità o aspettative, sia interne che esterne, la difficoltà ad accettare la propria femminilità o una sensazione di soffocamento nei confronti di richieste sociali o familiari. Domande da porsi: *"Mi sento sotto pressione per prendermi cura di qualcuno o di qualcosa?"*, *"Sto trascurando i miei bisogni mentre mi dedico agli altri?"*

Gonfiore addominale Può essere interpretato come un accumulo simbolico di emozioni non espresse o di situazioni vissute come "pesanti". In particolare, può rappresentare: una difficoltà a "digerire" esperienze emotive, relazioni o conflitti, la tendenza a trattenere rabbia, risentimento o frustrazione invece di esprimerli apertamente, una resistenza al cambiamento o un senso di oppressione legato a obblighi percepiti. Domande da porsi: *"Cosa sto trattenendo dentro di me e non riesco a lasciare andare?"*, *"Quali situazioni o relazioni mi fanno sentire appesantita o bloccata?"*

Ritenzione idrica Può essere vista come un simbolo di trattenimento emotivo. L'acqua rappresenta spesso il flusso delle emozioni, e la sua ritenzione può indicare: una difficoltà a lasciar fluire emozioni come tristezza, paura o dolore; un bisogno di protezione o sicurezza che porta a "trattenere" invece di lasciarsi andare; la sensazione di essere sopraffatti o di trattenere ricordi e situazioni passate. È originata spesso dalla sensazione di sentirsi limitati nel proprio desiderio di procedere. Domande da porsi: *"Cosa sto cercando di trattenere per paura di affrontare un cambiamento?"*, *"Sto permettendo a me stessa di esprimere liberamente le mie emozioni?"*, *"Mi sento forse limitato nei miei desideri di libertà?"*

Emicrania premestruale L'emicrania, in chiave metamedica, può rappresentare un conflitto tra mente e cuore, tra pensieri razionali e bisogni emotivi. Le emicranie sono sovente in risonanza con una situazione emotiva vissuta in passato in cui ci si è sentiti costretti o minacciati. Nel contesto premestruale, può riflettere: un eccessivo controllo mentale, con la difficoltà a lasciarsi andare o a vivere le emozioni, una resistenza ai cambiamenti o una lotta interiore contro desideri o decisioni importanti, un sovraccarico di stress, perfezionismo o aspettative irrealistiche verso sé stesse. Domande da porsi: *"Cosa sto cercando di controllare nella mia vita a tutti i costi?"*, *"Quali emozioni sto reprimendo perché mi spaventano o mi sembrano 'sbagliate'?"*, *"Vivo il ciclo mestruale come una minaccia?"*

La psicosomatica ci invita dunque a vedere la SPM non come un problema esclusivamente fisico, ma come un'opportunità per conoscere meglio sé stessi, affrontare conflitti irrisolti e riconnettersi con il proprio corpo. Attraverso questo approccio, i sintomi possono trasformarsi da fonte di disagio a strumento di crescita personale e consapevolezza. Pertanto, per liberarsi della SPM occorre prima liberarsi dalle idee errate riguardanti il ciclo mestruale; occorre riconciliarsi con il proprio femminile, con la propria parte yin, con il proprio partner, vedendo tutti gli aspetti positivi della femminilità.

CAPITOLO 9

ECOLOGIA INTERIORE

“Tu stai sperimentando la forza dell’essere femminile, il radiante dinamismo della luce, ma più tardi sperimenterai la perdita di energia quando essa si trasformerà in oscurità.

Non girarti indietro a desiderare la luce o perderai i doni delle tenebre.

Guarda nell’oscurità, accetta i suoi poteri e vedrai la luce risvegliarsi in essa”.

(cit. Miranda Gray)

La visione psicosomatica, trattata nel precedente capitolo, ci ha guidato velocemente verso la considerazione che la Spm non è solo un fastidio o una malattia per la quale sforzarsi di trovare un rimedio, pur naturale che sia. A questo punto dobbiamo allora ben comprendere che, per percorrere con successo il cammino di guarigione dalla Spm, occorre **una consapevolezza attenta all'intero ciclo mestruale**.

Noi donne siamo cicliche, legate alla Luna, "lunatiche" appunto: vuol dire essere sempre diverse, sempre nuove, instabili, vulnerabili anche. I ritmi della natura sono sempre ciclici, nulla è statico e noi con loro. Ecco allora che dobbiamo prima di tutto **cambiare il nostro approccio** a questa ciclicità. Se ciò non succede, i risultati attesi dai rimedi, presentati fino ad ora, saranno limitati. È infatti più difficile affrontare qualcosa che si rifiuta, si teme, si odia. O che semplicemente, non si conosce o comprende, svalutandolo nel suo valore.

In tutte le mie ricerche sulle mestruazioni e sulla salute mestruale un tema in particolare è emerso con prepotenza: IL POTERE.

Il significato e il potere delle mestruazioni risuonano forti e chiari in molte culture attraverso tutto il mondo. Di quali segreti erano a conoscenza a quei tempi? Che importanza ha tutto questo per la donna del ventunesimo secolo? In che modo si relaziona alla sofferenza mestruale? Come possiamo utilizzare questo potere? Trovo tutto questo estremamente intrigante. Nella guarigione del mio corpo ho assaporato un po' di questo potere e mi è piaciuto! Ma ho anche imparato che tale potere non ci viene servito al momento del menarca su un piatto d'argento, lo dobbiamo coltivare interiormente: è come se i disturbi mestruali fossero un modo per rivelarci questo potere, un modo per iniziarci ad esso. Le nostre esperienze, soprattutto quelle dolorose, servono a ristrutturarci e a riscrivere non solo la nostra storia ma anche quella del mondo.

Nel ciclo mestruale sono all'opera 3 modelli interiori che servono a scoprire meglio il ciclo e a guidarci lungo un viaggio iniziatico mestruale verso il nostro Potere: le Due Vie, le 4 Stagioni e le 5 Stanze della mestruazione.

9.1 LE DUE VIE

La mappa delle Due Vie descrive le due diverse correnti di energia che esistono nel ciclo mestruale: quella dell'espansione (dalla mestruazione all'ovulazione) e quella della contrazione (dall'ovulazione alla mestruazione) e naturalmente i punti in cui si incontrano: la mestruazione e l'ovulazione stesse. Queste correnti energetiche sono le forze archetipiche del Mascolino e del Femminino, lo Yang e lo Yin, la Via Positiva e la Via Negativa.

Ma vediamo di spiegarlo meglio.

Immagiate che il nostro ciclo abbia due poli: uno è quello della mestruazione e l'altro quello dell'ovulazione. Sono un po' come il polo nord e il polo sud del nostro essere. In ciascun polo avviene qualcosa: con le mestruazioni sanguiniamo e con l'ovulazione rilasciamo un ovulo. Tra una attività e l'altra siamo in una fase di transizione: la pre-ovulazione e il pre-mestruo, la via positiva e la via negativa. Queste fasi sono dinamiche e instabili, in quanto il nostro spirito viaggia tra l'una e l'altra. Durante le transizioni esiste sempre un più alto potenziale di turbolenza emotiva, di disagio e di dubbio. Il processo ciclico è composto quindi da un'alternanza di tensione e rilascio, attività e riposo, assertività e ritirata.

LA VIA POSITIVA è rappresentata dall'impeto che caratterizza la prima metà del ciclo: l'impulso di farsi avanti, di affermare la propria volontà, di assumere il controllo e di dar voce al proprio io. È quella sensazione di autoefficacia che ci fa sentire padrone della nostra vita, ci rende capaci di manifestarci, ci sostiene nelle iniziative, nell'assertività, nell'imporre e nel manifestare le nostre idee in modo concreto. Spinte dall'impulso della via positiva possiamo essere immensamente produttive e ottenere molto. Nel corso di ogni mese mestruale, cavalchiamo l'onda crescente di questa forza: un'onda egoica, propositiva, dominata dall'emisfero sinistro del cervello, che ci sostiene nell'avviare e nel realizzare le nostre idee. Ah, quanto ci piace la via positiva! Ci aiuta a dare forma alla nostra identità e a rendere stabile la nostra vita, ci aiuta ad affermare: "questa sono io". Rende esplicito e reale il potenziale che portiamo dentro di noi. Siamo pronte ad avere a che fare con le questioni della vita materiale e siamo totalmente presenti per le persone che abbiamo intorno. I nostri livelli di tolleranza sono piuttosto alti e siamo spronate da un sano ottimismo.

LA VIA NEGATIVA rappresenta l'impeto presente nella seconda metà del ciclo. Il suo impulso non è più quello di farsi avanti, quanto piuttosto di ritirarsi per permettere a qualcos'altro di venirci incontro. Al posto di affermarci ora ci tratteniamo e ci caliamo in uno spazio intimo. Domina ora l'emisfero destro del cervello che ci aiuta a pescare nel profondo: una danza fatta di ascolto di tutto ciò che è spontaneo, sincrono, ignoto. La via negativa ci rende recettive all'intelligenza invisibile, al significato della nostra esistenza su questo pianeta. Durante la seconda metà del ciclo, si opera da una

prospettiva di maggior autoconsapevolezza e connessione ai propri bisogni. Si scopre un modo di funzionare più specifico ed efficiente, basato su un maggior discernimento. I livelli di ottimismo e tolleranza calano, come cade il "prosciutto dagli occhi" e si vede tutto più chiaramente. Quello che era nascosto, ora risulta evidente: anche il nostro lato ombra. È un momento molto significativo perché ci viene mostrato qualcosa di noi che ha bisogno di attenzione. Voglio aggiungere che, in questa seconda metà del ciclo è possibile che vengano alla luce vulnerabilità nel nostro stato di salute generale.

Queste due vie si intersecano e cambiano marcia nei due poli della **mestruazione e dell'ovulazione**. Questi due poli, che sono punti di stabilità e ancoraggio all'interno del ciclo mestruale, ci offrono un sostegno sia per radicarci nel nostro giusto posto nel mondo (ovulazione), sia per radicarci nella nostra divinità (mestruazione). Sono momenti di presenza, dove sperimentiamo la capacità di stare nel cambiamento, in armonia tra Mascolino e Femminino, dove viviamo un senso di ricongiungimento, approdo e rilascio.

Con la **mestruazione** la nostra attenzione è rivolta all'interno e questo amplifica la nostra vita interiore. Con l'ovulazione la nostra attenzione è rivolta all'esterno e questo amplifica la nostra posizione nel mondo esterno (come ci relazioniamo agli altri, quello che facciamo, i nostri obiettivi). Quindi cambia il focus della nostra attenzione da interno ad esterno, e cambia anche la nostra energia fisica che con la mestruazione raggiunge il suo livello più basso (come se il Qi si fosse tutto ritirato all'interno) un po' come ci si sente in inverno o in luna nuova. In questo tempo le luci del mondo vengono abbassate affinché risplenda la luce interiore. Alleluia, è giunto il momento in cui siamo presenti solo a noi stesse, ci mettiamo al primo posto e agli altri riserviamo il secondo. Rendiamo visibile tutto quello che prima era nell'ombra: quello di cui per giorni non ci siamo curate, quello che non abbiamo riconosciuto.

Con l'**ovulazione** invece la nostra energia è all'apice dell'attività e dell'esuberanza, un po' come ci si sente in estate o durante la luna piena. Siamo dotate di tutto quello che ci serve per manifestarci pienamente. Il nostro focus è più sugli altri che su noi stesse, ci risulta più facile ignorare i nostri bisogni e lasciar stare i nostri sentimenti. Ci sentiamo Wonder Woman. Però per quanto sia fantastico, sperare che duri in eterno è un'illusione... e per fortuna dico io! Alla fine, si diventerebbe intorpidite e vuote, senza energie e prive di contatto con sé stesse. Sarebbe insostenibile e allora il ciclo mestruale ci salva. Ci dice: "Bene, sei stata là fuori, hai fatto un miliardo di cose, ti sei occupata di tutti, hai raggiunto un sacco di obiettivi, ma ora è il momento di tornare a casa, a casa da te stessa. Devi assicurarti che tutto quello che hai fatto sia realmente ciò che vuoi fare... ora farò in modo che tu trascorra giorni di riposo e beatitudine assoluti".

Che meccanismo straordinario è mai questo? Le due vie formano due mondi con paesaggi totalmente differenti, ma nessuno dei due può esistere senza l'altro. Hanno bisogno l'uno dell'altro per

completarsi. Nel corso di ogni mese mestruale, ci viene richiesto di seguire entrambe le vie e di conoscerne i diversi poteri, per imparare a integrarli entrambi nella nostra vita. Nel loro ritmo siamo tenute divinamente al sicuro.

Spiegato e capito tutto ciò, non mi resta che credere fermamente che molto della nostra sofferenza mestruale (SPM), sia in ultima analisi una profonda indignazione dell'anima per il fatto che questo meraviglioso processo evolutivo non sia ancora stato riconosciuto. Infatti, nella seconda metà del ciclo, quando ci accorgiamo che l'energia esuberante del fare comincia a venir meno, di solito ci giudichiamo deboli o fallite, mentre la realtà è che stiamo iniziando a funzionare secondo un'altra modalità, che è ugualmente potente, ma in modo diverso. Anziché seguirla fluidamente, inciampiamo, lottiamo contro noi stesse e tentiamo di costringerci a essere come non siamo. Questo ci indebolisce e ci angoscia creando quello che abbiamo in precedenza descritto come SPM.

