



*Manuel d'introduction
à la*

Gynécologie Naturelle

3^e ÉDITION DÉFINITIVE

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

illustrations de EL COMETA LUDO

Première édition : solstice d'hiver 2009
Seconde édition : équinoxe du printemps 2011
Troisième édition : solstice d'hiver 2015

© Pabla Pérez San Martín
© Éditions Gynécosophie 2015
www.ginecosofia.com

Cette publication est autogérée. S'il-te-plait, aide-nous à tisser cette toile afin de pouvoir continuer d'enquêter et de publier, grâce à l'achat de l'édition légale.

DIRECTION ÉDITORIALE : Meli Wortman

DESSINS ET ILLUSTRATIONS : El Cometa Ludo

MISE EN PAGE : Estudio Pez de Tierra

Traduction et révision des mains généreuses de
AUDREY LAMOTHE, AMÉLIE GARCIA et OPHÉLIE JULIEN.

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

VIOLETA PARRA



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

EDUARDO GALEANO

^{1.} Les fleurs de mon jardin / doivent être mes infirmières.

^{2.} L'église dit : le corps est un péché. / La science dit : le corps est une machine. / La publicité dit : le corps est une entreprise. / Le corps dit : Moi, je suis une fête.



CLARIFICATION IMPORTANTE

Ce livre est un manuel d'introduction qui a pour but d'accompagner le travail personnel relatif à la santé sexuelle que chacune doit développer à son propre rythme. Cet ouvrage ne fait en aucun cas de vous des expertes en gynécologie naturelle. Il ne fait pas non plus la promotion d'une nouvelle « spécialité médicale alternative », ni ne constitue une base pour donner des ateliers à but lucratif.

Contrairement à l'industrie médicale, qui standardise des diagnostics et des traitements, nous croyons que ce qui fonctionne pour toi n'aura pas nécessairement le même résultat pour une autre femme. Tout ce que l'on recommande dans ce livre fait partie d'un processus global. L'utilisation de recettes particulières ne garantit pas de résultats positifs. De plus, cet ouvrage n'émet pas de diagnostics médicaux et le recours à une consultation médicale en cas de santé fragile est recommandé.

Nous vous remercions pour la compréhension et le respect à l'égard de ces sagesses ancestrales

Nous vous souhaitons une pleine santé et d'être profondément expertes de vous-mêmes. Ce processus est lent, long et engage la responsabilité de chacune d'entre vous de façon autonome et en communauté.



CHAPITRE VIII

LE CYCLE MENSTRUEL

LA ROUE DE LA VIE



Dans ma culture, la période menstruelle est communément appelée « les règles », ce qui fait un peu carré, strict. Comme s'il s'agissait d'un régime dictatorial qui nous gouverne chaque mois et auquel notre propre volonté ne peut y échapper. Cela peut paraître exagéré, mais ça ne l'est pas. De telle manière, les codes de la société nous l'ont transmis au travers des siècles. Et c'est ainsi que l'expriment le corps et les émotions de beaucoup de femmes qui se sentent réellement malades chaque mois.

La menstruation est devenue un fait « douloureux », « gênant », « sale », que l'on catalogue même de « sauvage », comme s'il s'agissait d'une maladie pathologique, devant être contrôlée par le rythme effréné de la vie dans les civilisations modernes. Et c'est ainsi que la science a élaborée une solution restrictive : des sédatifs et des hormones synthétiques pour contrôler de façon médicale notre cycle, provoquant comme effet, de nous éloigner encore plus de notre propre sang et de ce moment cosmique de connexion que nous possédons pour nous régénérer.

Cette société, dans son aveuglement, doit apprendre que la menstruation est un acte sacré, un moment de grande ouverture spirituelle et d'une évidente sensibilité. Ce qui est socialement accepté comme de l'irritabilité ou de l'hystérie n'est donc pas compris comme cela devrait être; de la pure

intuition. Nous, les femmes, nous entrons dans un conflit interne entre les exigences extérieures et notre besoin, espace, pour l'introspection, le calme et un temps de pause ; pour ainsi dire, une occasion de dialogue et de connexion avec notre propre nature.

Comme femme, nous possédons un second cœur qui est notre utérus. C'est donc pour cela que nous avons besoin de récupérer les messages sacrés que transmet notre sang, apprendre à écouter les appels et les sensations que nous offre la vie au moment de chaque cycle lunaire, afin de permettre un nettoyage et donc, une rénovation. Si nous vivons en fonction des besoins de l'extérieur, des rythmes linéaires que nous impose le système, nous n'accéderons pas au renouvellement intérieur nécessaire pour entreprendre un nouveau cycle. Nous avons besoin de cet intervalle de temps pour pouvoir nous laisser guider par notre propre rythme.

Le sang arrive pour nettoyer nos énergies. Il est nécessaire d'en prendre soin car ce n'est ni un déchet, ni une « punition », comme ont pu le promulguer par le passé et encore aujourd'hui certaines personnes sous couvert de la parole religieuse... Nous ne pouvons pas jeter à la poubelle qui nous sommes ni perdre ce précieux moment de purification.

C'est nécessaire de libérer notre coeur/utérus de toute la douleur qui a tourmenté notre équilibre, de nous dégager des paroles obscures, des images et des tabous qui nous empêchent de laissé briller notre propre nature. Nous les femmes, nous avons besoin d'entreprendre un chemin interne jusqu'à nos profondeurs grâce à nos sens les plus aiguisés. Nous avons besoin de nous approprier des espaces qui nous ont été usurpés et de récupérer beaucoup de la sagesse ancestrale qui jusqu'à maintenant reste en silence à l'intérieur de nous-mêmes.

RITUALISER NOTRE SANG

ULLCHATUM : UN RITE DE PASSAGE

L'Histoire nous enseigne que dans diverses cultures, les femmes s'octroyaient des espaces de retrait au moment de la menstruation. Ainsi le démontrent les hospedajes lunares « loges lunaires » des indigènes natives d'Amérique du Nord; Celles-ci se réunissaient en cercle pour accueillir et partager leurs menstruations dans une tente qui leur était exclusivement consacrée. Là, elles apprenaient grâce aux femmes les plus expérimentées comment, ensemble, nous sommes capables de nous synchroniser. En effet, ces dernières avaient toujours toutes leurs règles au même moment et pendant la Nouvelle Lune. Elles arrêtaient simplement leurs occupations quotidiennes et elles profitaient de ce temps de pause pour se retrouver avec le monde et se réenchâter, en ouvrant un espace propre à la réflexion. Alors, elles pouvaient partager leurs savoirs et se fortifier dans le but d'accueillir l'arrivée d'un nouveau cycle avec un regard plus clair.

Ces pratiques sont reprises aujourd'hui par de nombreuses communautés de femmes dans diverses régions du monde, à travers des cercles de femmes et aussi des tentes rouges où elles peuvent prendre le temps de menstruer et de se nettoyer des modèles négatifs qui faussent autant la sexualité que le caractère sacré de la menstruation. Dans ces espaces, elles vénèrent leurs cycles et peuvent se soutenir et se reconforter dans leurs processus émotionnels et sexuels.

Actuellement, dans notre culture occidentale, il n'existe pas de rituel pour baliser l'initiation de la vie par une nouvelle période ; Célébrer l'arrivée des ménarches, tout comme la ménopause, serait une vraie richesse.

Diverses cultures et tribus, ayant une approche plus matriarcale, ont beaucoup à nous enseigner : elles célèbrent la bénédiction de l'arrivée de la fertilité chez les filles par un magnifique rituel. À Mosuo, un village matriarcal de Chine, on perpétue cette tradition où la jeune fille reçoit son nouvel habit de femme confectionné par sa mère et les femmes de la communauté : une chemise, une jupe et enfin le plus important, la « coiffe en laine de yak, -le bœuf aux longs poils foncés de l'Himalaya-, (..) un bonnet qui finit par une longue queue arrivant à la ceinture ». En plus de cela, à 13 ans, la jeune fille reçoit les clés de la maison où elle pourra dès lors ,recevoir ses futurs amoureux la nuit tombée, même si l'on sait que son initiation sexuelle se passe bien des années plus tard. La maison s'appelle Babahuago, qui signifie « la chambre des fleurs ».

