

GUÍA DE REMEDIOS
NATURALES PARA LAS

MOLESTIAS
DE LA
MENSTRUACIÓN

por Rosaura Ruiz

CONTENIDOS

Presentación: la Menstruación no duele

1 Reposo: hibernar en la cuevita

2 Ejercicio: mueve la pelvis!

3 Alimentación: la principal medicina

4 Tisanas: pociones de bruja

5 Visualizaciones: conecta con tu útero

6 Orgasmos: ante el dolor... placer!

7 Masaje: las manos curan

Bibliografía

PRESENTACIÓN

LA MENSTRUACIÓN NO DUELE

No todos los cuerpos menstruantes tienen molestias físicas durante la Menstruación o en sus días previos. De hecho, como proceso fisiológico normal, no debería doler en absoluto, más que para indicar que algo va mal! Si va acompañado de otros síntomas deberías comprobar con tu ginecóloga que todo esté bien.

Para quienes sentimos esos dolores regularmente, pueden ir de una leve incomodidad a ser totalmente incapacitantes.

Para Casilda Rodríguez, en su libro "Pariremos con placer", el dolor en cuerpos sanos es causado por "úteros espásticos", que en vez de generar movimientos fluidos y orgásmicos durante Menstruación y Parto, como sería natural, generan espasmos dolorosos. La causa? La represión sexual de nuestros cuerpos desde la infancia...

Sus propuestas para sanar pasan por explorar el orgasmo, reconocer la función beneficiosa del placer en nuestro organismo, y conocer las funciones del útero para facilitar la "reconexión" con nuestro órgano más sagrado.

"La vagina es el canal que conduce al verdadero órgano sexual de la mujer: el útero".

CASILDA RODRIGÁNEZ

Mientras abrimos ese camino de sanación uterina conviene cuidarnos amorosamente, no rechazando nuestras molestias con medicamentos, en la medida de lo posible, optando por las alternativas naturales que son igualmente efectivas y sin ningún efecto nocivo para la salud que ahonde el problema.

Para ello te propongo una serie de prácticas y hábitos saludables que aliviarán tus molestias menstruales.



1 REPOSO

**Hibernar en la
cuevita**

Durante la Menstruación (y unos días antes) nuestro cuerpo nos pide a gritos que bajemos el ritmo, que reposemos, que durmamos más. No siempre es posible quedarse en casa en esos días, pero si puedes, quédate. Cuida de tí, permítete “holgazanear” todo el día, hazte una madriguera con mantitas, hiberna. Evita, además, la exposición a luz artificial fuerte y las pantallas: sintoniza con la noche de tu útero.

Tu cuerpo está llevando toda su energía hacia el interior, pasando por un mágico proceso de limpieza, y no le queda mucho para sacar afuera. No lo fuerzes. Duerme, sueña..



Duerme más horas.

Baja el ritmo.

Permitete descansar.

Evita la luz artificial.

2 EJERCICIO

Mueve la pelvis!

Un poco de ejercicio suave puede hacer maravillas, sobretodo si pone en movimiento la zona pélvica. Hacer giros con las caderas (círculos, "ochos", etc), sacudir suavemente el cuerpo con piernas separadas y rodillas flexionadas, son algunas formas efectivas de aliviar la presión sobre el útero.

También ciertas posturas de Yoga, como "supta baddha konasana" o el "gato-vaca" ayudan; la danza del vientre, y cualquier baile que te apetezca y sientas que masajea tu útero y lumbar.



Mueve las caderas.

Haz Yoga suave.

Baila.

VIDEO: Yoga suave para la Menstruación



<https://m.youtube.com/watch?v=3em1SodTS50&t=4s>

3 ALIMENTACIÓN

La principal medicina

Una correcta alimentación en las fases premenstrual y menstrual del ciclo son claves para evitar los problemas derivados del aumento de progesterona, la retención de líquidos e inflamación, el estreñimiento y la disminución de hemoglobina durante el sangrado.

Lo ideal es eliminar los alimentos no recomendados, al menos durante esos días, e incorporar todos los recomendados, pues trabajan mejor cuando tomados en conjunto. Opta siempre por alimentos de temporada, locales y naturales (sin agroquímicos en su producción).

**"El alimento que es óptimo
para nuestra salud es en
sí mismo una medicina".**

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

NO TOMAR

Lácteos

Azúcar blanco

Hidratos de carbono refinados (harina blanca)

Ácidos grasos saturados (mantequilla, queso, fritos)

Carne roja y embutidos

Cafeína y teína

Sal

Alcohol

Gaseosas

TOMAR

Agua

Legumbres

Cereales integrales y alimentos con fibra natural

Verduras (hojas verdes, remolacha, pepino, choclo, jugo de zanahoria)

Frutas (excepto banana)

Potasio (naranja, alcachofa, perejil, palta, maní)

Vitamina C

Ácidos grasos esenciales omega3 (pescado, nueces, almendras, semillas de lino)

4 TISANAS

Pociones de bruja

Las plantas medicinales, de preferencia naturales y locales, son excelentes aliadas para aliviar molestias menstruales. Y no sólo: desde siempre han sido usadas por las mujeres-medicina de todo el mundo para tratar problemas del ciclo menstrual y de nuestros órganos sexuales.