La via positiva regna infatti sovrana nella nostra cultura occidentale e quando è solo il Maschile a regnare incontrastato, la sua forza egoica può finire con il distruggere. Non dimentichiamo che il ciclo mestruale è un processo di iniziazione continuo in entrambe le vie. Ridiamo il giusto valore alla Via Negativa.

9.2 LE 4 STAGIONI INTERIORI

Ci sono 4 fasi distinte che giacciono tra le braccia delle due forze creative della Via Positiva e della Via Negativa: queste fasi sono simili alle 4 stagioni dell'anno. Le stagioni interiori sono il nostro guida per conoscerci, sono buone alleate nel prenderci cura di noi stesse, ci aiutano a seguire il ritmo della nostra energia e a comprendere appieno, e quindi gestire al meglio, il nostro benessere generale. L'**inverno interiore** è la mestruazione, durante la quale il sé che pensiamo di essere o di dover essere di fatto muore, e noi veniamo restituite al pieno splendore non nostro se più autentico.

Quando riemergiamo dall'inverno interiore per andare verso la **primavera interiore**, ossia la fase pre-ovulatoria, impariamo a contenere e a godere di questo sé autentico e indifeso che è emerso con la mestruazione. Dopo la primavera, giunte nell'**estate interiore**, il momento dell'ovulazione vera e propria, siamo pronte a farci avanti per affermare e mostrare agli altri il nostro sé. Poi, quando sopraggiunge l'**autunno interiore**, il pre-mestruo, è tempo di ritirarci per riflettere sulla strada percorsa. Ci viene richiesto di esaminarci con onestà, di incontrare il nostro lato ombra e il nostro critico interiore: quella voce che non ha niente di buono da dire. La rivendicazione di noi stesse è fondamentale in preparazione al momento di morte che si riavvicina con la mestruazione. Solo così possiamo lasciar andare, lasciarci disfare, trasformare e infine riempirci del carburante che è il nostro vero sé. E poi ancora una volta, ci viene offerta la possibilità di uscire per metterlo alla prova e manifestarlo là fuori nel mondo.

L'INVERNO INTERIORE (LA MESTRUZIONE)

Tutto inizia e finisce con la mestruazione: il nostro inverno interiore. È il momento di abbandonare tutte le responsabilità e di non fare niente. Le sue **parole chiave** sono riposo, rigenerazione, purificazione e rinnovamento. E ancora: distacco, intimità, connessione interiore, perdono, consapevolezza allargata e stati alterati di coscienza.

L'inverno interiore è proprio il momento naturale per dimenticarci di ogni stress. Quando molliamo tutte le questioni del mondo di cui ci siamo fatte carico, allentiamo i nodi aggrovigliati del nostro sistema nervoso e finalmente ci riconnettiamo al nostro centro. Facciamo il pieno di energia fisica, di amore e di intuizioni. Siamo pronte a ricevere una visione che indica la direzione da prendere nella vita. La mestruazione è il più grande interruttore del nostro mondo tarato solo sulla Via Positiva: mette un freno alla fretta e alle attività.

L'arrivo dell'inverno interiore viene segnalato un giorno o due prima del sangue. Più ci avviciniamo alla mestruazione, più ci accorgiamo che tendiamo a rallentare: questo è il segno che stiamo cambiando marcia e che ci stiamo preparando alla mestruazione vera e propria. Ci sarà un momento in cui ci sentiremo chiamate a fare un passo indietro rispetto alla nostra vita mondana. Per prepararci a scendere più in profondità dentro di noi. Poi quando cominceremo a sanguinare potremmo sentire un forte bisogno di fermarci. Idealmente sarebbe il momento di mollare tutto, abbandonare ogni responsabilità. Fantascienza dite? Io ho iniziato con poco, qualche minuto appena, ma in breve tempo ho deciso di piantare, almeno per una parte della mia giornata, la mia Tenda Rossa e di sentirmi in pieno diritto di concedermi un'assenza mestruale. "La mamma oggi ha fatto caverna..." si dicono i miei figli, e se le prime volte questo riposo rivoluzionario ha destato scalpore ora è una consuetudine riconosciuta e apprezzata da tutta la famiglia.

Una gran parte di quello che noi donne viviamo come stress è direttamente collegato alla nostra incapacità di onorare e seguire il ritmo fisiologico del ciclo mestruale, in particolare la fase di riposo e rigenerazione della mestruazione. Se non ci fermiamo, ci ritroviamo a perdere anche il compito fondamentale di fare l'inventario, riflettere, ricordare e riallineare la bussola con il nostro vero nord. E allora forza, segniamoci i **compiti per questa fase**: sapere approssimativamente quando arriveranno le mestruazioni e segnare sull'agenda di casa che saremo "non disponibili", in quei giorni ridurre al minimo la programmazione delle cose da fare, prenderci dello spazio tutto per noi, lasciar andare, riposare, prendersi cura di noi stesse, dire di no al mondo, dare valore al potere del far nulla e del prendersela comoda (fosse anche solo per un'ora!). E per finire ecco il compito più difficile di tutti: indulgere nel piacere. Fare qualsiasi cosa che si preferisce per dare piacere ai nostri sensi e al nostro corpo.

LA PRIMAVERA INTERIORE (LA PRE-OVULAZIONE)

Dopo aver riposato nella mestruazione, arriviamo alla nostra primavera interiore completamente

ripulite, consacrate e libere di ricominciare daccapo. Pronte a riemergere nel mondo con innocenza e carta bianca. Tutto è nuovamente possibile. C'è un incremento di desiderio e di voglia di concretizzare le idee e le visioni ricevute con la mestruazione. Ci ritroviamo ad architettare grandi piani e progetti grazie anche all'elevata capacità di concentrazione. La voglia di occuparci degli altri è ritornata come la disponibilità a prenderci cura dei loro bisogni. In questo periodo primaverile ci divertono anche le più piccole cose, ci godiamo la leggerezza dell'essere. Torniamo temporaneamente al senso di libertà che vivono i bambini e non ci lasciamo scappare occasioni di gioco, sperimentazioni e girovagare. Il periodo pre-ovulatorio è ricco di leggerezza, agilità, flessibilità. Le sue **parole chiave** sono: innocenza, curiosità, immaginazione e possibilità. Energia crescente, concentrazione e focus, motivazione ed entusiasmo. I **compiti** per la primavera interiore sono di restare aperte e curiose, di divertirci, di sperimentare, di rischiare. Evitiamo gli sforzi pesanti, le costrizioni e le cose fatte per obbligo, ma facciamo ciò che dobbiamo con il cuore leggero e con una modalità più morbida. Non c'è dubbio che, uscite dalla caverna delle mestruazioni, ci saranno una montagna di cose da fare; mille mail in arretrato, il cesto del bucato pieno zeppo, il frigo vuoto e i figli esigenti, tanto per dirne alcune! Per quanto noi possiamo essere tentate di tuffarci a capofitto in tutto questo e schiacciare l'acceleratore, dobbiamo evitare di correre il rischio di strafare. Se spostiamo di colpo la profonda concentrazione interiore su tutto quello che abbiamo intorno, può essere uno shock per l'organismo e per tutto il sistema. E allora il compito più difficile è quello di contenere questa carica crescente abbastanza a lungo da sentirci stabili, così potremo giocarci e godercela senza essere spazzate via.

L'ESTATE INTERIORE (L'OVULAZIONE)

Ah, l'estate! Finalmente ci siamo arrivate! L'energia è alta e ci permette di avere tutto. Non abbiamo limiti: possiamo essere tutto per tutti. Wonder woman, la superdonna esiste, e siamo noi! (diciamo per una decina di giorni). Siamo bombe di produttività, di multitasking e di divertimento. L'estate interiore ci offre la grande opportunità di tuffarci a capofitto nel lavoro e nei nostri progetti creativi con ottimi risultati. In questo periodo lavorare, specialmente se è un lavoro che amiamo, è fantastico. Riusciamo ad entrare nel vivo di qualsiasi cosa e farla con facilità. Ci sentiamo padrone delle nostre competenze perché abbiamo ben chiare e disponibili le nostre capacità. Di solito la mente critica e giudicante in questo periodo non è nei paraggi, e ciò permette alla creatività e alla auto espressione di sbocciare. Non ci importa quello che dicono gli altri; anzi siamo convinte che tutti siano dalla nostra parte. In questo tempo, non è difficile sentire che la vita ci ama e come uno specchio ci riflette gentilezza, generosità e sostegno. Il nostro fascino e il nostro magnetismo sono alle stelle. Ci sentiamo attraenti come il miele per le api. Nel viaggio mestruale, questa stagione serve ad affermare chi siamo e quello che siamo venute a dare. La mente è più logica, ordinata e lineare: le questioni sono semplici e dirette, si tende a vedere il meglio in ogni situazione ed in ogni persona. Niente è veramente un problema e ci sembra facile e giusto dire sì a qualsiasi cosa. Nella stagione dell'estate interiore, il

cuore è capace di spalancarsi alla gratitudine. Vi è la possibilità di amarsi, di farsi i complimenti e di darsi qualche bella pacca sulla spalla. Le **parole chiave** dell'estate sono: concentrazione esteriore, amore per il prossimo, visibilità, ottimismo, padronanza. Mentre i nostri **compiti** per questo periodo sono di togliere il piede dal freno, di farci avanti, di dare nell'occhio, di alzare la testa. Usiamo l'energia a disposizione per fare passi avanti con i nostri progetti. Facciamo il pieno al serbatoio familiare. Chiamiamo e usciamo con gli amici. Attente però a non permettere al focus esterno di prendere il sopravvento. Ricordiamoci dei nostri desideri personali e seguiamoli. Non permettiamo alla donna-estate di mettere mano alle nostre agende. È così piena di energia e generosità che occuperà ogni singolo minuto di tutto il resto del ciclo.

L'AUTUNNO INTERIORE (IL PRE-MESTRUO)

Per molte donne questa stagione del ciclo è la più incompresa, ed è anche quella gestita nel modo peggiore. Gode senz'altro di una pessima reputazione. In parte, questo avviene perché i poteri che porta non sono valorizzati, e si tratta veramente di energie feroci, provocatorie e travolgenti. Le sue **parole chiave** sono: intuizione, dire di no, critico interiore, provocazione, dire la verità, perdere il controllo. Questa fase ci richiama con forza, perché vuole farci rientrare in noi stesse. Si sta risvegliando il nostro **lato ombra**. Le cose di noi stesse che abbiamo messo da parte, le esigenze che abbiamo ignorato, le sensazioni che abbiamo costantemente negato, le ferite storiche e i modelli ancestrali intergenerazionali che sono stati relegati nel subconscio, emergono ora in superficie alla ricerca di riconoscimento e di integrazione. È come se ci venisse chiesto di essere presenti per quella piccola bambina non vista dentro di noi, per farci carico della sua rabbia e del suo doloroso senso di rifiuto. E se ci riusciamo, questo tipo di presenza è un atto d'amore che trasforma le modalità reattive e difensive in elementi vitali.

Il pre-mestruo è un momento assolutamente illuminante: ha la capacità di accendere un faro su quello che è davvero importante per noi e ci mostra dove abbiamo delle mancanze. È giunto il momento di affrontare noi stesse e di superare gli ostacoli che ci bloccano. Non è più possibile rimandare. Insieme al discernimento, abbiamo in questa fase il potere della tenacia e una spinta portentosa utile a sfondare il muro, per uscire dall'altra parte. Qui ci troviamo faccia a faccia con il nostro **critico interiore** che ci precipita addosso il suo fiume d'insulti tutt'altro che lusinghieri. Ma non dobbiamo temere, quello che appare come un enorme ostacolo da superare è in realtà il nostro miglior alleato lungo il viaggio mestruale. Questi incontri con il critico non saranno mai una passeggiata: dopotutto il suo compito è quello di criticare. Imparare ad ascoltare questa voce interiore e gestire le sue provocazioni è la chiave verso la maturità psicologica e spirituale.

In questa stagione impariamo veramente a conoscerci: vediamo dove sono i nostri spigoli e dove sono le righe che dobbiamo imparare a tirare. È il momento perfetto per dire no e marcare il nostro territorio. Spesso in questa fase sentiamo un forte bisogno di pulire, riordinare e riorganizzare le cose.