Dans notre culture mapuche, selon les dires d'antan, l'arrivée des menstruations chez les jeunes filles était célébrée de diverses façons. Selon Ziley Mora, au printemps précédent l'arrivée des ménarches, se réalisait le rite de Ullchatum où la malen (jeune fille) recevait de sa mère et de ses proches féminines un bain de fleurs aux abords du fleuve. La mère donnait ce bain à sa fille et l'habillait pour la dernière fois. À partir de ce moment là, on offrait à la jeune fille ses habits de femme mapuche, soit un vêtement qui inclut tous les tissages et ornements de bijoux en argent typiques de ce peuple. D'autres textes indiquent que :

on accompagnait la jeune fille à une ruka réalisée avec quatre bâtons de bois des arbres natifs de kila (chusquea culeou) et on la recouvrait de couvertures et de cuirs multi couleurs [...]. Cet abris ou ruka recevait le nom de rukamalen (maison de la jeune fille ou jolie maison), ou bien on l'appelait aussi wenteruka (maison du trou supérieur ou mai-

son de l'ouverture qui est en haut), en lui donnant le caractère d' autel initiatique¹ qu'il possède.

La fillette restait dans cette maison pour demoiselles, afin de purifier son corps par le jeûne et pour recevoir les enseignements des femmes plus âgées de son lignage.

Consacrer ces rites de passage est fondamental pour intégrer et embrasser le changement que nous offre la vie. C'est ainsi que le relate ce romantique fragment, détaillant la cérémonie des premières lunes :

... on frotta du henné sur les ongles des doigts de Rachel et sur la plante de ses pieds. Ses paupières peintes de jaune, on lui mit aux poignets, aux doigts et chevilles tous les bracelets, bijoux et pierres précieuses qu'on aient pu rencontrer. Sa tête couverte du plus beau foulard brodé, là, on la conduisit vers la tente rouge. On chantait des hymnes aux déesses [...], on y mangeait du miel de dattes et des gâteaux de blé de forme triangulaire représentant la vulve. [...] Alors on l'amena en plein champs pour l'union avec la terre. Rachel était étourdie par autant de plaisirs, elle était remplie de joie et d'acceptation . Elle resta dans la tente rouge durant trois jours et garda son précieux fluide dans un récipient de bronze ; Le sang de la première lune d'une vierge était une offrande inégalable pour les champs.²

Il faut souligner que dans de nombreuses parties du monde, les fillettes sont condamnées, dans leurs transitions de fille à

¹ Mora Penroz, Z. (2009), *Magia y secretos de la mujer mapuche. Sexualidad y sabiduría ancestral* (Magie et secrets de la femme mapuche Sexualité et sagesse ancestrale), Santiago du Chili, Éditions Uqbar, p. 32, (oeuvre non disponible en français).

² Diamant, A. (2016), *La tienda roja*, Barcelona, ViaMagna, pp. 39-40. Oeuvre disponible en français , (2016), *La tente rouge*, Les éditions Charleston.

femme, à différentes initiations violentes comme le fait d'être enfermées et soumises à de diverses disciplines. Il y a même le rite de « l'excision ». Précisons que cette pratique a été et est toujours pratiquée chez des peuples à caractère « patriarcal » et n'a jamais été pratiquée dans une société « matriarcale ».

CEINTURE LUNAIRE

Sur notre continent, au sein de diverses cultures originelles, les femmes utilisent une ceinture en laine tissée autour de la taille, comme partie intégrante de leur habit traditionnel. Elles utilisent aussi une ceinture rouge (pour des moments spéciaux), qui entoure toute la zone de la pelvis. On l'utilise à l'occasion des cérémonies et durant les jours de menstruation. L'intention est de protéger le canal de notre matrice, qui s'agrandit au moment des règles. De plus, cette couleur représente la force, la passion, et la santé. On l'utilise aussi durant la grossesse comme un bouclier de protection face au mauvais oeil³ ou face à une éclipse qui pourrait affecter la vie du bébé. La ceinture soutient, protège notre utérus et notre dos ; zones qui ont besoin de chaleur et de soin.

Un exemple : le trariwe, ceinture particulière qui soutient la robe des femmes mapuches. Il possède divers symboles qui représentent le mythe du serpent et la création de la vie et de la fertilité. En plus, il dispose de « fonctions magiques : exprime

³ Croyance populaire récurrente dans diverses cultures et peuples selon laquelle un être humain a la capacité de provoquer « un mal » à une autre personne juste en le regardant (ce qui peut être un acte inconscient). Ainsi une personne « oje-ada » ojo: oeil, ce qui signifie qu'elle est chargée de mauvaises énergies pouvant même la conduire jusqu'à la maladie. C'est assez commun que cela arrive aux bébés et aux petits enfants. Il existe différents amulettes de protection selon chaque culture.

le désir ardent que les esprits donneurs et protecteurs de la vie protègent le réceptacle féminin où elle porte la vie ».⁴

VÉNÉRER LE SANG

Revenir aux traditions qui nous connectent à nos processus naturels, nous met en relation avec l'archétype de la femme sauvage, ce qui peut sembler être une folie dans la jungle de ciment. Cependant, plus notre être se remplit de bonheur, plus nous serons libres de tout ces attachements imposés.

Les exercices suivants sont un délice pour nous réaligner et nous reconnecter avec notre menstruation sacrée :

- Trouve un endroit tranquille dans la Nature. Cela peut être ton jardin ou une forêt. Offre-toi une petite retraite pour tes premiers jours de règles. Emporte avec toi des couvertures, des coussins, de l'eau et de la nourriture. Mets toi en jupe, fais un trou dans la terre et offre-lui ton sang (il n'est pas nécessaire de se mettre dans un trou profond, il s'agit juste de laisser libre le fluide qui coule alors directement vers la grande Matrice). Laisse-toi aller. Tu peux rester en position accroupie ou bien te mettre en position verticale, adossée à un arbre. Vibre avec la pulsation de la Terre mère.
- Réalise un autel avec des éléments de pouvoir, afin d'honorer la force de la rénovation et de la création d'un nouveau cycle. Allume des bougies rouges, mets des images des femmes de ta lignée qui t'inspirent la force. Tu peux aussi

⁴ Montecino, S. (1995), *Sol viejo, sol vieja. Lo femenino en las representaciones mapuches* (Soleil vieux, soleil vieille. Le féminin dans les représentations mapuches), Santiago du Chili, SERNAM : Collection « Mujeres en la cultura chilena » (« Femmes dans la culture chilienne »), p. 35, (oeuvre non disponible en français).

mettre des éléments de la Terre Mère qui te connectent à ta propre nature : des fleurs, plumes, pierres, etc...

- Organise un cercle de femmes ou initie une tente rouge, afin de partager tes expériences. Ouvre tes émotions au cercle, rends-toi accessible aux autres femmes, laisse toi aimer. Brossez-vous et tressez-vous les cheveux, dansez et caressez vos utérus / coeurs.
- Fabrique une poche de graines et d'herbes médicinales aux propriétés relaxantes et anti-inflammatoires pour protéger ton utérus sacré. Pour cela, tu auras besoin d'un morceau de tissus de coton (tu peux recycler une chaussette ou une manche). À l'intérieur, mets-y des graines (de riz, lin, avoine) et des fleurs déshydratées (lavande, pétales de rose, feuilles de boldo, peaux d'oranges) et referme-la avec une couture. Les quantités dépendent de la taille de la poche que tu souhaites réaliser. Pour l'utiliser, il suffit de la chauffer au four à micro-onde ou de la passer au fer à repasser deux minutes. Pose-la ensuite sur ton bas ventre ou sur ton dos le temps qui te semble nécessaire.
- Coupe ta connexion avec les technologies pour au moins quelques heures. Éteins la machine qui te connecte au cyber monde du travail et repose toi ou fait une sieste !
- Fait de l'art avec ton sang ! Tu peux créer une peinture avec ton propre sang ou une impression sur tissus, papier, ou des éléments de la Nature.
- Offre-toi des espaces de paix en te donnant de l'amour et du plaisir aux travers d'orgasmes que tu peux t'offrir en te masturbant ; Ainsi tu peux aider ton utérus à se relâcher. Il a été démontré que cette pratique réduit par la suite les crampes et les tensions menstruelles.
- Active ton potentiel de création lunaire : écris, peins, dessine, chante, fais de la musique.

- Recharge tes énergies avec la lune. Si tu n'as pas ta menstruation au moment de la nouvelle lune (lune noire), marche et allonge-toi nue sous les rayons argentés de la lune. Laisse-toi envahir par cette lumière à travers ta peau.
- Si tu n'as pas de ceinture menstruelle, tu peux t'en fabriquer une. L'arrivée de ta menstruation est un bon moment pour la réaliser. En plus, cela t'aidera à prendre un temps de repos.

RECYCLE TON SANG, CE N'EST PAS UN DÉCHET !