La forma más fácil de tomarlas es en tisana o infusión (hierbas) o en decocción (raíces), hasta 3 tazas por día, todos los días que necesites. Algunas también son excelentes en forma de tinturas. Te presento algunas de las más usadas para cólicos menstruales e hinchazón, pero puedes sustituirlas por otras con similares propiedades:



Antiinflamatorias.
Analgésicas o calmantes.
Antiespasmódicas
Diuréticas

PLANTAS MEDICINALES

Alfalfa

Artemisa

Borraja

Jengibre (raíz)

Jamaica (flor)

Llantén

Manzanilla

Melisa o toronjil

Orégano

Romero

Salvia

Tomillo

Valeriana (raíz)

5

VISUALIZACIONES

Conecta con tu útero

Para sintonizar con tu útero son muy útiles la meditación y las visualizaciones. Es como entablar una conversación con tu útero para saber cómo está, y para hacerle saber que lo tienes en cuenta y que trabajas por su bienestar. Te pueden llegar a sorprender los resultados.

Para entrar en un estado meditativo conviene que estés sentada o tumbada en una posición cómoda que te permita relajarte. Lleva la atención a tu respiración (inhalando y exhalando calmadamente) y las manos a tu útero. Déjate mecer por la agradable sensación de calor que le aportan y prepárate para un viaje mental a su interior.

Una posibilidad (puedes inventar otras) es invocar la imagen de tu "Árbol del Útero". Miranda Gray en su libro "Luna Roja" entra en detalle, aquí te ofrezco mi versión.

VISUALIZACIÓN DEL ÁRBOL DEL ÚTERO

Cierra los ojos. Deléitate con la oscuridad, siéntela tibia y acogedora, como una madriguera, como tu cuevita interior. Poco a poco visualiza cómo en ésta se abre una imagen: ves un árbol hermoso, sano y fuerte, con una copa amplia y raíces ondulantes que se adentran en un pequeño estanque de agua limpia y fresca. Una cálida luz ilumina la escena, y mirando hacia el cielo, ves que también la luz de la Luna baña al árbol desde arriba: déjala mostrarse en la fase que mejor intuyas en ese momento (creciente, llena, menguante o negra). Detrás de la Luna, numerosas estrellas, formando constelaciones que tal vez reconozcas.

Continúa...

Déjate guiar por tu intuición y decide cómo conectar con el árbol, el estanque, la Luna o las estrellas. Tal vez aparezcan nuevos elementos que reclamen tu atención. Establece una conversación con el árbol, símbolo de tu sabiduría sexual, del poder de tu útero y su magia. Recuerda cómo se presentó ante tí esta vez, y compara esa visión en las próximas visitas: el lenguaje simbólico de tu cuerpo-mente te habla a través de él.

Para volver, agradece la experiencia, deja que la imagen se desvanezca en la oscuridad lentamente y haz unas respiraciones profundas. Abre los ojos.



6

ORGASMOS

Ante el dolor... placer!

Los orgasmos tienen un efecto antiinflamatorio directo en nuestro útero, alivian la tensión de sus músculos y relajan todo el cuerpo. Además, entran en juego neurotransmisores y hormonas responsables de la sensación de placer y felicidad, que alivian los dolores y... saben tan bien!

Pon en práctica tus dotes más amorosas de masturbación. El orgasmo compartido también sirve, ppr supuesto, pero si la presencia de sangre es un problema, no te prives por ello del placer y bienestar.



Regálate orgasmos!

7 MASAJE

Las manos curan

Los masajes estimulan la circulación sanguínea y energética, aportan calor y relajación a los tejidos, y tienen un efecto benéfico en las emociones. Si bien un masaje directo en el abdomen puede ser demasiado invasivo si tenemos dolores, sí podemos llevar las manos a la zona y dejarlas ahí, o darnos unas caricias suaves. No menosprecies el poder de tus manos y de tu intención!

Si tenemos una persona amorosa a nuestro lado, podemos pedirle masajes suaves en las zonas clave: lumbar y piernas. También los masajes en pies y cabeza relajan muchísimo y llevan nuestra atención (y energía) hacia los extremos del cuerpo, aliviando indirectamente la zona central inflamada.



Calor en útero.

Masaje en:
lumbar
piernas
pies
cabeza.

Que estas recomendaciones sirvan para tu proceso de sanación y se conviertan en una puerta hacia tu autodescubrimiento y hacia la recuperación de la responsabilidad y control sobre tu salud sexual.

BIBLIOGRAFÍA

LUNA ROJA, Miranda Gray. Ed. Gaia.

MANUAL INTRODUCTORIO A LA GINECOLOGÍA NATURAL
Pabla Pérez San Martín, Ed. Ginecosofía.

PARIREMOS CON PLACER, Casilda Rodríguez, Ed. Madreselva.

SABIDURÍA OCULTA DE LA MENSTRUACIÓN, María del Mar
Jiménez.

<https://www.lailuminacion.com/libros/pdf/sabiduria-oculta-menstruacion.pdf>

Esta guía ha sido preparada en 2020 por
Rosaura Ruiz

Profesora de Yoga Integral, terapeuta de
Masaje Thai e investigadora sobre temas de

Menstruación Consciente
y Sabiduría Femenina.

Más info útil en:

<https://rosauraruizportfolio.weebly.com>