È come se facessimo un **bilancio** prima del ritiro. Questa esigenza di ordine, chiarezza e completezza è utile anche per concludere certe questioni rimaste in sospeso o alcune relazioni insoddisfacenti. Durante l'autunno interiore i sensi sono tutti amplificati e ci sentiremo più sensibili a quello che succede dentro e intorno a noi. L'intuizione è cresciuta e ci ritroviamo a sapere le cose, senza sapere perché le sappiamo. In questi giorni siamo più **permeabili**, perché le barriere psicologiche svaniscono e allora, per attraversare questo periodo sane e salve, dobbiamo rafforzare le barriere esterne verso il resto del mondo. Quello che prima sembrava accettabile ora appare pieno di problemi. Ora siamo quelle che dicono la verità e quello che abbiamo da dire, con ogni probabilità, non verrà recepito volentieri. La nostra tolleranza è al minimo storico. Siamo preda di un'energia rivoluzionaria che, se usata con furbizia può provocare un sano scossone e risvegliare la gente. Durante la fase pre-mestruale arriva il momento in cui ci sentiamo vuote. I livelli energetici si avvicinano al picco più basso e non è quindi una sorpresa sentirsi fragili sia emotivamente che fisicamente. Ma non temete care donne, il ciclo è saggio e sa quello che sta facendo. Ci prepara. Questa mancanza di energia si trasforma in superpotere: il potere di abbandonarsi e di lasciarsi andare, di perdere il controllo, di rinunciare ad esser sempre al massimo e di lasciare semplicemente che la natura faccia il suo corso. I **compiti** durante l'autunno interiore sono quindi: trovarsi faccia a faccia con noi stesse, incontrare il nostro critico interiore, restare presenti e usare il discernimento. In essenza, il nostro compito è quello di conoscerci e sentirci semplicemente umane e al tempo stesso profondamente divine. È dunque importante affrontare alcuni dei sentimenti profondi e disturbanti che vivono dentro di noi, senza per questo sentirci sbagliate né doverci vergognare. Chiediamoci: riusciamo a concederci lo spazio e il permesso di essere a disagio e in disordine? Riusciamo a respirare dentro queste parti e lasciare che siano come sono? La voce critica interiore è in agguato, e non è difficile lasciarci buttare a terra. Il nostro compito è allora quello di incontrare questa voce critica e riconoscere quello che non funziona senza permettere al giudizio di farla da padrone e di annientarci. Il pre-mestruo è il classico momento di feedback del ciclo. Ci viene mostrato con precisione quello che richiede la nostra attenzione, quello che vuole essere cambiato e quello che non va. Riceviamo un feedback sulla nostra salute generale e sui nostri livelli di stress, se ci prendiamo o meno cura di noi stesse, sulle nostre relazioni, sui progetti creativi, sulla nostra vita spirituale e molto altro. Il nostro compito è di restare presenti e ricevere queste informazioni con più gentilezza possibile nei nostri confronti.

9.3 LE CINQUE STANZE DELLA MESTRUAZIONE

Fino ad ora abbiamo esplorato due differenti mappe che ci guidano lungo il sentiero femminile: le Due Vie, che sono i modelli energetici di base del ciclo e le stagioni interiori, la guida alla nostra natura, i compiti e i poteri di ogni fase del ciclo e il ruolo fondamentale che giocano nell'aiutarci a conoscerci e ad accrescere a pieno il nostro potere.

Per raggiungere quella piena consapevolezza che cura la nostra sofferenza mestruale, ora non ci resta

che addentrarci nel cuore del tempio di ogni donna: la mestruazione. Capire ed amare il momento del sangue è una parte fondamentale del nostro processo di guarigione dalla SPM.

Le tappe che compongono la mestruazione sono le stesse che vengono riflesse in tutti i processi iniziatici e noi le chiameremo cerimoniosamente le Cinque Stanze della Mestruazione.

Per entrare nel tempio interiore della mestruazione, dobbiamo essere preparate. Non ci possiamo presentare alla porta con la consapevolezza che ci accompagna tutti gli altri giorni o con un'energia da via positiva. Se lo facessimo, rischieremo di perdere il varco d'ingresso e probabilmente inciamperemo emotivamente e fisicamente. Nella sua saggezza il ciclo ci prepara facendoci rallentare, in modo da essere più presenti durante il cammino verso il tempio. Se non saremo abbastanza presenti rispetto a quello che accade, o non ci prenderemo cura di noi a sufficienza, con tenerezza nella gestione dei nostri sbalzi emotivi, allora sarà facile etichettare questa fase come SPM, semplificando. Se invece sceglieremo di prenderci del tempo per integrare quegli aspetti di noi che chiedono di essere riconosciuti ci potremo preparare come si deve al momento sacro della mestruazione. Vediamo allora cosa sono le cinque stanze.

1° stanza: la separazione. È, come suggerisce il nome stesso, un ritirarsi dal mondo. Si tratta della morte dell'ego, ossia un momento di transizione che ci accompagna fino alla porta d'ingresso del tempio interiore. Questa stanza può durare da un paio d'ore a un paio di giorni prima della comparsa del sangue. Poiché stiamo uscendo dalla nostra identità quotidiana ci ritroviamo nel momento del ciclo di maggior vulnerabilità: senza confini, sovraesposte. In generale, diciamo che al momento della separazione è facile cadere in un baratro quando si è troppo stanche, quando si fa troppo per gli altri a scapito delle proprie necessità e ambizioni, quando si soffre di scarsa autostima, quando si è altamente sensibili oppure quando ci si trova in una fase di transizione. La sfida che ci porta questa stanza è imparare a stare con noi stesse senza programmi e cose da fare per contenere disagi, fastidi e tensioni.

2° stanza: la resa. Si annuncia con la comparsa del sangue e può avere una durata diversa a seconda dei livelli energetici della persona. Questa stanza è uno spazio in cui lasciar andare, arrendersi al momento, rimanere nell'ignoto senza fare niente e riconnettersi con il proprio essere profondo. Ci riposiamo, rilasciamo e ripuliamo le questioni della vita quotidiana, mentre facciamo spazio per l'arrivo del nuovo. Alcune donne in questo momento piangono, perché vivono un improvviso rilascio emotivo. Quando viviamo nel mezzo delle attività mondane, tendiamo ad accumulare: sentimenti, ostacoli, tensioni, ferite, ansie, paure, lotte fra le diverse parti di noi stesse che in questo momento vengono lasciati andare. Non c'è alcuno sforzo: il rilascio avviene spontaneamente non appena ci si arrende ai bisogni del corpo. Non bisogna far altro che mollare. E questa, per alcune donne, è la sfida più grande. Pensiamo di non poter proprio permetterci di fermarci, con tutto quello che c'è da fare! Nella nostra società basata sulla Via Positiva, si ignora il potere del non fare. Questa stanza ci vuole aiutare a scoprire proprio questo potere. Riposiamo, dormiamo e fidiamoci del processo che ci porta

a radicarci nel centro del nostro vero essere.

3° stanza: il rinnovamento. In questa stanza siamo di nuovo connesse alla Sorgente, cominciamo a risentire i primi deboli segnali del sano risveglio dell'ego e facciamo esperienza di radicamento, senso, significato interezza. Siamo giunte al Tempio: questo è il luogo della massima profondità e al tempo stesso è l'inizio della risalita del nuovo ciclo. È il momento di aprirci e ricevere. Il Divino ha trovato in noi la sua dimora. Godiamo di una protezione che ci permette di sperimentare la piena integrità del nostro essere, un grande e deciso sì a chi siamo davvero, che non può essere scalfito da alcun dubbio e da alcuna vergogna. Comincia un processo di riparazione che risana tutti gli aspetti di noi che erano feriti e frammentati. Siamo tenute al sicuro e non ci viene chiesto altro se non la capacità di lasciar entrare l'Amore. Il nostro compito è assorbire le benedizioni e il nutrimento di questa stanza: l'amore e l'affermazione di sé stesse. Concediamoci il permesso di ricevere e permettiamo agli altri di fare qualcosa per noi. E naturalmente in questo momento possiamo fare il pieno di nuove energie. La tentazione potrebbe essere quella di cogliere l'attimo per ributtarsi subito a capofitto nelle questioni del mondo. Tuttavia, non lasciamoci ingannare: non siamo ancora fuori dal Tempio, restano ancora un paio di stanze da esplorare. Il rinnovamento è anche il momento archetipo perfetto per porre delle intenzioni.

4° stanza: la visione. Qui riceviamo le risposte alle domande o ai temi con cui ci stiamo confrontando. Nelle stanze precedenti è stato creato uno spazio in cui ricordare chi siamo. Nella visione siamo pronte a ricevere quello che L'Anima del Mondo richiede a noi, cioè il nostro specifico ruolo a servizio del Tutto. La visione, o ispirazione, può assumere la forma di immagini o idee che compaiono nella mente, oppure quella di una profonda conoscenza, quasi viscerale, o di una rivelazione che si svela lentamente. Può succedere anche di essere colte da un'improvvisa chiarezza, così potente che si vorrebbe subito passare all'azione. Sebbene sia molto importante cogliere questo download di informazioni, in questo tempo è bene non spostarsi troppo velocemente all'azione concreta.

5° stanza: chiarezza e direzione. Infine, ecco che passiamo attraverso un ulteriore cambio di energia. Siamo sul punto di uscire dal Tempio interiore della mestruazione, ma non prima di aver ricevuto un ultimo dono: la chiarezza e un senso di direzione. La nostra visione potrebbe essere enorme e magari al momento non abbiamo ancora gli strumenti né il linguaggio adatti per esprimerla, ma in questa stanza giunge un segno, una direzione, su quello che possiamo aspettarci da qui in poi. Potrebbe trattarsi di un sapere silenzioso, così come di istruzioni oltremodo specifiche sui passi da seguire. Ma se ripartiamo con troppa fretta, è facile perdere questa preziosissima conoscenza interiore. Assomiglia un po' al passaggio dal sonno alla veglia, quando ancora stiamo cercando di non perdere quello che abbiamo sognato. Se ci alziamo di scatto è facile dimenticare il sogno. A volte ne affiora solo una piccola parte, e dobbiamo restare ferme ancora un po' per cercare di recuperare tutto. In questa stanza avviene la stessa cosa con la chiarezza e ci viene richiesto di muoverci con gentilezza in modo da

poter cogliere le istruzioni precise, o la direzione, che sono presenti e possibili.

E poi ecco che ritorniamo nel mondo, in trattativa con le altre stagioni interiori, per imparare nuove cose su noi stesse, finché torneremo di nuovo alla mestruazione per riconnetterci con l'essenza più profonda del nostro essere. Non è meraviglioso tutto ciò? Ma allora, se con attenzione e intenzione riusciremo a sintonizzarci con le energie portate dalle Due Vie, con le nostre stagioni interiori imparando a collaborare con i nostri bisogni mutevoli e saremo presenti e consapevoli delle fasi e dei doni delle Cinque stanze della mestruazione, col tempo svanirà qualsiasi conflitto con il ciclo e molti dei sintomi della Spm; piuttosto, inizieremo a sentirci sostenute e contenute dal ciclo e questo ci porterà una gentilezza sempre maggiore e una tenera intimità con noi stesse.

All'inizio, leggendo delle immense potenzialità del ciclo mestruale, potremo sentirci un po' scoraggiate. Dopotutto, chi è che ha il tempo e lo spazio per realizzare davvero questo enorme potenziale? Mi rendo conto che avere il tempo per vivere appieno l'esperienza mestruale ogni singolo mese, probabilmente, sarà una cosa impossibile. Ciò nonostante, ho un suggerimento: concediamoci almeno una volta l'esperienza mestruale perfetta. E siccome, con ogni probabilità sarà un'esperienza di totale stupore e meraviglia, tale da lasciarci senza fiato, vorremmo averne un'altra il prima possibile.

9.4 LA CCM: LA CONSAPEVOLEZZA DEL CICLO MESTRUALE

Nel nostro viaggio verso il benessere mestruale il passo più importante è senz'altro quello di valorizzare, anzi osiamo dire amare, l'esistenza del ciclo e di lavorarci al meglio delle nostre possibilità, date le circostanze della vita. Il semplice fatto di conoscere il nostro ciclo e di mapparlo in progressione, giorno dopo giorno con l'aiuto delle tre mappe mestruali sopra descritte, apre nella nostra vita una spazialità interiore e una consapevolezza attenta.

La consapevolezza del ciclo mestruale (CCM) è uno strumento di pratica spirituale e di mindfulness per ogni donna. Man mano che sentiamo i cambiamenti d'umore e di energia delle diverse fasi del ciclo, sperimentiamo una crescente gentilezza, una maggior flessibilità, una elevata capacità di scelta e un senso di integrazione e coerenza sempre maggiori. Se non pratichiamo la consapevolezza ciclica ci sentiremo perse in un mare di possibilità, con la testa piena di informazioni ma all'oscuro della realizzazione di questi poteri interiori.

La CCM ci permette di conoscere il nostro ritmo specifico e di viverci in armonia, di guarire i dolori mestruali e di risvegliare il nostro potere.

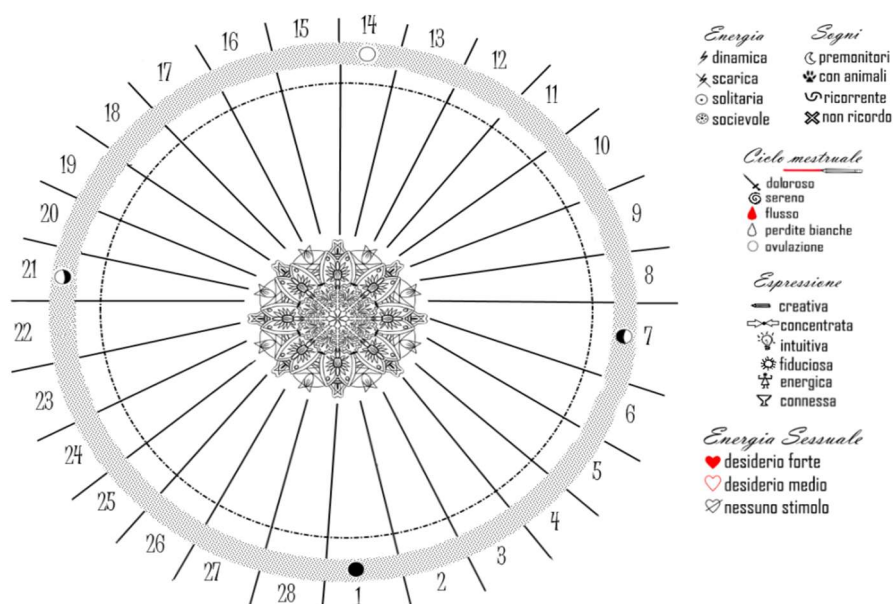
Ecco come fare:

- Creare una mappa mestruale mensile o scaricarne una che ci piace in una delle tante app disponibili.
- Sulla mappa segniamo il giorno del ciclo in cui ci troviamo. Il giorno 1 è il primo giorno di

mestruazione.