Actuellement, la méthode d'hygiène la plus populaire utilisée dans le monde par les femmes pour recevoir leur sang menstruel est l'utilisation de serviettes hygiéniques et tampons jetables qui sont fait de substances chimiques très toxiques pour notre santé. Leurs composés le demontre : rayon, dioxines, amiante, et bien d'autres substances toxiques qui restent dans notre vagin et pour le cas des tampons, absorbent le sang mais aussi les autres fluides nécessaires à l'équilibre de notre flore vaginale.

Les résidus chimiques qui restent dans notre vagin et la cervix durant les règles provoquent l'apparition de certaines bactéries qui sont occasionnées par les toxines habitant notre corps, pouvant jusqu'à causer une infection, incluant le Syndrome du Choc Toxique (SCT). Ce syndrome est une infection vaginale qui peut provoquer fièvre, douleurs musculaires, fatigue. Dans certains cas, celle-ci peut être mortelle et elle est due à l'utilisation prolongée du tampon.

Il a été démontré que le sang possède des cellules souches (cellules régénératives endométriales (CRE)), qui sont capables

de régénérer des blessures et de soigner des maladies. Ces cellules souches se trouvent aussi dans la moelle osseuse et dans le cordon ombilical. Dans le monde des sages femmes traditionnelles, on utilise et considère le placenta comme une puissante médecine. On récupère et garde le cordon ombilical qui pourrait être un futur médicament en cas de maladie chez l'enfant, notamment du système respiratoire.

Le sang de la menstruation a été utilisé depuis des temps immémoriaux pour soigner des blessures. C'est ainsi que le relate Marlo Morgan dans le livre *Message des hommes vrais au monde mutant : Une initiation chez les aborigènes*. Elle raconte comment un groupe d'indigènes australiens traversant le désert durant trois mois, utilisait le sang menstruel pour régénérer les os cassés et les blessures. La femme qui soigne du groupe, était chargée de recueillir le sang dans des tubes spécifiques. Ces tubes fabriqués à partir de plantes avaient donc pour fonctions le stockage et la protection; Ainsi le sang était immédiatement disponible en cas de besoin.⁵

Le sang que nous jetons est une source riche en nutriments pour la terre. Nous pouvons le mélanger avec beaucoup d'eau pour diluer sa concentration et arroser les plantes et les arbres.

Nous sommes plusieurs générations de femme à utiliser ce type de produits de protection intime. Non seulement nous nous contaminons, mais aussi nous contaminons la planète que nous habitons. Notre sang ne peut pas être une source de pollution. Nos grands-mères peuvent nous partager leurs expériences avec les serviettes de coton, qui reste la méthode qui a été le plus longtemps utilisée, que beaucoup de femmes

⁵ Morgan, M. (1991), *Las voces del desierto. La transformación de una mujer en contacto con los aborígenes australianos*, Barcelona, Zeta Bolsillo. Oeuvre disponible en français : (2004), *Message des hommes vrais au monde mutant. Une initiation chez les aborigènes*, Éditions J'ai lu.

continuent à utiliser et ou d'autres y reviennent. Cela rompt avec le paradigme qui règne et nous pousse à connaître davantage notre sang et à nous connecter encore plus avec notre menstruation sacrée. Il existe aussi d'autres alternatives comme la cup (*coupe menstruelle*), un petit récipient de silicone qui s'introduit dans le vagin pour recevoir le sang (il ne l'absorbe pas), puis on la retire pour la vider au bout de quelques heures. Quelles que soient les alternatives, je vous invite à en faire connaissance.

KÜYENTÚN : L'ACTION DE LA LUNE

En langue *mapudungun* (pour le peuple mapuche), la menstruation et le mouvement constant de la lune ont le même mot : *Küyentún* (action de la lune: le processus cyclique et persistant *-tun-* de la lune *-küyen-*).⁶

Le fait de saigner est une preuve évidente que nous traversons un cycle. Celui-ci marque un schéma dans un constant « *commencement sans fin* ». Comme n'importe quel autre être qui habite sur la terre, nous les femmes, nous expérimentons une nature cyclique à chaque seconde.

En nous, coexistent des jeux, des mouvements énergétiques et des hormones sexuelles: les oestrogènes, la progestérone, l'hormone folliculo stimulante (FSH), l'hormone lutéinisante (LH). « Les hormones sexuelles affectent tout le corps, mais les organes sexuels sont les protagonistes de l'action ».⁷

⁶ Mora Penroz (2009), oeuvre citée, p. 59.

⁷ Salvia Ribera, A. (2013), *Viaje al ciclo menstrual (Voyage au cycle menstruel)*, Barcelona, édition de l'auteure, p. 21, (oeuvre non disponible en français).

Nous fluctuons comme les marées, les saisons de l'année, les plantes et le mouvement de la lune. Durant l'âge de fertilité, nous passons de façon circulaire par quatre grandes étapes qui sont : prémenstruelle, menstruelle, préovulatoire, ovulatoire, puis de nouveau prémenstruelle et ainsi de suite, jusqu'à l'arrivée de la ménopause.

Dans chacune de ces étapes, nous assistons à de nombreuses transformations internes auxquelles nous devons être attentives, afin d'acquérir une compréhension plus profonde de nous-mêmes et ainsi, pouvoir répondre aux différentes énergies de chaque phase.

Nous réviserons ces quatre grandes étapes dans leur divers aspects, du biologique jusqu'au monde des images et des énergies qui nous habitent. Je recommande d'utiliser les plantes médicinales pour chaque moment du cycle, que la femme soit attentive à la phase lunaire, à la saison et archétype que représente chaque étape. Il faut y ajouter la pratique d'exercices physiques et une alimentation saine comme habitudes fondamentales.

Chaque être qui habite cette planète est unique. C'est pour cela que chaque femme vit son cycle différemment, selon son contexte. Cette information est seulement une référence, aucune femme ne doit douter de ses sensations ni de son propre rythme ; si par exemple tu ne saignes pas en nouvelle lune ou en pleine lune, cela ne veut pas dire que tu sois « déséquilibrée ». Chacune perçoit et habite le monde de façon différente. En plus, chaque cycle sera influencé par les émotions, le rythme de travail, l'alimentation, la vie sexuelle, les hormones, les médicaments et l'entourage entre autres facteurs, de chacune. Ainsi, par exemples certaines femmes peuvent avoir la menstruation tous les vingt quatre jours et jusqu'à trente cinq jours pour d'autres.

On utilisera un cycle de vingt huit jours *seulement comme exemple*, en commençant au moment de la nouvelle lune,

seulement pour illustrer les étapes qui sont traversées. Chaque femme doit enregistrer son cycle et sa durée pour identifier les différentes étapes et ainsi se connecter avec celles-ci.

COMPLÉMENTS POUR ACCOMPAGNER TON CYCLE

ARCHÉTYPES

L'identification avec les images est une partie importante dans la construction de notre réalité. La reconnaissance avec la mythologie nous accorde un origine et un guide dans notre cheminement.

Nous utilisons les archétypes par lesquels transitent les femmes dans leur vie (fille, mère, femme mûre et sorcière), afin que ces images nous aident à représenter les énergies de chaque phase de notre cycle.⁸

SAISONS

Nous changeons comme les saisons de l'année. La Terre Mère avec tous ses schémas naturels se transforme et se renouvelle de façon constante. Les saisons de l'année sont une démonstration de plus de ce système circulaire. Nous traversons des climats, températures, positions et niveaux de luminosités. Naturellement, les aliments et les plantes suivent ce patron de façon spontanée, en fleurissant, en mûrissant, en

⁸ Ces archétypes et phases sont détaillés plus profondément dans le livre *Lune rouge : les forces du cycle féminin*, de Miranda Gray (oeuvre disponible en français : Le Jardin d'Ève, 2017), à travers la mythologie et des contes traditionnels. À la base de ce travail, nous avons pris les quatre archétypes que nous dénombrons selon la tradition mapuche.

germination et en hibernant pour un cycle nouveau. Nous voyons d'ailleurs que le cycle naturel des aliments est altéré dans l'agriculture moderne, afin d'apporter sur le marché une plus grande productivité, ce qui perturbe la génétique et provoque l'érosion de la terre due à la monoculture.

On dit qu'altérer ou résister aux changements provoquent des déséquilibres. Héraclès, au siècle IV avant J.C disait : « Il n'y a rien qui soit permanent sauf le changement ». Nous ne devons pas agir comme des passagères, mais comme des conductrices de ce grand voyage. Suivre l'exemple des saisons et intégrer leurs énergies peut nous aider à nous réaligner encore plus à chacune des phases que nous allons expérimenter. Inclue les énergies saisonnières à ton cycle menstruel et fonds-toi en elles.