- Alla fine di ogni giornata segniamo sulla mappa le emozioni principali, i sogni, i livelli di energia, eventuali sintomi fisici.
- Oltre alla mappatura appena descritta, può essere bello tenere un diario in cui annotare osservazioni più specifiche come ad esempio: sincronicità e coincidenze, energie sessuali, tematiche ricorrenti, discussioni, intuizioni.
- Iniziare una nuova mappa all'inizio del ciclo successivo da confrontare con quella precedente e con quelle successive. Con tempo riusciremo senz'altro a notare lo svolgersi di uno schema.
- Sincronizzare il ciclo e la vita di ogni giorno (per quanto umanamente possibile). Organizzare la nostra agenda in modo da seguirlo quanto più possibile.
- Cooperare con le energie del giorno del ciclo, collaborare con noi stesse, anziché sforzarci di essere ciò che non siamo.
- Portare il potere del ciclo nella situazione in cui ci troviamo.
- Lasciare andare qualsiasi aspettativa di come dovrebbe essere: esiste di certo un ciclo archetipo, spiegato in precedenza, ma seguendo la CCM scopriremo la nostra personale versione del ciclo

Oggi esistono anche numerose applicazioni per lo Smartphone e l'I-phone che permettono alle donne di poter "tenere sotto controllo" il ciclo mestruale. Si presentano principalmente come una sorta di calendario, che tiene informate sul periodo della mestruazione e dell'ovulazione. Alcune chiedono anche i sintomi premestruali, peso, umore e temperatura basale. Possono costituire uno strumento interessante specialmente per le giovani donne, perché possono aiutare a capire i propri sintomi e le proprie emozioni relative al ciclo mestruale; ma ricordiamo che non costituiscono certamente uno strumento affidabile per quanto riguarda la contraccezione, in quanto il ciclo di ogni donna è caratterizzato da un'estrema soggettività.



CAPITOLO 10

IL CRITICO INTERIORE

L'amore è il nutrimento di cui il nostro corpo ha maggiormente bisogno. Non esiste per la cura della sindrome premestruale un rimedio più potente, e invece di stare lì ad aspettare che qualcuno si decida ad amarci, dobbiamo essere noi a piantare il seme di questa forza. Questo è il fine di tutto il nostro percorso: quello di imparare ad amarci come donne, amare i nostri corpi e il nostro potere femminile. Il modo di stare con noi stesse farà la differenza nel percorso di guarigione. Un buon livello di autostima, amore e rispetto per sé sono la cura più adatta. Se avremo fiducia in noi stesse, saremo in grado di operare i cambiamenti necessari per migliorare la nostra salute mestruale, cominciando col chiederci, senza remore, quello che ci serve per guarire, perché sappiamo di meritarcelo.

Autostima vuol dire: prendere le proprie difese, saper accettare e rispondere alle critiche, essere capaci di parlare a noi stesse in maniera costruttiva e incoraggiante quando ci sentiamo ferite e vulnerabili, è una flessibilità interiore che permette di esplorare diversi punti di vista, è saper riconoscere le conquiste anziché focalizzarsi sempre sui fallimenti.

Nei giorni che precedono il sangue, possiamo riconoscere l'istante esatto in cui i nostri livelli di autostima, pazienza e tolleranza precipitano drasticamente ed emerge il nostro critico interiore che si rivolge sia agli altri che a noi stesse. È una presenza provocatoria, a volte difficile da gestire, ma al tempo stesso rappresenta una spinta al cambiamento che non conosce eguali. Imparare ad entrare in contatto e a servirsi del critico interiore è un fantastico allenamento per imparare ad accettarsi e ritrovare la forza necessaria per valorizzare quell'immensa energia che definiamo potere.

La feroce autocritica o addirittura il disprezzo di sé possono essere la causa della sindrome premestruale: d'un tratto ci si ritrova nel mirino del critico interiore e una voce spietata comincia ad elencare tutti i nostri difetti e fallimenti, ignorando completamente i successi ed i talenti.

Il **critico interiore** è quella parte di noi che dà giudizi. Che ci denigra in ogni momento, che non crede in noi e gode nel puntualizzare quello che non siamo riuscite a raggiungere. È una voce costantemente presente, nella vita di noi donne, ma durante il pre-mestruo diviene assillante e pungente. La crescente vulnerabilità di questo momento, gli permette di passare attraverso le nostre normali difese. Il ruolo del critico interiore è di mettere alla prova. Ci sfida a guardarci in faccia e a fronteggiare realmente chi siamo e cosa facciamo. Ci chiama a fare i conti. Secondo il classico stile del tiranno, il critico non ha confini, qualunque cosa si offre al suo commento. Conosce benissimo il nostro tallone di Achille e può tirare la freccia esattamente lì, con incredibile precisione. Il critico interiore non parla per sfumature, è sempre bianco o nero, niente ambiguità o sottigliezze. È coerente con la sua capacità di perseverare, ma non con i contenuti, cambia le regole per adattarsi al suo scopo: criticare appunto! Non ha fatto la scuola di buone maniere. Agisce per generalizzazioni, non entra nei

dettagli. Non c'è una logica nelle sue affermazioni. È la regina dei drammi: fa dichiarazioni con "sempre" o "mai". Promuove l'appiattimento, uccide l'individualità.

Il critico interiore non si rende conto di cosa significa vivere in concreto in un corpo e non sa cosa significa essere in una relazione. Preferisce sedersi in alto a pontificare, non gli piace entrare in contatto con le faccende ingarbugliate della vita. Ci dice cosa dovremo o non dovremo fare, ma non considera la realtà di quello che serve per fare tutte quelle cose. È profondamente conservativo.

Ma quando viene compreso il critico può diventare un potente alleato. Può aiutarci a costruire la nostra autorevolezza interiore e la nostra capacità di realizzarci nel mondo. Imparare ad entrare in relazione con questa voce interiore e gestire le sue provocazioni è essenziale per la nostra maturità psicologica e spirituale. Parte integrante del nostro percorso di rafforzamento è imparare a gestire le critiche: sia quelle che riceviamo dagli altri, sia quelle che rivolgiamo e noi stesse.

Riuscire ad affrontare il critico in ogni sua manifestazione è davvero liberatorio. Ci offre la grande possibilità di rivendicare noi stesse, di amare e vivere appieno chi siamo veramente. Ogni mese ci presenteremo alla resa dei conti e ci ritroveremo faccia a faccia con noi stesse: più riusciremo a farlo e più acquisiremo fiducia e sicurezza. Il critico interiore agisce come una spada tagliente che passa su tutto e ci costringe a rivedere, chiarire, tagliare, scartare e fare pulizia dentro e fuori di noi. Tutto ciò può essere molto produttivo e, al tempo stesso insegna l'umiltà.

La sfida è riuscire a non lasciare che ci denudi con eccessiva ferocia, lasciandoci spoglie e instabili. Maggiore è la forza critica, maggiore è il potere nascosto dentro di noi; quindi, se abbiamo una voce interiore molto dura, consideriamolo un segno positivo.

Il nostro critico ha in mente per noi grandi progetti ed ha bisogno che siamo forti; quindi, ci mette in situazioni che ci costringono a tirare fuori tutta il nostro potere. Se riusciremo a farlo, col tempo formeremo i nostri muscoli psicologici: discernimento, chiarezza, concentrazione, amore per noi stesse e una considerevole energia. Se invece non lo faremo, il critico potrà essere distruttivo per noi stesse e per le nostre relazioni.

Possibili segnali di un attacco del critico

Sentirsi piccola, contratta, inciampare nelle parole; smarrimento, nebbia; zero fiducia; fisicamente ed emotivamente fredda; durezza, anaffettività, sensazione di aver preso un pugno allo stomaco; senso di vuoto; all'erta, sulla difensiva; la mente corre all'impazzata; depressione, niente gioia di vivere; non riuscire a stare seduta, ferma, tranquilla; disconnessione; sentirsi sbagliata, sporca, provare vergogna; goffa, impacciata; sentirsi bloccata, non fare nulla; cercare di controllare tutto, perfezionismo; evitare relazioni profonde; giudicare gli altri; dipendenze.

Strategie per gestire la voce critica

- **Consapevolezza:** impara a conoscere il tuo critico e le cose sulle quali ti inchioda. Ascolta come parli a te stessa.
- **Affronta le questioni:** hai bisogno di rispondere a quella voce interiore, fattene carico;
- **Conosci le tue vulnerabilità e i tuoi momenti vulnerabili:** sii morbida, gentile e protettiva verso te stessa in questi momenti. Più conosci ed impari ad amare le tue debolezze, meno il critico ti può ferire.
- **Crea un ambiente di supporto:** tutti noi abbiamo bisogno di avere un gruppo che ci dia riconoscimento e conferme positive. È sano celebrare quello che amiamo negli altri e in noi stesse. Per controbilanciare l'effetto di una critica negativa, abbiamo bisogno di minimo 5 affermazioni positive!
- **Conosci te stessa e accetta i tuoi limiti:** non cercare di andare bene a tutti. Riconosci quello in cui sei brava e quello in cui non sei brava ed accettalo.
- **Non permettere al critico di avvicinarsi alla nuova vita:** qualunque nuova idea tu abbia ha bisogno di essere schermata dalla critica per un po', fino quando ha avuto modo di crescere dentro di te.
- **Prenditi cura del tuo stato di salute:** investire sul tuo benessere è un'affermazione positiva in sé.
- **Sii furba:** sii consapevole degli ambienti in cui entri e non aprirti completamente quando non verrebbe apprezzato che sei.
- **Vai in terapia:** se hai sofferto di qualunque trauma emotivo, trova dell'aiuto professionale per ristabilire in modo solido il tuo senso di sé. Avere un senso di sé resiliente crea una naturale barriera respingente verso il critico.
- **Goditi i paradossi:** un punto di forza può essere una debolezza ed una apparente debolezza può mostrarsi come un punto di forza. Dipende tutto dalla situazione.
- **I confronti sono odiosi:** celebra gli altri e te stessa ma smettila con i confronti.
- **Impara da lui:** non ignorare mai il tuo critico interiore completamente, potrebbe mostrarti delle verità scomode. Un modo per disarmarlo è dargli ragione. Non significa essere d'accordo con tutto ciò che dice, ma almeno un po' di verità nelle sue osservazioni la troveremo senz'altro. Dare riconoscimento anche solo al quel poco inizierà a diminuire l'intensità delle cose.
- **Umore:** alcune cose che dice il critico sono stupide, esagerate, impossibili quando vengono esaminate da vicino. Usare il senso dell'umorismo per giocare con questo ci può aiutare.
- **Cambia prospettiva:** " Critico, tu dici che così non va bene. E allora cosa devo fare?"
- **Rallenta il passo:** se vai di fretta o se stai facendo troppe cose è molto più facile perdere consapevolezza ed essere schiacciata dal tuo critico.

- **Sii chiara su quali sono i tuoi obiettivi, la tua direzione, le tue scelte.**
- **Analizzare criticamente è essenziale nella vita:** impara a mantenere la capacità critica ed elimina il giudizio.

All'interno del lavoro sulla cura della sindrome premestruale la gestione del critico ha quindi un ruolo cruciale. Vivere questa sfida risveglia risorse interiori di conoscenza e di rispetto di sé ed a mano a mano che queste doti crescono dentro di noi, la nostra capacità di stare con noi stesse diventa più solida e i sintomi della SPM diminuiscono fino a scomparire.

CAPITOLO 11

LE ARTI DELLA MESTRUALITA'

La leadership ciclica è un modo di essere, ma è anche una disciplina rigorosa che richiede competenze. A me piace chiamare queste competenze "le arti della mestrualità". Sono abilità interiori, pratiche nascoste e sottili che ci portano, non solo alla risoluzione dei nostri disturbi premestruali, ma anche e soprattutto allo sviluppo potenziale del nostro Potere e alla realizzazione della Chiamata che siamo venute a servire.

ENTEROCEZIONE È quel senso che rileva le sensazioni dello stato interno del corpo, a partire dalla pelle verso l'interno. Si differenzia dai sensi canonici (vista, udito, tatto, gusto e olfatto) che sono preposti verso sensazioni esterne. Include la percezione delle sensazioni fisiche relazionate al funzionamento degli organi interni (come il battito del cuore, la respirazione, la sazietà), tanto quanto le attività del sistema nervoso autonomo in relazione alle emozioni. Questa arte è il cardine della Consapevolezza del Ciclo Mestruale (CCM). La leadership ciclica, per essere presente, dipende dalla nostra abilità di fare esperienza nella nostra fisiologia. Nella CCM il continuare a notare ed osservare la nostra fisiologia fa crescere il linguaggio del corpo che ci serve per essere in grado di sviluppare un linguaggio emozionale più accurato. L'enterocezione è alla base dell'intuizione (quando sentiamo qualcosa come "giusto o sbagliato" senza spiegazione). Più diventa forte la nostra enterocezione, più forte diventa la nostra intelligenza emotiva e più potente l'intuizione e l'empatia verso le altre persone. L'enterocezione ci porta a contatto diretto con le sensazioni invece che nel pensiero o nella nostra storia. È la chiave della nostra salute mestruale. La consapevolezza dei bisogni del nostro corpo ci guida verso cosa dare attenzione, verso cosa ci è richiesto di fare. I feedback sensoriali sono la modalità del nostro corpo di segnalare avvertimenti in anticipo per il nostro benessere. Spesso diventiamo intorpidite o dissociate dalle difficoltà dei nostri corpi, ma è proprio nella riconnessione con queste stesse parti che possiamo aprire una saggia comunicazione per la guarigione della sindrome premestruale.