LUNE

La lune, dans sa danse cosmique continue, passe par différentes positions de luminosité et d'obscurité, croît et décroît. Partie intégrante de la nature, nous vivons sous l'influence de ses mouvements : elle joue sur les marées, les récoltes, le cycle menstruel et tout ce qui palpète sur terre. Dans les communautés qui n'ont pas l'électricité, les femmes ont pour habitude d'avoir leurs menstruations en nouvelle lune et d'ovuler en pleine lune. La lumière lunaire a une influence sur notre système hormonal. Louise Lacey a inventé le terme *lunaception* en 1971, à partir d'une étude qu'elle a réalisée sur l'influence de la lumière sur notre cycle. Elle arrivait à contrôler son cycle et sa fertilité en dormant la nuit dans la plus totale obscurité, sans aucune source de lumière, ni même celle d'un téléphone allumé ou d'une horloge. Durant les trois jours de pleine lune, elle dormait avec une toute petite lumière allumée pour simuler la lumière de

la lune, ce qui avait pour effet de provoquer son ovulation et donc de réguler son cycle en provoquant la menstruation pour la nouvelle lune. Ceci est seulement un exemple de la façon dont les mouvements de la lune sont étroitement liés à nos cycles.

Pour représenter chaque phase, nous donnerons l'exemple d'un cycle où la menstruation commence à la nouvelle lune et l'ovulation à lieu en pleine lune. Mais ton cycle peut être de menstruer en pleine lune et ovuler en nouvelle lune. Tout est très relatif. Tu vivras différemment une menstruation en pleine lune qu'en nouvelle lune, ce qui est dû aux différences d'énergies de ces deux phases. C'est pour cela que tu dois être attentive aux mouvements de la lune qui ont une influence sur chacune des phases par lesquelles tu passes.

DÉESSES

Pour t'aider à te connecter avec les étapes de ton cycle, j'utiliserai le monde mythique des déesses en identifiant ses divers archétypes et en les mettant sur le même plan que les différentes énergies de notre cycle. Étudie l'énergie de chaque déesse pour chacune de tes phases. Élève des prières et des chants en son nom. Tu n'a pas besoin de lui demander quelque chose à elle, demande plutôt à ta propre force interne.⁹

PLANTES MÉDICINALES

C'est l'esprit de la plante médicinale qui soigne, ainsi l'enseigne nos peuples autochtones. Utilise-les avec respect et

⁹ La classification que je proposerai un peu plus loin est basée sur les différents travaux de Jean Shinoa Bolen, Miranda Gray et Silvia Selowsky, qui ont étudiés les déesses et leurs archétypes.

considère-les comme des aliments qui nourrissent, nettoient et soignent. Ce sont de bonnes alliées pour nous accompagner dans notre cycle. À certains moments, nous en aurons plus besoin qu'à d'autres. Cependant, n'oublie pas de leurs demander et de les remercier à chaque fois que tu les utilises.

ALIMENTATION¹⁰

Nous nous nourrissons d'air, d'eau, de lumière et d'aliments. Ce que nous ingérons est fondamental pour notre vitalité. C'est ce que nous montre notre santé quand elle se dégrade à cause de vivre dans un environnement pollué, sans lumière solaire ou de se nourrir d'aliments néfastes. De nombreuses maladies ou mal-être trouvent leur origine dans une alimentation de mauvaise qualité et déséquilibrée. L'alimentation influence notre énergie et état d'âme, c'est pour cela que nous donnerons quelques recommandations alimentaires pour chaque phase de ton cycle.

EXERCICES

La vie sédentaire est un autre mal qui affecte notre société moderne. Le style de vie qui porte un regard démesuré sur la productivité nous fait vivre de hauts niveaux de stress. Le manque d'exercices physiques provoque une stagnation de nos énergies, ainsi que l'atrophie de nos organes vitaux. Il est impossible d'appliquer une routine d'exercices de façon générale pour chaque phase, car il faut étudier chaque cas de façon unique. Pour cela, crée ta propre routine par rapport à tes besoins, sans perdre la constance et l'équilibre que te demande ta propre énergie.

¹⁰ Réfère-toi au tableau situé à la fin du chapitre, tu trouveras un guide sur l'alimentation durant tout le cycle réalisé par une experte en nutrition.

LES QUATRES PHASES DE NOTRE ÉNERGIE CYCLIQUE

Nous prendrons l'exemple de temps que dure chaque phase du cycle lunaire avec un de vingt-huit jours pour ainsi ordonner les étapes. Tu peux à ton tour ordonner tes phases, selon la durée de ton cycle.



ÉTAPE MENSTRUELLE

Du premier au cinquième jour (ou jusqu'à ce que le sang finisse de couler). Le premier jour de la menstruation est reconnu comme le premier jour du cycle. Le sang est dû à l'absence de fécondation de l'ovocyte, qui a été libéré par l'ovaire pour être fécondé et a provoqué que la couche la plus profonde de l'utérus se prépare à recevoir le placenta et le bébé. Lorsque celle-ci n'a pas lieu, cette couche interne se détache.

Deux jours avant que nous voyons apparaître la première goutte de sang, notre énergie sent déjà ce qui va arriver. On note que l'entrée du col de l'utérus a ouvert ses portes, ramollit sa texture, et s'est aligné avec le vagin pour permettre la descente du sang. Si tu observes ton intérieur, tu pourras voir quelques gouttes de sang couleur marron qui ont commencées à descendre et restent autour du cervix.

Ces jours-ci, de grands mouvements énergétiques intenses sont déployés à partir de notre utérus pour un détachement de la couche profonde. L'énergie se concentre dans la glande pituitaire et notre matrice centre toute son énergie pour la faire descendre vers la terre. Cela se ressent fortement au niveau de notre état d'âme et de notre niveau émotionnel. Si tu réussis à te connecter à ce grand mouvement, tu vivras ta menstruation avec plus de sagesse.

Archétype

Étape de la Sorcière [*kalku*] ou plutôt celui de la Femme Sage [*kimche domo*], qui correspond à un moment d'introspection, de vision et de rénovation. L'énergie de nature passive est une occasion privilégiée pour le repos et la reconnection avec notre *kimche domo*, le ressourcement et la réflexion. Un temps pour mettre un frein et retourner jusqu'au plus profond de notre être.

Saison

L'hiver. Étape de recroquevillement, d'abondant liquide qui doit émaner du corps de la Terre Mère. Les marées descendent comme notre sang. C'est une saison où nous avons besoin de chaleur, où les heures d'obscurité sont plus nombreuses. C'est la raison pour laquelle nous avons l'habitude de prendre plus de repos.



Lune

Nouvelle. C'est la lune noire. Nous ne pouvons pas la voir de nos propres yeux, seulement lors d'une éclipse totale de soleil. Elle représente une étape d'introspection. On dit que c'est le moment de planifier et de mettre en germe. Il s'agit aussi d'un temps favorable pour le nettoyage et le renouveau énergétique.

Déeses

Hécate, Ishtar et Perséphone, les déesses de la sagesse, de l'intuition, du monde souterrain et de la lune noire.

Plantes médicinales

Les plantes qui t'accompagneront pendant cette période ont des propriétés anti-inflammatoires, calmantes et digestives, qui agissent sur le système digestif, le système nerveux central et sur la matrice.

- Achillée millefeuille : infusion d'une cuillère à café de feuilles pour chaque tasse d'eau. Boire jusqu'à deux tasses par jour pendant ton cycle.
- Valériane : bois l'infusion de ses racines, jusqu'à trois tasses par jour. Possède un effet relaxant. Si tu n'as pas de racine, prends sous forme de teinture mère. La dose est de 15 gouttes trois fois par jour.
- Ortie : bois une infusion d'ortie avec pissenlit pour un effet purgatif et pour compenser la perte de sang.
- Gingembre : boire en infusion ou le mâcher. Il aide à réduire les tensions et les crampes.

Alimentation

- Bois beaucoup d'eau.
- Baisse ta consommation de sel, de sucre et de farines raffinées.
- Évite la consommation de viandes rouges, charcuterie et produits laitiers.
- Mets la priorité sur des aliments riches en potassium comme les légumineuses, le germe de blé, les cacahuètes, l'avocat, le sésame, les noix, etc. Le potassium aide à réguler les liquides dans le corps, ainsi que le cycle de contraction ou de relaxation des muscles, évitant de cette façon les crampes.