Rifletti: Quanto sei a tuo agio e comoda nel tuo corpo? Quando dai priorità al tuo corpo? Quanto sei sensibile alle sensazioni dentro di te?

Pratica: Se incontri un'esperienza emotiva, pratica il prestare attenzione alla tua fisiologia (invece che andare nella storia del perché ti senti in questo modo). Scansiona il corpo: nota il respiro, il battito del cuore, tutte le sensazioni fisiche che ti accompagnano.

RIPOSATEZZA È l'arte di sentirsi a proprio agio con sé stessa, nel corpo, nella mente, nell'anima, indipendentemente da cosa stia accadendo. Questa arte cresce dal sentirsi ben riposate. Include la nostra capacità di dare priorità al riposo come fondamento del benessere. In altre parole, prendere

tempo per riposare, ci permette di sentirci contenute, abbracciate, sostenute. Le mestruazioni sono un ottimo momento per fare questo. La riposatezza risiede nel riprenderci il potere da ciò che è fuori di noi, senza aspettare dalla situazione o dalla persona un cambiamento per fare in modo di sentirci a posto, ma trovando invece agio dentro noi stesse, a prescindere. Richiede la grande capacità di lasciar andare il controllo delle circostanze esterne in ogni momento, per trovare il proprio territorio interiore, permettendo al sistema nervoso di calmarsi e regolarsi ed avere un'esperienza di rilassamento.

Rifletti: Concedi a te stessa del tempo per riposare? Ti prendi del tempo durante la giornata per verificare il tuo livello di energia? Ti cogli spesso nel cercare di gestire o controllare la situazione?

Pratica: Fa che ci siano spazio, tempo vuoto, quiete. Scegli una situazione difficile della tua vita. Lascia andare il cercare di cambiare la situazione e sperimenta ciò che puoi fare per te stessa per sentirti meglio nel persistere in questa situazione.

TRATTENERSI È la capacità di controllare l'impulso e trattenere l'azione. È frenare la mente e resistere alla tentazione di risolvere o comprendere, avere pazienza e aspettare che venga rivelato qualcosa in più. Il trattenersi non dovrebbe essere visto come un vincolo. Al contrario può liberare un'autorità potente, che dice la verità e come risultato porta più efficienza nell'uso del tempo e dell'energia. Con il trattenersi si allarga la possibilità di permettere a qualcos'altro, al di là della nostra attuale conoscenza, di farsi avanti, di informarci, di cooperare con noi. Quando affiniamo la capacità di non agire, sviluppiamo discernimento, una squisita economicità di energia e spirito.

Procedere passo a passo nella primavera e nell'autunno interiori può insegnarci il trattenerci. Queste sono fasi dinamiche di transizione che possono mettere alla prova la nostra capacità di lasciarci guidare dal ritmo naturale del nostro ciclo. Spesso questo significa esser più pazienti e fare un passo indietro.

Rifletti: Quanto sei brava a sostenere la tensione di un impulso o di un'idea di azione, o del bisogno di esprimere qualcosa?

Pratica: Tieni a freno la lingua, non reagire, non cercare di aggiustare, controllare o risolvere il problema. Dormici su, sanguinaci su.

CONTENERE LA TENSIONE È l'arte di stare nel disturbo. È il rimanere presente con la carica emotiva che viene dalla sensazione scomoda della difficoltà che si sta affrontando. Per fare questo abbiamo bisogno di riconoscere le nostre emozioni e trovare un modo per stare presenti in esse. Focalizzarci sull'arte dell'enterocezione ci aiuterà a rallentare l'impulso e a tornare nel momento presente, dentro noi stesse. Da questa consapevolezza corporea deriveranno sollievo e maggiore sicurezza, grazie alla neutralità di quello che stiamo facendo, per esempio focalizzarci sul respiro e sulle sensazioni del nostro corpo. Iniziando ad abitare il nostro corpo, invece che abbandonare noi stesse, noteremo che lo shock e la reattività inizieranno a placarsi e diminuirà la tendenza di cercare

di risolvere, controllare o gestire il problema. Per esser in grado di contenere la tensione abbiamo bisogno di tempo, spazio e anche una buona dose di pazienza. Col tempo impareremo ad essere pazienti con ciò che sta succedendo, senza cercare di arrivare subito ad una conclusione o di trovare un sollievo immediato. Contenere la tensione crea spazio per l'ingresso di nuove prospettive e possibilità. Invece di seguire il nostro schema abituale di pensiero ed entrare immediatamente in azione per risolvere un problema, pratichiamo il contenimento e rispettiamo il problema nei temi e nei termini che gli sono propri. In altre parole, invece di vedere il problema come un problema, incontriamolo senza giudizio, come significativo, come qualcosa che ci invita ad evolvere.

L'autunno interiore è una grande scuola nel contenere la tensione. La nostra aumentata sensibilità e l'amplificata via emozionale durante questa fase ci richiedono di esser presenti al corpo e di stare con una carica, un'intensità e un potere sempre maggiori.

Rifletti: Quale è la tua capacità di stare con le emozioni difficili? La tua tendenza è quella di tentare di risolvere il problema o di stare invece al suo fianco ed essere curiosa di conoscerlo?

Pratica: Quando ci troviamo "innescate" può essere comodo creare un piccolo mantra. "Stai tranquilla, ascolta. Respira, fai spazio e includi". Potrebbe essere anche solo per pochi secondi, ma interrompe brevemente la reattività e offre un'apertura a qualcosa di diverso.

STARE CON L'IGNOTO L'arte di avere fiducia nel Grande Mistero. È un'arte importante che si basa sulla nostra capacità di mantenere un buon livello di fiducia in chi siamo e nella Vita stessa. È vivere con consapevolezza, onorando il Grande Mistero che ci governa. Stare con l'Ignoto è l'abilità di lasciar fuori la testa e coltivare la curiosità. Non dobbiamo avere subito tutte le risposte o sapere il significato delle cose, ma semplicemente rimanere aperte al fenomeno. Dobbiamo essere curiose, fare domande gentili, notare ciò che notiamo, cosa cattura la nostra attenzione, cosa sorge in noi, qualsiasi cambiamento o intuizione. È importante pensare a queste cose come a briciole di pane sul sentiero che ci porta a qualcosa di nuovo. Stare con l'ignoto è un'abilità fondamentale per entrare ancor più in profondità nella pratica della consapevolezza del ciclo mestruale.

Rifletti: Ti fidi dell'avventura di addentrarti nell'Ignoto senza un piano o una mappa di dove stai andando?

Pratica: Scegli di starci, ricorda a te stessa che qualcosa arriverà. Rimani recettiva e aperta.

ANDARE AL PASSO L'arte di seguire il proprio ritmo. Il ritmo del nostro ciclo mestruale contiene la tempistica perfetta per la nostra realizzazione. Dobbiamo imparare ad ascoltarlo e ad appoggiarci, se ci riusciremo, sbloccheremo un potere e un potenziale enormi. Tutto questo deve accadere nel contesto della nostra costituzione, del nostro sistema nervoso e dei nostri livelli di energia. Proviamo ad immaginare di avere un piede nel tempo del mondo ordinario, con tutte le sue urgenze e le sue richieste, e l'altro piede radicato nei mondi spirituali, con i loro processi sottili dai tempi profondi.

Andare al passo richiede una fiducia profonda e quella fiducia nasce dall'essere radicate in noi stesse e dalla nostra capacità di starci accanto, mettendo la nostra esperienza prima della pressione o dell'approvazione esterna.

Rifletti: In quale punto del tuo ciclo mestruale ti capita di perdere connessione con te stessa e di non essere al passo con il tuo ciclo?

Pratica: dedica una giornata ad andare al passo con il tuo ritmo, indipendentemente da ciò che devi fare. Crea più spazio nel momento del ciclo nel quale tendi maggiormente a perdere connessione con te stessa e metti un'intenzione particolare per andare al passo con il tuo ciclo proprio lì.

APPREZZAMENTO...gratitudine e gentilezza. Non ne abbiamo mai abbastanza! Questa arte fa riferimento alla nostra capacità di apprezzarci e di essere gentili con noi stesse, di ricevere apprezzamenti e gentilezza e di offrire lo stesso alle altre persone. La capacità di apprezzarsi e celebrarsi è cruciale per la crescita di un'immagine positiva di sé, per sentirsi riconosciute e valorizzate nelle proprie capacità, nei propri talenti e in quello che si porta nel mondo. Questa capacità crea un cuscinetto e ci dona resilienza nelle relazioni, dandoci sostegno nell'essere capace di incontrare e gestire le inevitabili critiche che incontreremo. Apprezzare e celebrare le altre persone accresce la connessione ed amplifica le loro migliori qualità. Permette la stessa cosa in noi. Semplicemente mantenere l'apprezzamento e la gratitudine è come una medicina di fondo che nutre il nostro ambiente. Similmente, la gentilezza è una tranquilla e invisibile presenza che riempie il nostro spazio e che di per sé fa magie apportando più possibilità ed inclusività.

La prima metà del ciclo mestruale (la via positiva) in maniera naturale costruisce un "sì interiore" verso noi stesse. Co-operare con la via positiva ci aiuta a crescere la capacità di apprezzarci, di riconoscerci e di essere generose con noi stesse e con gli altri. La soglia tra l'estate e l'autunno interiore dovrebbe essere vissuta come il "giorno del ringraziamento" del ciclo mestruale. È un momento potente per fare una pausa e riflettere sui nostri successi e risultati. Questo farà da cuscinetto durante l'autunno interiore e quando, alla prossima curva del nostro sentiero, incontreremo ad attenderci il nostro critico interiore!

Rifletti: Ti impegni per dare riconoscimento a te stessa e alle cose che hai realizzato? Ci sono occasioni nelle quali noti che tu od altri fate qualcosa di giusto (invece di notare cosa c'è di sbagliato)? Quanto sei in grado di ricevere complimenti o apprezzamenti?

Pratica: Durante una giornata difficile trova qualcosa per cui essere grata. Scrivi una lista di tutte le cose che apprezzi di te stessa.

IMPROVVISAZIONE Richiede di avere una mente vuota mentre si avvicinano situazioni, difficoltà o problemi, una mente senza preconcetti. Il punto è essere in grado di mettere temporaneamente da parte le proprie idee e restare aperte alle nuove possibilità. L'improvvisazione

richiede presenza e porta con sé anche un senso di avventura, è un assaporare lo spazio vuoto. È la danza del lasciare che qualcosa si riveli attraverso la ricettività, l'ascolto profondo, la sperimentazione, il gioco. Questa arte costruisce una relazione creativa con la vita e ci aiuta ad approfondire la nostra fiducia in quello che emerge. Inoltre ci aiuta ad affrontare cose nuove. Permettiamoci l'innocenza. Ciò che emerge può davvero essere sorprendente ed esattamente ciò di cui abbiamo bisogno.

Rifletti: Quanto sei disposta a buttarti senza sapere di saper nuotare? Quanto sei capace di giocare con una situazione, di affrontarla in modo giocoso, di vedere cosa potrebbe accadere spontaneamente?

Pratica: Quando ti accorgi di avere idee preconcepite e di girovagare allontanandoti dal momento presente pensando di sapere come andrà o come dovrebbe andare... semplicemente notalo. Quando parli con un'altra persona, pratica il mollare le tue idee di come questa dovrebbe essere, svuota invece la mente e vedila per quello che è realmente. Nella tua pratica di CCM lavora con la tua primavera interiore per prenderti cura dell'innocenza.

INTENZIONE L'arte di invitare qualcosa ad accadere. L'intenzione, consapevole o inconsapevole, ha un effetto sul campo ed organizza il risultato. Questa arte rappresenta l'abilità di diventare più consapevole, cosciente e deliberata con il tuo intento ed utilizzarlo come strumento per influenzare ed invitare. Invece di cercare di far accadere qualcosa, semplicemente teniamo dentro di noi l'intento. L'intenzione imposta la bussola. Ha poco a che fare con le nostre azioni, ma più con l'allineamento con il nostro Sé superiore. Ed ovviamente con il fidarsi della risposta del ciclo mestruale e della vita. Un momento importante per impostare un intento è quando siamo nel pieno della mestruazione, in quella fase siamo in allineamento con noi stesse, con l'amore e con le possibilità.

Rifletti: Porre un'intenzione è una pratica quotidiana della tua vita? Sei consapevole delle intenzioni non coscienti che porti dentro di te ogni giorno?

Pratica: Poni un'intenzione all'inizio di ogni giornata per quello che vorresti sperimentare, oppure mettila prima di ogni progetto in cui tu sei coinvolta. Metti un'intenzione durante il sanguinamento per aggiungere potere alla tua esperienza. Prendi nota cosa arriva nel seguente ciclo mensile.