- Consomme des aliments riches en fer comme les légumineuses, les céréales complètes, les fruits secs, etc. Si le fer provient d'une source non animale, il doit être consommé avec produits riches en vitamine c pour permettre son assimilation.
- Mange des aliments diurétiques comme de l'ananas, de la pastèque, du concombre, etc., qui aident à la production d'urine.
- Mange régulièrement des légumes verts, du soya et des levures nutritionnelles comme la levure de bière.

Exercices

Pendant cette phase, il est bon de se reposer au moins durant les trois premiers jours. La méditation est idéale pour ce moment. Si tu as l'habitude de pratiquer des activités sportives, fait-les en n'étant pas trop exigeante, afin de respecter tes propres rythmes. Pour la pratique du Yoga, évite les postures où le corps est en position inversée ou qui demandent beaucoup d'effort et d'équilibre. Certaines postures sont recommandées pour les douleurs menstruelles (Les faire avec des respirations conscientes, longues, profondes et complètes, en relâchant le ventre au moment d'exhaler l'air, c'est-à-dire Pranayama).¹¹

- *Pavanamuktasana* : posture du « foetus ». Allongée, les genoux recroquevillés. Tonifie la région sacro-lombaire et soulage la douleur.
- *Marjarasana* : posture du « chat ». Mélanger avec la posture chat-vache pour relâcher le sacrum et permettre la régénération émotionnelle.

¹¹ On recommande de réaliser ces exercices pas plus de deux minutes chacun. Dans tous les cas, demande conseils à ton enseignant-e de Yoga, afin de guider au mieux le choix des postures.

- *Balasana* : posture de « l'enfant ». Relaxante, elle renforce les organes internes. La réaliser en laissant de l'espace pour le ventre.



ÉTAPE PRÉOVULATOIRE

C'est celle qui s'écoule de la fin de la menstruation jusqu'à l'ovulation. En suivant le cycle antérieur (de vingt-huit jours), nous la considérons à partir du sixième jour jusqu'au douzième. Cette période est aussi connue comme l'*étape œstrogénique* ou *non fertile*. Le système commence à sécréter beaucoup d'œstrogène dû à la maturation du follicule à l'intérieur de l'ovaire qui se prépare à sortir. C'est une période variable qui peut autant s'étendre ou se raccourcir cela dépend de tes processus. Tu dois donc être attentive à ton cycle : s'il est court, par exemple s'il dure moins de vingt-cinq jour, ton étape fertile (ovulatoire) se produira avant.

Archétype

Étape de la Petite fille, Vierge ou Jeune fille [*malen*]. C'est une période où il y a une croissance de l'énergie lumineuse et radieuse. C'est une étape de grande inspiration, d'activité physique et intellectuelle. C'est le bon moment pour émerger, étant donné que nous comptons sur des énergies puissantes qui nous habitent, afin de réaliser de nouveaux projets ou en cours de réalisation. Le mot « doncella » (jeune fille) dérive du mot « dueña » (dame) : c'est le moment de l'indépendance, idéal pour revivifier la *petite fille sauvage* intérieure.

Saison

Printemps. Période de lumière, de floraison abondante et d'énergie qui monte jusqu'au sommet des arbres. Comme

ces derniers, nous avons beaucoup d'énergie corporelle et de lumière pour la créativité.

Déeses

Kalfumalen, Artemisa, Medeina et Diane qui représentent les filles qui habitent dans les bois et qui protègent les animaux des chasseurs; La jeune fille sauvage et libre, gardienne de la Nature.



Lune

Croissante. C'est l'apparition de la lune dans sa moitié. Étape de croissance dans laquelle nous pouvons bénéficier de beaucoup d'énergie et de créativité. C'est un moment idéal pour entreprendre de nouveaux projets comme celui de créer un potager ou de se couper les cheveux. Tout ce qui s'amorce dans cette phase lunaire aura un succès garanti, lorsque la phase de la pleine lune viendra au cours de ce même mois.

Plantes médicinales

Voici le moment où l'ovulation se prépare. Les herbes suivantes peuvent te soutenir dans ce processus:

- Feuilles de framboisier : infusion d'une cuillère de feuilles séchées par tasse. Boire trois tasses par jour.

Pour nous équilibrer face à la perte de sang vécue pendant la menstruation:

- Feuilles crues de pissenlit en salade ou jus de feuilles fraîches.

En cas d'une menstruation abondante, utilise un des mélanges d'herbes suivants pour rétablir la grande perte de sang :

- Artemise, ortie et achillée millefeuille : infusion en portions égales. Bois jusqu'à trois tasses par jour, durant cinq jours, aussitôt que les saignements se terminent.
- Plantain : cuisson de feuilles de plantain mélangées à des feuilles de figuier pendant cinq minutes dans un litre d'eau. Boire jusqu'à trois tasses par jour durant trois jours, aussitôt que les saignements se terminent.
- Matico : infusion d'une cuillère de feuilles sèches pour chaque tasse. Boire jusqu'à trois tasses par jour durant trois jours, aussitôt que les saignements se terminent.

Pour aider la méthode contraceptive naturelle, c'est le moment d'utiliser les herbes suivantes:

- Rue des jardins ou herbe de grâce, arrayan et ortie : infusion en portions égales. Boire jusqu'à trois tasses par jour, commencer dès que les règles ont finies jusqu'à l'ovulation (pendant les trois jours d'ovulation, augmenter la dose).

Alimentation

- Bois beaucoup d'eau.
- Réduis ta consommation de sel, de sucre et de farines raffinées.
- Consomme des graines de sésame en salades, du pâté végétal, des sauces ou du lait, aliments riches en protéines et calcium.
- Mange des agrumes avec la pelure incluse, des raisins et des cerises.
- Ajoute deux poignées de graines germées de luzerne-trèfle chaque jour durant cette étape.

Exercices

Durant cette période, nous sommes remplies d'énergie, alors nous pouvons entreprendre n'importe quelle activité physique (yoga, danse, sport, etc). Cependant, tu ne dois pas dépasser tes limites. Essaie de ne pas dépenser toute ta force durant cette période ; reste constante durant tout ton cycle.

C'est un moment idéal pour utiliser tes énergies et entreprendre une nouvelle activité sportive que tu n'as jamais essayée auparavant, profitant ainsi de cette phase où tu auras plus de résistance et de sécurité.



ÉTAPE OVULATOIRE

Du treizième au seizième jour. L'ovulation en soi se produit dans une période de vingt-quatre à quarante-huit heures. Durant ce moment, l'ovule se libère de l'ovaire. Par la suite, si l'ovule n'est pas fécondé, il meurt dans la trompe utérine.

Le quatorzième jour est généralement considéré comme « le jour où la fertilité est à son sommet » dans un cycle de vingt-huit jours. Cependant, les spermatozoïdes peuvent arriver à vivre entre trois et cinq jours – avec l'aide de la glaire cervicale – à l'intérieur des organes féminins. Cela signifie qu'une femme pourrait entrer dans la période de grossesse jusqu'à cinq jours avant son ovulation, voire même deux jours après, car l'ovule est préparé pour retenir le spermatozoïde.

Notre niveau d'œstrogènes a atteint son niveau maximal et c'est ainsi que s'est activée l'hormone lutéinisante qui fait que l'ovocyte mûr est expulsé vers l'extérieur de l'ovaire, et se créer un chemin au travers de la trompe utérine. Notre col de l'utérus s'est alors préparé pour recevoir les spermatozoïdes ; c'est pourquoi il s'ouvre davantage et s'humidifie,

sécrétant de la glaire cervicale afin d'aider et de protéger les spermatozoïdes à survivre et se diriger vers la trompe.

Pour connaître la date de ton ovulation, je te recommande, comme première étape, d'inscrire durant trois mois la date exacte du début de ta menstruation et grâce à celle-ci, faire un calcul approximatif de la durée de tout ton cycle. Par exemple, s'il dure vingt-huit jours, ta journée fertile sera le 14, mais si tes cycles durent trente ou trente-cinq jours, tu devras soustraire quatorze jours avant, afin de savoir quand est ta date d'ovulation du mois passé et ainsi, continuer le calcul, car la seconde partie de ton cycle – c'est-à-dire, après l'ovulation – ne varie pas. En résumé, l'ovulation va toujours avoir lieu quatorze jours avant que la prochaine menstruation arrive.

Durant cette étape, notre température augmente, nous avons un plus grand désir sexuel, notre peau et nos cheveux sont plus radieux et nos énergies tendent vers l'expression de ce que nous ressentons et de ce qui nous arrive.

Archétype

Étape de la Mère [*nūke*]. C'est la période de majeure fertilité. Par notre capacité de féconder, cela est symbolisé par l'image de la mère, non seulement en tant que procréatrice, mais aussi comme symbole d'abondance, de soutien et de nutrition. Comme la Mère Terre, nous sommes abondantes, bienveillantes et réconfortantes. Durant cette étape, nous nous rechargeons d'énergies expressives, nous nous sentons belles et pleines d'idées créatives à mettre au monde. C'est un moment idéal pour équilibrer l'expression et la retenue avec ceux et celles qui nous entourent.

Saison

L'été. Période de beaucoup de lumière, chaleur et abondance. Comme les fruits font exploser les arbres, nous sommes fertiles comme la terre, métaphore de mettre au monde des idées et des enfants. Nous nous sentons avec la capacité de nous exprimer et d'être en contact encore plus avec l'extérieur.



Lune

Pleine. Elle vient précisément indiquer la moitié du mois lunaire. Dans cette phase, le soleil et la lune se situent en positions opposées et la lune fonctionne comme un miroir, qui reflète toute la lumière de l'astre solaire. C'est une étape de floraison, de maturation et de cueillette de nos fruits. C'est un bon moment pour récolter ce qui a été semé lors de la nouvelle lune. C'est également une étape de grande sensibilité.

Déesse

Pachamama, Tonatzin, Gaia et Déméter, les déesses qui représentent la fertilité et la grande Mère universelle.

Plantes médicinales

Durant cette période, tu peux te reposer et seulement prendre des infusions qui s'accommodent à tes énergies ou tes besoins.

Si tu as besoin d'aide pour contrôler ta fertilité, dans le cas de ne pas vouloir être enceinte, tu peux te référer aux herbes suivantes :

- Absinthe, rue/herbe de grâce, bourrache, et achillée millefeuille : infusion en portions égales. Boire trois tasses par jour durant cinq jours.

Si tu désires stimuler ta libido, tu peux consommer les plantes suivantes :

- Cannelle : submerge une poignée dans un litre de vin sucré durant dix jours (macération) et bois deux petits verres par jour avant et durant l'ovulation.
- Clou de girofle : fais des infusions de deux ou trois clous de girofle dans une tasse d'eau bouillante. Laissez tremper pendant vingt minutes. Bois une ou deux tasses par jour.
- Gingembre : râpe une bonne quantité de la racine fraîche, ajoute de l'eau, couvrir et mettre sur le feu durant vingt minutes. Prends une petite tasse d'infusion après les repas.
- Romarin : en infusion. Bois deux ou trois tasses par jour.

*Alimentation*¹²

- Réduis ta consommation de sel, de sucre et de farines raffinées.
- Évite de consommer des boissons gazeuses et des graisses saturées.
- Augmente ta consommation de graisses non saturées.
- Consomme des amandes, pistaches et pignons de pin.

¹² Ces recommandations alimentaires servent à aider le processus d'ovulation et font partie du livre *La dieta de la fertilidad (Le régime de la fertilité)*, du Dr. Jorge Chavarro (Université de Harvard, 2008), (oeuvre non disponible en français).

- Consomme des protéines d'origine végétale.
- Consomme seulement des céréales complètes.
- Incorpore des doses élevées de fer.

Exercices

Durant cette période, tu peux augmenter l'intensité des activités physiques que tu as fait durant la phase précédente. Faire du Yoga, Tai chi ou Chi kung te semblera très agréable. Bouge ton corps de façon douce, mais intense, exprimant toute l'abondance et la fertilité de cette période. Aussi, il est très positif de danser, de faire des danses en spirale, de la danse du ventre ou de la salsa, afin de mobiliser notre utérus.



ÉTAPE PRÉMENSTRUELLE

Du dix septième jour jusqu'au premier jour de la menstruation. « S'il n'y a pas de fécondation, le follicule qui a demeuré à l'intérieur de l'ovaire change de nom pour « corps lutéal » et commence à sécréter de la progestérone».¹³

La paroi interne de l'utérus, l'endomètre, s'était développé pour recevoir l'ovule fécondé et durant cette période il s'épaissit et se remplit de nutriments. Lorsque la fécondation n'a pas eu lieu, l'organisme arrête de produire les hormones LH et FSH, étant donné que le corps lutéal cesse de produire des oestrogènes et de la progestérone. En ne recevant plus de stimulant hormonal, l'endomètre se détache et par la suite, survient la menstruation.

C'est une étape très créative, même si nos énergies commencent peu à peu à diminuer et nos émotions à s'intensifier.

¹³ Salvia Ribera (2013), oeuvre citée, p. 21.

Archétype

Étape de la Sorcière [*lawentuchefe*]. C'est une période de changements, d'intensité et de décharge d'énergies, qui se réfère à la sagesse de la *femme-médecine*, sage experte des propriétés curatives des herbes médicinales [*lawen*]. Cette phase est également considérée comme *l'étape de la transformation* ou *de l'alchimiste*. C'est un moment de rénovation, idéal pour réaliser le nettoyage des mauvaises énergies qui nous entourent.

Saison

L'automne. À l'image des arbres qui vont perdre leurs feuilles, c'est le moment idéal pour se rénover, pour tranquillement retourner à l'intérieur de nous-mêmes et peu à peu baisser nos énergies afin de nous recueillir pour la phase suivante.



Lune

Décroissante. C'est la lune qui va diminuer progressivement pour arriver à la lune noire. Cette phase lunaire sert à terminer ce qui a été initié lors de la nouvelle lune ; c'est une étape de fin, de désintégration, de réorganisation, de descente, de nettoyage, de réflexion et de repos.

Déeses

Kali, Iansa, Lilith y *Aphrodite*, déesses de la création et de la destruction (Kali), de la foudre (Iansa), puissantes et libres (Lilith) et de la transformation (Aphrodite).

Plantes médicinales

La phase de la *lawentuchefe*, de la *femme-médecine*, nous invite à débiter la transformation. C'est une occasion idéale pour faire une purge, en profitant de l'énergie et la créativité qui nous habite.

- Rose musquée, cannelle et matico (poivrier à épis crochus) : infusion en portions égales. Boire jusqu'à trois tasses par jour le temps que tu sens nécessaire.

Durant cette période, il y a des femmes qui peuvent ressentir plusieurs symptômes désagréables, qui se regroupent normalement par la médecine moderne comme étant le syndrome prémenstruel (SPM). Ces troubles agissent à des niveaux distincts et affectent les femmes de différentes façons. Nous nous référerons aux symptômes désagréables les plus communs : changements d'humeur, irritabilité, anxiété, dépendance au sucre, tremblements, gonflements, sensibilité au niveau des seins et augmentation du poids.

Les herbes suivantes sont recommandées par la Docteur Susan M. Lark, spécialiste dans ce type de syndrome et qui conseille d'utiliser un mélange d'infusion de grande bardane, racine de gingembre et salsepareille. Et en cas d'affections tels que l'acné et la peau grasse, préparer une infusion en portions égales de pissenlit, luzerne et racine de grande bardane, qui doit se consommer jusqu'à l'arrivée de la menstruation.¹⁴

¹⁴ Dans son livre de 1990, *El síndrome premenstrual. Un programa natural para aliviar sus síntomas (Le syndrome prémenstruel. Un programme naturel pour alléger ses symptômes)*, (Tikal, Barcelona, p. 83), la Dr. Lark recommande de proscrire sa consommation si tu suis un traitement hormonal, (oeuvre non disponible en français).

Alimentation

- Réduis ta consommation de sel, sucre et farines raffinées.
- Élimine de ton alimentation les viandes rouges, les fritures, les boissons gazeuses, les produits laitiers, afin de désintoxiquer ton organisme.
- Intègre plus de fruits et de légumes frais à ton alimentation.
- Tu peux faire une détox en buvant à jeun du jus de carotte, pendant au moins une semaine avant la menstruation, ce qui aura pour effet de fluidifier le sang, éviter les coliques et nettoyer l'organisme.
- Intègre à ton alimentation des aliments riches en vitamine A, comme la carotte, la courge, le saumon, des feuilles de pissenlit, des feuilles de moutarde, des feuilles de betterave, de la pêche, de l'asperge et du poivron rouge. Cette vitamine aide à garder une peau saine et prévient l'apparition de l'acné, qui est commune durant cette étape.
- Intègre des aliments riches en vitamines du groupe B, qui aident à renforcer et à équilibrer tout notre métabolisme. Généralement, celles-ci se retrouvent dans les céréales intégrales, la levure de bière, le foie et les légumes secs. Le stress fait perdre cette vitamine.¹⁵
- Intègre des aliments qui contiennent des minéraux tels que le calcium, le magnésium, l'iode, le fer, le zinc, le potassium et le sélénium.