LAVORARE CON LE ENERGIE L'arte di accedere al mondo immaginale. È la qualità che lavora in maniera sottile a livello energetico. Richiede di essere focalizzata all'interno, richiede sensibilità, intenzionalità e immaginazione. È il tirarsi fuori da "quel che è" ed immaginare le nuove possibilità ancora ed ancora. Per fare questo dobbiamo utilizzare l'innocenza, sospendere l'incredulità ed osare. È un agire magico basato sulla fede (intesa in senso laico). La nostra attenzione ha il potere di spostare le emozioni dentro di noi e l'energia di ogni situazione. Lavorare con le energie è la capacità di scegliere dove mettere la nostra attenzione. Invece di sentirci costantemente di sottostare alla vita, entriamo in una relazione di co-creazione con la Vita, nella quale noi possiamo generare un effetto.

Le nostre idee sono un magnete per la loro manifestazione. Dobbiamo fidarci del potere di contenerle dentro di noi, anche se non sappiamo ancora come realizzarle. Lavorando con questa arte diventiamo canale per quello che stiamo creando e per quello che vuole essere creato attraverso di noi. Il regno dell'immaginazione ci apre a profondi e sottili suggerimenti a ciò che è necessario per realizzare la nostra visione. La mestruazione è un momento naturale per avere una visione. Quando siamo in grado di prenderci del tempo durante il sanguinamento per ricevere queste benedizioni, stiamo fortificando la nostra abilità di stare con ciò che siamo chiamate a fare. Questo è puro oro quando la vita sembra non andare nella direzione giusta. Ci aiuta a mantenere la visione.

Rifletti: Ti permetti di immaginare? Permetti che ci siano delle possibilità che le cose accadano? Puoi uscire dalle tue facoltà e rinunciare alla ragione alla logica? Quanta scelta senti di avere rispetto a ciò su cui ti focalizzi? La tua mente è facilmente dirottata da preoccupazioni o negatività?

Pratica: Prendi sul serio il tuo potere immaginale. Osa mettere intenzioni. Pratica la preghiera. Sii consapevole dei tuoi pensieri. E pensaci due volte prima di maledire qualcuno. Nutri attivamente la tua visione. Trova una frase o una parola che colga la tua intenzione o il cambiamento che vuoi ottenere e usa questa frase per focalizzarti ogni giorno (o molte volte al giorno).

INTUIZIONE SOSTENUTA È la capacità di sapere o accedere alle informazioni ad un livello sottile che evolve nel tempo mentre pratichiamo la consapevolezza del ciclo mestruale. È la capacità di mantenere una presenza tranquilla o una connessione con la nostra parte più profonda, cogliendo gli indizi della vita o della natura stessa. È come se nel tempo noi stessi coltivando un "campo di conoscenza" intorno a noi stesse, in cui arrivare ad affidarci e del quale avere fiducia.

Rifletti: Ti accorgi e tieni traccia del sentiero di "briciole di pane" che si mostra nella tua vita? Sei in grado di seguire il sentiero? Mentre vai avanti con la tua vita quotidiana, quale è la qualità della tua attenzione ai processi interiori? Ti stai occupando della parte più profonda di te sotto la superficie delle faccende di tutti i giorni? Ti senti sostenuta ed abbracciata dentro un ordine più grande? Senti un significato all'opera nella tua vita? Quanto sei in grado di fidarti di quello che sai, senza saper come o perché?

Pratica: Trova una pratica che ti conduca ad uno stato alterato di coscienza in modo da poter sviluppare questa capacità dentro di te. La mestruazione è una di queste pratiche! Oppure la meditazione, il suono del tamburo, la ripetizione di un mantra, la danza, etc.... utilizza modalità creative per aiutarti a scoprire la tua conoscenza profonda, come la scrittura automatica o la lettura dei tarocchi. Agisci seguendo un'intuizione e vedi cosa si rivela.

PICCOLI CAMBIAMENTI Quando stiamo affrontando qualcosa di molto difficile, è possibile che veniamo tentate di dover agire grandi passi, grandi azioni, grandi movimenti. Il benessere mestruale si appoggia sul potere dei piccoli cambiamenti, per portare un grande cambiamento.

Rifletti: Sei una persona del "tutto o niente"? Ti senti spesso senza potere di fronte a cose che sembrano fuori dal tuo controllo? Quanto ti senti incline a fare qualcosa di tanto piccolo da sembrare insignificante?

Pratica: Inizia a dare libero sfogo alla tua immaginazione e datti il permesso di sognare cosa sarebbe per te una vita centrata sul ciclo. Non censurarti e non permettere che degli aspetti pratici della quotidianità si mettano di mezzo. Solo immagina la visione finale. Adesso chiediti quale potrebbe essere l'1% del cambiamento. Lascia che sia qualcosa di molto piccolo, apparentemente insignificante ma immediatamente fattibile. Realizza il tuo 1% di cambiamento.

Considerando queste arti abilità di vita e la pratica di consapevolezza del ciclo mestruale il nostro laboratorio permanente per provare a metterle in pratica, affinarle e trasformarle nel nostro potere personale, abbiamo trasformato la narrativa sulla mestruazione, da un racconto "negativo" o "scomodo" a una fonte di potere, intuizione e guarigione.

CAPITOLO 12

LA SPM e GLI UOMINI

Abbiamo detto che la sindrome premestruale è una condizione complessa che coinvolge aspetti fisici, emotivi e psicologici, influenzando in modo significativo la vita di molte donne. Tuttavia, il suo impatto non si limita esclusivamente a chi la vive direttamente, ma si estende anche alle persone che le circondano, incluse quelle che condividono con loro relazioni intime o familiari. In questo contesto, il punto di vista maschile sulla SPM rappresenta un aspetto spesso trascurato, ma essenziale per comprendere a fondo le dinamiche relazionali e sociali legate a questa condizione.

La sindrome premestruale, pur essendo un fenomeno che coinvolge milioni di donne in tutto il mondo, è spesso poco conosciuta dal pubblico maschile. Solo una minoranza è in grado di elencare i sintomi fisici associati alla SPM, come dolore al seno, stanchezza, o gonfiore. La maggioranza, invece, associa il termine esclusivamente a comportamenti emotivi, spesso riducendo il fenomeno a "cambiamenti di umore". Questo tipo di rappresentazione non solo banalizza l'esperienza femminile, ma contribuisce anche a perpetuare malintesi. La scarsa conoscenza della SPM è spesso radicata in fattori culturali e sociali, che tendono a evitare discussioni aperte su argomenti considerati imbarazzanti, legati al ciclo mestruale. Di conseguenza, molti uomini crescono senza ricevere una formazione adeguata, acquisendo nozioni incomplete o errate. La SPM è spesso vittima di stereotipi che ne semplificano o distorcono il significato. Alcuni uomini, influenzati da rappresentazioni mediatiche o sociali, percepiscono la sindrome come un'esagerazione o una scusa per giustificare comportamenti difficili. Espressioni come "sarà di cattivo umore perché ha il ciclo" o "sta esagerando, è solo la SPM" sono esempi di come tali stereotipi si manifestano nella vita quotidiana. Questi malintesi non solo creano barriere alla comunicazione, ma possono generare conflitti nelle relazioni personali e contribuire ad accentuare i sintomi della SPM. Alcuni uomini faticano a riconoscere la SPM come una condizione reale, attribuendo i cambiamenti comportamentali a fattori caratteriali piuttosto che a cause fisiologiche. I media giocano un ruolo fondamentale nel plasmare la percezione maschile della SPM. Purtroppo, rappresentazioni spesso riduttive o caricaturali, come personaggi femminili "isterici" o "irragionevoli" durante il periodo premestruale, hanno rafforzato pregiudizi e reso difficile una comprensione autentica.

Questo modo di percepire e reagire alla SPM della propria partner può influenzare profondamente la relazione. Una mancanza di empatia o la tendenza a minimizzare i sintomi possono generare frustrazione e incomprensione da entrambe le parti. La mancanza di dialogo aperto può portare a una totale assenza di consapevolezza, lasciando le donne sole nella gestione di questa condizione. La SPM può rappresentare quindi una sfida significativa per le relazioni di coppia. I sintomi emotivi, come

irritabilità, ansia e sbalzi d'umore, possono portare a conflitti, specialmente quando il partner non riconosce la loro natura fisiologica.

Le reazioni maschili alla SPM variano ampiamente, influenzate da fattori come la personalità, il livello di conoscenza, e l'esperienza relazionale. Alcuni uomini reagiscono con frustrazione o evitamento, spesso perché non sanno come affrontare i cambiamenti emotivi o fisici che la partner sperimenta. Queste reazioni però, non sono necessariamente statiche: molti uomini, dopo aver acquisito una maggiore comprensione della SPM, riescono a sviluppare atteggiamenti più empatici e collaborativi, rispondendo con sintonia e sostegno, cercando di comprendere i bisogni della partner e adattandosi alle sue necessità.

La sindrome premestruale è quindi sì una condizione che può generare incomprensioni e conflitti, ma rappresenta anche un'opportunità per migliorare la comunicazione tra partner. Parlare apertamente di ciò che la SPM comporta, sia dal punto di vista fisico che emotivo, aiuta a creare un ambiente di supporto e collaborazione. Il dialogo non solo favorisce la comprensione reciproca, ma riduce anche il senso di isolamento spesso percepito dalle donne. Quando i partner maschili partecipano attivamente a queste conversazioni, mostrano un impegno verso il benessere relazionale e personale. Parlare della SPM può essere imbarazzante per alcune coppie, specialmente in contesti culturali o familiari dove i temi legati alla salute mestruale sono considerati tabù. Tuttavia, ci sono modi per avviare queste conversazioni in modo naturale e rispettoso: creare un ambiente di fiducia, assicurarsi che entrambe le parti si sentano a proprio agio nel condividere pensieri ed emozioni, utilizzare un tono non giudicante. È importante evitare di banale i sintomi o di attribuire la SPM a "esagerazioni". Dobbiamo sempre ricordare che gli uomini considerano il ciclo un vero mistero, ma sono interessati alle spiegazioni, e una volta capito come funziona possono essere di grande sostegno alle loro compagne e magari beneficiare loro stessi del potere mestruale. Nell'ottica di una educazione reciproca, conoscere i sintomi della SPM aiuta gli uomini a comprenderne la complessità e a offrire supporto adeguato. Gli uomini possono contribuire assumendosi responsabilità domestiche o proponendo attività rilassanti nei giorni più difficili. Inoltre, discutere apertamente delle emozioni e delle esigenze aiuta a ridurre i malintesi.

Quando gli uomini mostrano empatia e sostegno durante la SPM, il beneficio si estende oltre la coppia. Le donne si sentono meno isolate e più comprese, mentre gli uomini sviluppano una maggiore capacità di ascolto e di adattamento. Questi atteggiamenti rafforzano non solo la relazione, ma anche la fiducia reciproca e il rispetto.

Oltre a mettere le basi per il nostro ritmo personale, il ciclo offre un ritmo alla relazione di coppia: un tempo per uscire e condividere mille cose, un tempo per stare tranquilli insieme, un tempo per essere ognuno per conto proprio, un tempo per il sesso, un tempo per una relazione intima senza sessualità, e di tanto in tanto il momento per una bella litigata. Se cominceremo a farci caso, noteremo che queste

diverse sincronie nella coppia coincidono con le diverse fasi del ciclo, Una volta smesso di sanguinare, andando verso l'ovulazione, la relazione sarà più facile e fluida, mentre dopo l'ovulazione verso il mestruo tenderà ad essere più provocatoria e tesa. I giorni della fase premestruale spesso sono accompagnati da una sorta di spurgo emotivo. Sarebbe saggio che un uomo facesse attenzione a questi momenti, anziché liquidarli come "solo mestruazioni". Perché potrebbe ottenere un riscontro veritiero ed utile su come sta andando la relazione, su sé stesso e sulla sua compagna. Nella fase del pre-mestruo a volte per noi donne è impossibile trattenerci: si è meno tolleranti e alcune cose che lui fa ci danno fastidio. Di solito in quei giorni si è più attente alle nostre esigenze che alle sue o semplicemente si desidera più sostegno. A volte il partner si irrita per questo, ma questo non significa che stiamo facendo qualcosa di sbagliato. È molto importante per noi essere prese sul serio e che si affrontino le questioni che solleviamo: se lui le ignora o scansa il colpo la tensione aumenta. Detto questo resta chiaro che non si chiede agli uomini di accettare dei comportamenti aggressivi o irrazionali: noi donne dobbiamo imparare ad esprimere le nostre necessità senza perdere il controllo, mentre gli uomini devono capire di aver contribuito a creare queste esplosioni rifiutando di prendersi la responsabilità di qualche aspetto importante del rapporto di coppia. Non sempre il nostro compagno potrà fare quello che chiediamo ma già il fatto di discuterne è molto importante.

Spesso inconsapevolmente, avremmo preferito essere un uomo, al punto di avercela con gli uomini perché ci sembra che possano avere qualcosa che noi, come donne, non possiamo vivere. Spesso ci sforziamo di interpretare un ruolo maschile, trovando il ruolo di donna poco invidiabile. Invece di invidiare gli uomini, sarebbe più utile che noi li desiderassimo, cosa che ci permetterebbe di creare una buona relazione uomo-donna. Smettendo di voler svolgere tutti i ruoli maschili, avremo la possibilità di far posto accanto a noi, all'uomo che desideriamo.