¹⁵ Idem, p. 76.

Exercices

C'est une phase où les énergies sont intenses. C'est possible que tu aies envie de tout faire, mais que ton corps ne réponde pas de la meilleure façon. L'idéal est de rester constant avec l'activité physique durant tout le cycle, mais en même temps, tente de ne pas te surpasser, afin de ne pas causer de déséquilibres. C'est une période propice pour réaliser des activités physiques comme le Yoga ou des arts martiaux, pour se décharger des énergies intenses et trouver l'équilibre.

RECOMMANDATIONS POUR LES DÉSÉQUILIBRES DURANT LE CYCLE

Les recommandations suivantes sont pour les déséquilibres habituels qui peuvent se produire durant ton cycle. Malgré qu'ils soient communs, ces symptômes peuvent être l'alarme d'un mal plus important. Tu dois avoir recours à un spécialiste si, par exemple, ta menstruation devient insupportablement douloureuse, si elle se transforme en hémorragie ou si elle disparaît durant plus d'un mois. La première étape est de connaître ton cycle menstruel en profondeur, afin de reconnaître à temps certains troubles.

DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Nos hormones sont sensibles. Elles sont comme une mer sur laquelle nous naviguons : elles maintiennent à la surface l'équilibre de notre santé. Si la mer est contaminée, s'il se produit une tempête ou un remous, cela nous affectera, indubitablement. Aux chapitres IX et X, nous approfondirons davantage sur les hormones.

Notre menstruation peut être instable, car elle est affectée par notre mouvement hormonal. C'est pour cela que tu dois considérer, comme soutien à n'importe quel traitement durant tout ton cycle, l'utilisation en infusion ou en capsules des plantes médicinales suivantes qui ont été utilisées traditionnellement afin d'améliorer les dés-ajustements hormonaux chez les femmes : réglisse, chardon, damiana, salsepareille, feuilles de framboisier et igname sauvage.¹⁶

AMÉNORRHÉE OU ABSENCE DE MENSTRUATION

Elle peut arriver suite à de nombreuses raisons, ce n'est donc pas simple d'en trouver sa cause. Si l'on exclut les cas de grossesse ou la période de lactation, les facteurs qui peuvent provoquer l'aménorrhée sont nombreux : le stress, une alimentation insuffisante, un excès d'exercice physique, une grande perte de poids, un changement hormonal, l'arrêt de la pilule contraceptive, etc. Il peut aussi s'agir de l'arrivée de la ménopause ou diverses maladies. Au cas où l'absence de menstruation se prolonge durant une grande période, il sera nécessaire de réaliser un suivi avec des spécialistes.

Le stress et une alimentation déficiente sont des causes importantes que tu dois considérer. Il est donc très important que, au delà de prendre certaines plantes médicinales qui t'aident à rétablir ton cycle, tu recherches la cause qui provoque son désajustement dans le but de le résoudre en profondeur.

Plantes médicinales qui aident à rétablir la menstruation

- Feuilles de framboisier : en teinture mère entre 30 et 100 gouttes par jour, depuis le moment où la menstruation

¹⁶ Idem, p. 83.

devait arriver jusqu'à son retour. (C'est pour la rétablir pas pour la provoquer).

- Calendule, aussi connu sous le nom de souci officinal : en teinture mère, 4 gouttes par jour ou en infusion avec ses fleurs, une tasse par jour.
- Agripaume : en décoction. Boire trois tasses par jour durant quatre à cinq jours maximum.
- Tanaisie : infusion d'une cuillère de graines et fleurs par tasse, trois tasses par jour.
- Sauge : en infusion , trois tasses par jour.
- Iris de nouvelle zélande (*Libertia sessiliflora*) ou Triquemadame : en infusion trois tasses par jour.
- Lavande : infusion d'une cuillère de fleurs sèches par tasse, trois tasses par jour.

Recommandations alimentaires

- Incorpore les conseils alimentaires que nous te donnons pour tout le cycle.
- Augmente le fer : principalement, on le retrouve dans les aliments d'origine animale, comme les viandes, les poissons, les œufs et les fruits de mer, du fait qu'ils appartiennent à la catégorie du fer héminique, facile d'absorption pour l'organisme. Cependant, tu peux aussi retrouver le fer dans les graines, les fruits et les légumes. Ceux-ci possèdent du fer non héminique, qui est plus difficile d'assimiler et qui doit se transformé pour créer des globules rouges. Pour ce faire, tu devras le consommer avec des aliments riches en vitamines A, C et des bêta carotènes, comme de la blette, de l'épinard, des raisins, des oranges, etc. C'est la raison pour laquelle les grands-

mères recommandent de boire du jus d'orange lorsque l'on mange des lentilles.

SAIGNEMENT EXCESSIF

Le saignement est considéré comme excessif quand il dure plus de sept jours ou aussi quand il est très abondant durant tous les jours de la menstruation, avec l'apparition de caillots de grande taille. Tu dois rechercher la cause qui le provoque. Cela peut être le signe d'un déséquilibre plus profond que tu n'as pas détecté. Il existe certaines femmes qui ont des saignements importants dus à l'usage du dispositif intra-utérin (DIU) de cuivre. Aussi, cela peut être dû à l'apparition de polypes cervicaux, d'infections pelviennes, de fibromes utérins, de kystes ovariens ou de problèmes liés à la glande thyroïde, entre autres. Si ce n'est pas traité à temps, ce saignement excessif peut provoquer de l'anémie, étant donné la perte de sang importante.

Plantes médicinales

- Feuilles de framboisier : infusion d'une cuillère de feuilles sèches par tasse. Boire trois tasses par jour durant de longues périodes.
- Cannelle, clou de girofle, citron et miel : mélange à parts égales dans un litre d'eau et cuire durant cinq minutes. Boire trois tasses par jour durant la menstruation.
- Ortie : Prépare un jus avec des feuilles fraîches et bois-le. Sa propriété vasoconstrictive éloigne l'anémie. Boire à jeun. Tu peux aussi la boire en infusion.
- Grand Plantain : Cuisson de quelques feuilles (pendant cinq minutes), mélangées avec des feuilles de figuier dans un litre d'eau. Boire jusqu'à trois tasses par jour.

- Matico : infusion d'une cuillère de feuilles sèches par tasse. Boire trois tasses par jour.
- Prêle : infusion d'une cuillère d'herbe déshydratée par tasse. Boire jusqu'à deux tasses par jour pendant la menstruation.
- Géranium : infusion d'une cuillère d'herbe déshydratée par tasse. Boire trois tasses par jour durant la menstruation.

Recommandations alimentaires

- Incorpore les conseils alimentaires que nous te donnons pour tout le cycle.
- Consomme en plus des aliments riches en vitamines C, des graines de sésame (riches en calcium), mange la peau des citriques, raisins, cerises, oranges, etc. Mange deux poignées de graines germées de trèfle chaque jour durant le cycle (possède un effet anti-hémorragique en plus des vitamines A,C,E,K et bêta carotènes, thiamine, riboflavine, complexe B et acide folique).

MENSTRUATIONS DOULOUREUSES

Se reconnecter avec notre cycle menstruel et le connaître est un outil efficace d'autoguérison. La douleur qui tourmente la menstruation possède diverses origines, surtout sociales et culturelles. C'est pour cela que chaque femme doit enquêter sur sa propre histoire et se nettoyer de toutes ces douleurs imposées. Honorer et aimer ton corps, ton sang, ton utérus, c'est un pas important pour entamer le processus de guérison sur l'origine qui cause ces douleurs.

Il y a des femmes qui peuvent avoir l'utérus inversé vers l'anus (utérus rétro-versé), ce qui peut leur provoquer une grande douleur lors des menstruations. Aussi, les douleurs accentuées peuvent provenir d'infections pelviennes ou si nous sommes atteintes d'endométriose.

L'équilibre émotionnel et l'activité physique régulière, ainsi qu'une alimentation saine seront les éléments clés pour aider à résoudre ces souffrances.

Plantes médicinales

- Anis : infusion d'une demi cuillère de graines par tasse. Bois deux tasses par jour.
- Romarin : infusion d'une cuillère de feuilles fraîches ou une demi cuillère de feuilles sèches par tasse. Bois deux tasses par jour.
- Camomille : infusion d'une cuillère de fleurs par tasse. Bois trois tasses par jour ou en teinture mère jusqu'à 10 gouttes, deux fois par jour.
- Achillée millefeuille : infusion de deux cuillères d'herbe déshydratée dans un litre d'eau. Commencer à boire une semaine avant les règles et continuer durant. Boire deux tasses par jour.
- Feuilles de framboisier: infusion d'une cuillère de feuilles par tasse. Boire trois tasses par jour.