È chiaro quindi che, se vogliamo che gli uomini rispettino il ciclo mestruale, la cosa più importante è che noi donne per prime troviamo il modo di farci pace. Più una donna conosce il suo ciclo, i suoi alti e bassi, i giorni di comunione e quelli di solitudine e si gode questo schema rispettando la possibilità che questo può aprire, più facile sarà comunicare questo al suo compagno. Una volta che anche lui comprende e accetta qual ritmo, si potrà come coppia cercare più coscientemente i poteri di ciascuna fase e in particolare il tempo della fase premestruale. In questa fase una donna possiede qualcosa di unico che l'uomo sente e a cui anela. Entrarci insieme, richiede un'enorme nudità di spirito: si tratta di spogliarsi da ogni maschera, pregiudizio e difesa e di mostrarsi per ciò che si è realmente, senza il timore del giudizio. Impresa difficile certo, ma se vissuta con presenza e tenerezza, questa fase può essere un'occasione di unione splendida.

Le relazioni hanno bisogno di uno spazio sacro. È importante che il nostro compagno apprezzi la natura ciclica e che sia a proprio agio con essa. Gli ingredienti più importanti sono la tenerezza e la chiarezza di confini, che cosa ci sta bene e cosa no. Diciamo ai nostri compagni come ci sentiamo,

come ci piacerebbe vivere le mestruazioni e in che modo lui potrebbe esserci di aiuto. Usiamo il ciclo come mezzo per avvicinarci ulteriormente, non come alibi per allontanarsi sempre di più. È una danza delicata, rallentiamo, non forziamo nulla. Abbiamo entrambi bisogno di tempo e spazio per stare insieme, ecco tutto!

CAPITOLO 13

LUNATICA ME – la storia della mia guarigione -

Chiudo gli occhi e immagino di camminare in un bosco. È una mattina d'estate. Osservo i dettagli della natura che mi circonda. Arrivo in una piccola radura: l'erba sotto i miei piedi è verde, il cielo è limpido. Non sono sola: un gruppo di donne sedute in cerchio mi guarda sorridendo. Sono la benvenuta. Mi invitano a sedermi: c'è un posto libero, è il mio. Le osservo ad una ad una. Sono le donne della mia famiglia: mamma, nonne, zie, bisnonne. Alcune non le ho mai viste; sono le mie antenate, quelle che non ho mai conosciuto. Al centro del cerchio c'è un sacchetto di morbida pelle rossa chiuso da un cordone. La donna più anziana lo prende, lo apre e lascia scivolare all'interno un oggetto. Poi lo passa alle altre che fanno lo stesso. Ciascuna mette nel sacchetto qualcosa a cui tiene particolarmente. Quando il giro è concluso, la donna anziana chiude il sacchetto e me lo porge. "Appoggialo sul ventre. Questi sono i nostri tesori per te". Ogni donna pone la mano destra sulla pancia della donna che sta alla sua destra. E allo stesso modo fa con la mano sinistra. Sento il contatto dei palmi caldi con i vestiti. La pancia che si alza e si abbassa al ritmo del respiro. "Questo incontro scioglie il dolore accumulato dalle donne della nostra famiglia. Sei libera di vivere il ciclo in bellezza". È l'ultima frase che sento, prima di aprire gli occhi.

(Meditazione tratta dal Libro LUNA ROSSA di Miranda Gray)

Mia madre mi ha sempre raccontato che, il giorno in cui sono nata, il suo primo pensiero per me è stato: " Mi dispiace che tu sia nata donna, anche per te, come per me, la vita sarà più difficile".

E penso che quel pensiero, anche se solo sussurrato nella sua mente, mi si sia incollato addosso facendomi rifiutare per moltissimi anni la mia femminilità.

La mia vicina di casa ricorda ancora divertita quando, all'età della scuola d'infanzia, mi trovava in giardino ostinata nel provare a fare la pipì "in piedi come i maschi", indispettita e arrabbiata quando l'ennesimo tentativo finiva con pantaloni e gambe bagnate.

E il senso di inadeguatezza non poteva che peggiorare con l'arrivo dell'adolescenza. Vestiti larghi per nascondere le prime forme e camicie rubate dall'armadio di papà per coprire quell'abbozzo di seno che trovavo proprio imbarazzante. E quando le camicie larghe sembravano non bastare ecco l'assunzione di una postura con spalle ricurve per proteggere dagli sguardi altrui la nascita della mia femminilità. A nulla sono serviti gli elastici che la mamma mi metteva per stare dritta con le spalle, quella postura fa tutt'ora parte di me e richiama ancora il ricordo di quel faticoso periodo alle prese con la difficile gestione di una natura femminile che non volevo riconoscere ed accettare.

Dico solo che ho rimosso completamente il giorno del mio menarca. Nulla, non ricordo nulla! Ci ho

provato più volte a fare riemergere quel ricordo, anche in età adulta con una consapevolezza diversa e con l'aiuto di rituali dedicati, ma è andato talmente in profondità, che di quel giorno proprio non ho ricordi. Ho chiuso fuori (o meglio, dentro) sensazioni, emozioni e pensieri. C'è solo un imbarazzante ricordo di mia madre che mi porta dal medico di famiglia per mostrare le mie mutandine macchiate di sangue e chiedere conferma del reale segnale che ormai ero anch'io diventata una donna. Come se un medico maschio fosse più esperto di lei nel riconoscere il sangue mestruale!!!

E da lì ha avuto inizio la mia esperienza del ciclo come un evento passivo, riconosciuto, ma deliberatamente ignorato e nascosto. Non volevo proprio accettare quel dono che mi ricordava con regolarità che ero nata donna. Per parecchio tempo ho rifiutato gli assorbenti, che sostituivo con valanghe di salvaslip (cambiati ogni 10 minuti) e assunto senza grandi risultati antidolorifici che attenuavano solo lievemente i miei crampi addominali, ma non mi liberavano in nessun modo da quell' insopportabile mal di testa. Un dolore che si era arroccato l'onore di aprire e chiudere le danze e si presentava quindi puntuale qualche giorno prima dell'arrivo del sangue per dargli il benvenuto e poi si ripresentava l'ultimo giorno della mestruazione come per salutare e chiudere il processo.

E così mentre ero impegnata con metodi grotteschi a rifiutare la mia natura ciclica ho iniziato il faticoso e odiato periodo delle scuole superiori dove tenevo i maschi a distanza e facevo credere alle mie compagne che Luca, il ragazzo al quale pensavo e di cui parlavo con loro, non era l'uomo di cui mi ero innamorata, ma solamente mio fratello. Era troppo faticoso ammettere che tutti quegli atteggiamenti che ritenevo frivoli nelle mie amiche li avrei tanto voluti mettere in atto anch'io. E poi che pensiero stupido pensare di piacere ad un ragazzo, quando la prima ad odiarmi ero io!

Ma poi per fortuna quel "finto fratello" ho finito per sposarmelo e ho cominciato in contemporanea a volermi più bene, perché ho iniziato lentamente a capire che se Luca amava il mio corpo e il mio essere donna, avrei potuto e dovuto riuscirci anch'io.

E così pian piano è iniziato il mio lungo e lento cammino di guarigione.

La gravidanza mi ha portato un grande dono. Non mi ero mai vista così bella! Ho adorato da subito la mia pancia e il mio corpo in trasformazione. Il primo parto è stato difficile, ed ora capisco che dopotutto, inconsciamente non volevo lasciare andare al mondo questa meravigliosa creatura che mi aveva fatto sentire così felice e così in contatto con la mia natura di donna.

Non sapevo ancora spiegarmi però come dopo l'esperienza del parto erano completamente spariti i crampi addominali di cui avevo sempre sofferto durante la fase premestruale.

La seconda gravidanza, ricercata con coraggio dopo un aborto spontaneo, mi ha trovato più consapevole e decisa nel voler essere la protagonista anche in sala parto. Ora riconoscevo il mio potere femminile e sentivo la forza di quel sapere ancestrale che le mie antenate mi avevano trasmesso, sapevo esattamente cosa fare! Ho ascoltato e amato tutto quello che il mio corpo mi stava dicendo e insegnando, e per la prima volta ho capito che io e lui potevamo e soprattutto dovevamo collaborare. Quel secondo parto mi aveva proprio fatto capire che, se volevo davvero star meglio

dovevo assumermi la responsabilità della situazione! In breve tempo fui incantata dallo scoprire quante cose potevo fare per me stessa.

Nel mentre, se attorno a me da una parte, che rappresentava la maggioranza, trovavo un rifiuto, un disagio, e una scarsa conoscenza legati al proprio ciclo, ho trovato dall'altra un gruppo di donne che celebravano le mestruazioni e che ne sottolineavano con gioia l'aspetto spirituale, sacro ed emozionale. C'è voluto l'incontro con la "Tenda Rossa" per cambiare in modo definitivo la mia storia. A volte abbiamo semplicemente bisogno di qualcuno che ci spieghi cosa sta realmente succedendo! E quel qualcuno per me sono state Maria e Serena, che con il loro percorso sulla mestrualità e il loro entusiasmo contagioso mi hanno insegnato a conoscere ed amare profondamente la mia natura ciclica e tutti i suoi poteri e avviare e sostenere un processo di benessere e trasformazione. Ho imparato che la ciclicità femminile, profondamente legata alla luna e alle sue fasi dona conoscenza, consapevolezza e connessione. In Tenda Rossa, questo meraviglioso spazio sacro e protetto adornato con candele, tendaggi rossi, morbidi cuscini, fiori, incenso, tazze e tisane, ho sentito parlare per la prima volta di Via Positiva e Negativa, delle quattro stagioni della donna, di mappe mestruali, di sangue, menarca e menopausa, e della incredibile magia che unisce ciascuno di questi aspetti. Insieme a tante altre donne, nello spazio sicuro del cerchio, ho così iniziato a sperimentare un modo nuovo di vivere il mio femminile. Le mestruazioni per me si sono totalmente trasformate, ed io mi sono trasformata grazie ad esse. Negli anni la Tenda è diventata per me uno spazio protetto, dove parlare di ciò che normalmente non trovava spazio in altri luoghi, dove non c'era l'aspettativa di una risposta, quanto piuttosto l'ascolto e la testimonianza, senza giudizio e senza l'esigenza di dover salvare nessuna.

E così ci ho portato anche mia figlia per aiutarla a prepararsi all'arrivo del primo sangue. Il suo menarca, quello sì che me lo ricordo: è stato assaporato sostenuto e celebrato da tutta la famiglia.

Insieme a lei ho imparato che i riti e la sacralità non appartengono esclusivamente ai luoghi di culto o agli eventi più eclatanti della nostra vita, ma ogni gesto, parola e pensiero possono diventare un atto sacro, un rituale, se compiuti con presenza e consapevolezza.

In casa non solo mia figlia Giorgia è stata informata circa il significato e l'espressione del ciclo mestruale, ma anche a Davide, mio figlio ho fatto questo dono con l'intento che fin da giovane, possa capire e rispettare la femminilità e le sue caratteristiche.

Per anni ho compilato mappe mestruali e scoperto il mio diverso modo di funzionare durante le 4 fasi del ciclo mestruale, che mi hanno permesso di riconoscere schemi ciclici nell'energia fisica, nella forza e nella sensibilità emotiva, nei pensieri e nella concentrazione, nella sensualità e nell'energia sessuale, nella creatività e nella spiritualità. Col tempo sono diventata consapevole di ciò che mi riesce facile e ciò che trovo difficile nel corso del mese. Ci sono momenti in cui non sopporto di parlare con le persone, momenti in cui la fiducia in me stessa è molta, momenti in cui la mia concentrazione è scarsa. Momenti in cui mi sento sicura, sono socievole e capace di affrontare tutti i problemi della vita, altri dove sono sempre più intollerante verso il mondo quotidiano. Giorni in cui

sono più attenta ai bisogni del prossimo, altri in cui tendo ad isolarmi, rallentare, dormire e sognare. In questo modo ho smesso di dar credito alla mia frustrazione per l'incapacità di essere costante e cerco, per quanto possibile di programmare i vari compiti e i vari impegni in modo da dedicare l'attenzione e l'energia più appropriata per ogni fase del ciclo. Anche i miei figli e mio marito hanno imparato a riconoscere le mie "lune" e rispettano la giornata di "caverna" (come la chiamano loro) che mi concedo durante il mestruo. È il mio modo per mollare tutto e lasciar andare il livello di tensione accumulato nelle settimane precedenti.

Ed è proprio in queste giornate di digiuno tecnologico, che sprofondo sotto calde coperte e leggo, leggo e leggo interessata più che mai a fare la conoscenza con i differenti aspetti degli Archetipi Femminili. È stato affascinante e motivante ritrovarli nelle leggende, nella mitologia e nel folklore, collegarli alle stagioni, al ciclo della Luna e al ciclo mensile di noi donne e scoprire che le cosiddette favole per l'infanzia sono ricche di saggezza e di simbolismi tramandati nelle antiche società. Emozionante è stato conoscere la bella e la giovane Vergine o la fanciulla innocente collegata alla fase pre-ovulatoria della luna crescente, le energie dinamiche della primavera e le energie del rinnovamento e dell'ispirazione. Illuminante incontrare la Buona Madre o la regina che rappresenta la fase dell'ovulazione, la luna piena e la pienezza delle energie dell'estate; colei che detiene l'energia della fecondità, la mantiene e la sviluppa. Sorprendente associare la fase pre-mestruale all'Incantatrice, o alla maga, che ci indica il ritiro dell'energie in autunno e l'aumento dell'oscurità durante la fase della luna calante. Intrigante infine trovarmi al cospetto con la brutta vecchia o Strega, che rappresenta la fase mestruale del ritiro dell'energia e la perdita bellezza della terra in inverno e si fa portavoce della fase della luna nera, colma delle energie della trasformazione, della gestazione e dell'oscurità.

Ed è proprio sostenuta dagli insegnamenti, non sempre troppo velati, della Strega che ho imparato ad amare ed utilizzare il mio sangue. Da ragazza provavo ribrezzo a toccare il sangue mestruale e grande imbarazzo se questo mi macchiava i vestiti. È stato grazie all'uso della coppetta mestruale se ho tramutato l'odio in amore. Quando lo guardo contenuto in quel piccolo calice ne vedo tutta la sua forza creatrice. Ed in questo modo diventa difficile, sprecarlo o gettarlo via. Lo aggiungo invece all'acqua dell'innaffiatoio, per nutrire con gratitudine le piante di casa, i fiori del giardino, gli alberi da frutto, i cespugli di rose, la Terra stessa.

Ma un attimo, la mia storia non è finita! Nel bel mezzo di questo cammino arriva il Covid a buttare all'aria la mia vita, a mettere in discussione la mia professione ma soprattutto la mia identità.

Da poco più di 5 anni mi sono conquistata un buon posto di lavoro che mi garantisce un buon stipendio e una buona posizione sociale. Dirigo con buoni risultati una piccola Rsa ospedaliera, il mio gruppo di lavoro è valido e familiari ed ospiti si dicono molto soddisfatti della permanenza presso la nostra struttura, almeno fino a quel traumatico giorno di marzo 2020 nel quale il mio primo ospite si ammala di Covid... il resto è storia. La valanga, prodotta da una piccola pallina di neve scende molto

velocemente dal versante della montagna, si fa sempre più grande e travolge tutto, è inarrestabile! Io sono spaventata, e in nome di questa paura, seguo insulsi protocolli e ordino di eseguire devastati procedure, tutto per il bene dei "miei nonnini"! È questo che vogliono farmi credere, e ci riescono per molti durissimi mesi durante i quali affronto parenti infuriati, dipendenti disperati, ospiti sopravvissuti (non tutti) e rassegnati (non tutti) e avverto pian piano il lacerarsi della mia anima. Ad ottobre, alla ricerca di un "cerotto" che rimargini un po' la ferita mi iscrivo al corso di massaggio Metamorfico proposto dalla Tenda e, se è vero che nulla arriva per caso, faccio la conoscenza con la Scuola di Naturopatia Consè e con i suoi splendidi insegnanti. Durante il corso, faccio con loro un potentissimo rituale di rinascita ed esattamente 9 mesi dopo, do le mie dimissioni sul posto di lavoro e mi iscrivo alla Consè per intraprendere un impegnativo ma meraviglioso percorso di crescita personale. Le materie sono tante e mi appassionavano tutte, le ore di viaggio estenuanti, le lezioni stimolanti, i laboratori arricchenti e le persone conosciute un grande dono. Conciliare studio, viaggi, lavoro e famiglia non è stato facile ma con determinazione arrivo alla fine di questo viaggio. Per portare nuova linfa alle mie conoscenze mestruali, tra un esame e l'altro inizio ad approfondire e sperimentare su me stessa tecniche e rimedi naturali per alleviare i sintomi premestruali. Nella mia alimentazione diminuisco notevolmente gli zuccheri. Sperimento con buoni risultati l'assunzione del magnesio, degli oligoelementi e dei fiori di Bach. Cerco rimedi erboristici per il mio mal di testa sperimentando le tinture madri di Cimicifuga e Scutellaria. Per alcuni mesi assumo il gemmoderivato di Lampone e cerco oli essenziali utili per alleviare sintomi fisici ed emotivi della SPM. Viene da sé che al momento di decidere un argomento di tesi scelgo di parlare di donne, di ciclicità, di sangue di potere, di creatività. Voglio dare anch'io il mio contributo alle donne che faticano a convivere con la loro natura. Credo che per affrontare con più serenità un cammino di consapevolezza mestruale sia necessario prima attenuarne i disturbi. Ritengo infatti che solo dopo aver raggiunto un maggior equilibrio psico fisico, grazie ai numerosi rimedi naturali disponibili, tutte noi donne con un impegnativo ma gratificante lavoro di consapevolezza potremo definitivamente liberarci della SPM. Io il rimedio al mal di testa, anche se notevolmente diminuito di intensità, non l'ho ancora trovato. Ma ci convivo con più serenità, salutandolo al suo arrivo questo dolore come guardiano del portale, nel quale entro ed esco durante la mestruazione.

E poi mi ricorda che il mio lavoro non è ancora finito!

CONCLUSIONE

Sacro è il nostro corpo, sacri sono i nostri pensieri, le nostre emozioni, la nostra percezione del mondo e la nostra espressione in esso.

Sacra è la nostra ciclicità mestruale femminile.

Sacra è la nostra danza ciclica, perfetta è la sua manifestazione in noi e necessaria nel mondo.

(cit. Miranda Gray)

Eccomi giunta alla fine, quasi quasi un po' mi dispiace.

Per l'ultima volta, mentre proseguo su questo cammino, esprimo il mio forte desiderio di riportare il ciclo mestruale nel posto che gli spetta di diritto nella società e nella cultura, in quanto meravigliosa fonte di creatività, ispirazione e saggezza, che può sostenere ed aiutare la nostra società a crescere. La recente conquista del "mondo maschile" da parte delle donne ha portato loro un progresso prevalentemente intellettuale, svuotato della comprensione intuitiva e della creatività che è alla base della loro natura. È quindi d'importante vitale che le donne rimedino a questa lacuna, che portino la consapevolezza della propria natura ciclica sul luogo di lavoro e in generale nella comunità, che aiutino la società a vederla come una forza positiva e carica di potere su tutti i livelli: sul lavoro, negli affari, in famiglia, nei rapporti personali, nell'istruzione, nella medicina e nella realizzazione della crescita personali. Vorrei che il ciclo mestruale fosse insegnato nelle scuole come qualcosa di più di un processo biologico e vorrei che le donne utilizzassero la propria natura ciclica e le energie del ciclo mestruale attivamente nella vita quotidiana. Vorrei che il ciclo mestruale diventasse argomento di discussione comune. Sogno un mondo in cui giovani donne conoscano e comprendano il loro ciclo mestruale. Immagino un futuro in cui anche gli uomini posseggano questa consapevolezza. Immagino un mondo dove il menarca venga celebrato, un mondo dove le donne siano emozionate all'idea di avere le mestruazioni perché sanno che verranno rispettate nel loro bisogno di pace e riposo, di raccogliersi nel loro intimo, di analizzare il mese trascorso, di metabolizzarlo, di cominciare a fare piani per quello a venire. Immagino come ne beneficerebbe la nostra autostima, se ci fosse permesso di parlare apertamente delle nostre mestruazioni e di come ci sentiremo al riguardo, senza timore di venire derise o beffate. Immagino di quanto potere disporremmo poi, quando si tratterebbe di rivendicare il modo in cui desideriamo stare nel mondo.

BIBLIOGRAFIA

- Alessandra Gulì - **LE ACQUE LUNARI, la medicina cinese e la donna** - NOI Edizioni 2015
- Alexandra Pope - **MESTRUAZIONI, la forza di guarigione del ciclo mestruale dal menarca alla menopausa** - Terra Nuova Edizioni 2013
- Alexandra Pope, Sjanie Hugo Wurlitzer - **WILD POWER, la tua forza selvaggia** - Macro Edizioni 2022
- Angelica Cesena - **A MISURA DI DONNA, il cibo giusto per ogni momento della vita** - Giunti Editore 2023
- Anita Diamant - **LA TENDA ROSSA** - Tlon 2019
- Anna Buzzoni - **QUESTO E' IL CICLO, dall'orgasmo alla luna: cicli naturali ed ecologia mestruale** - Mimesis Edizioni 2022
- Catia Trevisani - **FIORI DI BACH E NATUROPATIA** - Edizioni Enea 2010
- Christiane Northrup - **GUIDA MEDICA, da donna a donna** - Red Edizioni 2000
- Cinzia Contarini - **LUNA, CORPO, AMORE. La trasformazione dell'energia femminile attraverso il sangue e le emozioni** - Anima Edizioni 2017
- Claudia Rainville - **IL GRANDE DIZIONARIO DELLA METAMEDICINA** - Mondadori Libri 2018
- Cristina Pierantonio - **LE MIRABOLANTI IMPRESE DI LADY V** - Cristina Pierantonio 2019
- Daniela Grossi - **FIORI DI BACH, STRUMENTI DI GUARIGIONE E DI EVOLUZIONE PERSONALE** - EdizioniSi 2012
- DeAnna L'am - **DA FANCIULLA A DONNA, una guida per vivere i tuoi primi cicli con gioia** - Anguana Edizioni 2013
- Deborah Camazzola - **CICLO FELICE IN 4 PASSI, come alleviare i dolori mestruali in modo semplice e naturale** - Youcanprint Edizioni 2021
- Elena Cecchetto, Giulia Cecchetto - **FIGLIE DELLA LUNA, Agenda 2019** - Edizioni Atelier Grafico 2018
- Elena Priarollo - **SANGUE MAGICO, come realizzare la propria femminilità con i segreti del ciclo mestruale** - Edizioni L'Età dell'Acquario 2010
- Elise Thiebaut - **QUESTO è IL MIO SANGUE, manifesto contro il tabù delle mestruazioni** - Einaudi Editore 2017
- Enrica Campanini - **MANUALE PRATICO DI GEMMOTERAPIA** - Tecniche Nuove 2022
- Fausto Nicolli - **IL CAMMINO DEL BENESSERE - Manuale di riflessologia energetica del piede**- Edizioni Età dell'Aquario 2019
- Ferdinando Alaimo - **ERBARIO DELLA SALUTE** - Terra Nuova Edizioni 2010
- Franco Canteri - **GUIDA COMPLETA AGLI OLI ESSENZIALI** - Edizioni il Punto d'Incontro

2015

Jan De Vries - **DITE ADDIO ALLA TENSIONE MESTRUALE E PREMESTRUALE** - Hobby & Work 2007

Jane Bennett e Alexandra Pope - **LA PILLOLA. E' la scelta giusta per te?** - Macro Edizioni 2011

Lara Briden - **RIGENERA IL TUO CICLO MESTRUALE, terapie naturali per risanare gli ormoni e le mestruazioni** - Macro Edizioni 2024

Laura Brugnoli, Barbara Monti -**AIUTO, HO LE MIE COSE, tutte le risposte alle domande che non hai il coraggio di fare** - Gruppo Macro 2014

Louise Hay - **PUOI GUARIRE LA TUA VITA** - Ed. MyLife 2017

Luigi Costacurta - **VIVI CON GLI AGENTI NATURALI** - Fanny Baccichetti Editrice 1984

Maddalena Valenti - **IL SENTIERO ROSSO, il risveglio dell'alchimia uterina** - Unsolocielo 2023

Marcella Saponaro - **FLORITERAPIA AL FEMMINILE, l'utilizzo dei Fiori di Bach in ginecologia** - Tecniche Nuove 2006

Margherita Faccio - **OLIGOELEMENTI E NATUROPATIA** - Edizioni Enea 2012

Maria Treben - **LA SALUTE DALLA FARMACIA DEL SIGNORE** - Casa Editrice Ennsthaler Steyr 1980

Marilyn Glenville - **LA SINDROME PREMESTRUALE, come liberarsene per sempre in modo naturale** - Edizioni Il Punto D'Incontro 2004

Marinella Manicardi - **CORPI IMPURI. Il tabù delle mestruazioni** - Odoya 2017

Michael Gienger - **L'ARTE DI CURARE CON LE PIETRE** - Edizioni Crisalide 1997

Miranda Gray - **LUNA ROSSA, capire e usare i doni del Ciclo Mestruale**- Gruppo Macro 201

Miranda Gray - **LE TUE DEE INTERIORI, accogli le sacre energie e i doni del tuo ciclo femminile per creare benessere e felicità** - PM edizioni 2019

Nadeshwari Joythimayananda, Chiara Chiostergi - **LUNATIKA, Viaggio nell'universo femminile** - Macro Edizioni 2020

Natalie Byrne – **CICLO** - Quinto Quarto Edizioni 2023

Pabla San Martin – **Introduzione alla GINECOLOGIA NATURALE** - Macro Edizioni 2021

Robert M.Bachmann, German M. Schleinkofer - **IDROTERAPIA APPLICATA curarsi con l'acqua secondo il metodo Kneipp** - Tecniche Nuove 1993

Sajeeva Hurtado - **PIENE DI VITA, Respirazione Ovarica, Alchimia Femminile** - Edizioni Ester 2017

Sherril Sellman - **LA VERITA' SUGLI ORMONI. Tutto quello che le donne dovrebbero sapere dalla 1° mestruazione alla menopausa** - Gruppo Macro 2017

Zulma Moreyra - **IL MIO SANGUE CURA, il potere di guarigione del sangue mestruale** - Macro Edizioni 2021