Recommandations alimentaires

- Incorpore les conseils alimentaires que nous te donnons pour tout le cycle.
- Essaie d'éviter les protéines animales et les produits laitiers.

- Évite le sel, le sucre et les produits raffinés (farine blanche et pain blanc).
- Consomme des aliments riches en potassium durant toute ta menstruation : jus de fruits, melon, oranges, légumes verts et des pommes de terre, en plus de feuilles de pissenlit, pour sa fonction diurétique et de décompression du pelvis.
- Intègre des aliments riches en magnésium : ce minéral possède de multiples propriétés indispensables pour le fonctionnement adéquat de notre santé, et, entre autres, améliore la douleur menstruelle. Les aliments qui en contiennent sont le cacao pur, les céréales intégrales (non raffinées), l'avoine, le maïs, l'épinard, le pollen, le germe de blé, etc.
- Mange fréquemment des légumes verts foncés et des oranges avant et durant ta période menstruelle.
- Mâche la racine de gingembre, elle dilate les vaisseaux sanguins et aide à relâcher les muscles utérins.
- Consomme des aliments riches en vitamine A : laitue, épinard, carotte, courges, ail, oignon, pêches, etc. Ils t'aideront à calmer les tensions.
- Incorpore des aliments riches en calcium : graines de sésame, algues, amandes, blé, avoine, noisettes, pissenlit, etc. Ils t'aideront à baisser le stress et les crampes.

Exercices

- Bains chauds : applique une bouillotte d'eau chaude ou un coussin de graines anti-inflammatoires et relaxantes sur ton ventre.

- Bouge ton pelvis de façon circulaire et marche à quatre pattes au sol pour détendre la zone du sacrum
- Offre toi des orgasmes : ceux-ci t'aideront à diminuer la douleur et réduire les tensions.
- Repose-toi et reste dans ta bulle chaque fois que tu en as besoin.

L'ALIMENTATION DANS LE CYCLE DE LA FEMME

Toutes les femmes ont une horloge biologique responsable du rythme des cycles. Comme nous l'avons vu, ce cycle est composé de quatre étapes (pré-ovulatoire, ovulatoire, pré-menstruelle et menstruelle) ou deux hormones importantes font partie : l'hormone FSH et la LH. Ci-dessous, nous pouvons voir un tableau explicatif de ces étapes et comment nous pouvons aider à régulariser notre cycle à l'aide d'aliments.



ÉTAPE PRÉOVULATOIRE (OU FOLLICULAIRE)	
Commence avec la formation du follicule, élément en forme de sac dans lequel l'ovocyte est conservé jusqu'à sa maturation.	
HORMONE LIBÉRÉE	FSH. Sa fonction est de faire grandir le follicule qui deviendra un ovule. Oestrogène-estradiol : hormone qui favorise la croissance folliculaire et la maturation des ovocytes, qui, par la suite, seront libérés.
ALIMENTS	Inclure des phyto-oestrogènes comme le soya, l'huile d'olive, les olives, le céleri, l'orge, le brocoli, les cerises et les prunes qui contiennent des oestrogènes naturels.
AUTRES	Inclure des aliments contenant du tryptophane, un aminoacide précurseur de sérotonine, car il régule les niveaux d'oestrogènes : pâtes, riz, céréales, légumes secs.

ÉTAPE OVULATOIRE		
Libération de l'ovule vers l'utérus		
HORMONE LIBÉRÉE	Oestrogènes: ils continuent d'augmenter. La progestérone commence à augmenter.	LH: incie le processus d'ovulation Progesterone: commence à augmenter ; elle prépare l'endomètre pour une éventuelle réception-nidation de l'embryon. De plus, il y a une diminution des oestrogènes.
ALIMENTS	Inclure des aliments qui régulent et augmentent naturellement la progestérone : viandes, aliments riches en zinc comme les légumes secs et les viandes, des patates et des aliments riches en vitamine B6 comme les noix, les graines entières et les céréales complètes.	
AUTRES	Inclure des avocats, de l'huile de maïs, des légumes et des fruits secs, car ils contiennent un niveau élevé de stérols, composant de la même famille que le cholestérol, qui aident à réduire son absorption. Ils ont aussi pour fonction de bloquer l'absorption des oestrogènes et d'encourager la progestérone, ce qui aide la régulation du cycle dans cette phase.	

ÉTAPE PREMENSTRUELLE (OU LUTÉALE)	
<p>Libération de l'ovule mûr, qui peut ou non être fécondé. C'est le commencement de ce que nous appelons le « syndrome pré-menstruel » ou manifestations prémenstruelles.</p>	
HORMONE LIBÉRÉE	LH
	Pic maximal de l'augmentation de la progestérone. Cela produit de la rétention d'eau et de sodium dans les reins, ce qui se reflète dans une accumulation de liquide dans les seins et une petite prise de poids.
ALIMENTS	<p>Éviter les viandes rouges, les charcuteries et les acides gras saturés (beurre, fromage, fritures), car ces aliments affectent le système inflammatoire. Éviter également la caféine et la théine, car ils augmentent la nervosité et l'anxiété.</p> <p>Inclure dans la diète des aliments avec de l'Oméga 3 pour ses effets anti-inflammatoires (poisson, noix et amandes), en plus des aliments riches en fibre pour éviter la constipation (légumes à feuilles vertes, betterave, maïs et céréales intégrales).</p>
AUTRES	Entre 40 et 90% des femmes souffrent d'oedèmes plus ou moins prononcés durant cette phase. Des aliments comme le sel sont à éviter, car ils favorisent la rétention d'eau et augmente donc l'oedème.



ÉTAPE MENSTRUELLE	
Détachement de l'endomètre, qui, par conséquent, provoque le saignement. Jour 1 du cycle.	
HORMONE LIBÉRÉE	Augmentation de la FSH
ALIMENTS	<p>Durant cette phase, l'hémoglobine (protéine qui transporte l'oxygène) diminue à cause de la perte de sang. On doit donc augmenter la consommation d'aliments qui contiennent du fer héminique présent dans les aliments d'origine animale (viande et oeufs), et du fer non héminique présent dans les aliments d'origine végétale (légumes aux feuilles vertes). Ils doivent être accompagnés d'aliments riches en vitamine C pour augmenter la biodisponibilité de l'absorption.</p> <p>De plus, il faut consommer des aliments qui contiennent du potassium, dans le but de diminuer les contractions, l'orange, l'artichaut et le persil, ainsi que d'autres aliments avec de l'Oméga 3 pour son effet anti-inflammatoire, tels que le poisson, les noix et les amandes.</p>
AUTRES	<p>La consommation de banane n'est pas recommandée, car même si cet aliment contient un haut taux de potassium, il peut produire de la constipation de par son effet astringent.</p> <p>Éviter aussi les produits laitiers, car en général, ils produisent des gonflements. Le fromage est également un aliment astringent.</p>

Collaboration de DANIELA CORDOVA, nutritionniste.



Bibliographie

Chavarro, J. (2008). *La dieta de la fertilidad (Le régime de la fertilité)*, Université de Harvard, oeuvre non disponible en français.

Coler, R. (2012). *Le royaume des femmes. Voyage au coeur du matriarcat*, Éditions Presses de la Cité.

Diamant, A. (2016). *La tente rouge*, Les éditions Charleston.

Gray, M. (2017). *Lune rouge : les forces du cycle féminin*, Le Jardin d'Ève.

Lark, S. (1990). *El síndrome premenstrual. Un programa natural para aliviar sus síntomas (Le syndrome prémenstruel. Un programme naturel pour alléger ses symptômes)*, Tikal, oeuvre non disponible en français.

Montecino, S. (1995). *Sol viejo, sol vieja, Lo femenino en las representaciones mapuches (Soleil vieux, soleil vieille, Le féminin dans les représentations mapuches)*, SERNAM, oeuvre non disponible en français.

Mora Penroz, Z. (2009). *Magia y secretos de la mujer mapuche. Sexualidad y sabiduría ancestral (Magie et secrets de la femme mapuche. Sexualité et sagesse ancestrale)*, Éditions Uqbar, oeuvre non disponible en français.

Morgan, M. (2004). *Message des hommes vrais au monde mutant. Une initiation chez les aborigènes*, Éditions J'ai lu.

Salvia Ribera, A. (2013). *Viaje al ciclo menstrual (Voyage au cycle menstruel)*, édition de l'auteure, oeuvre non disponible en français.