

ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre la autora y sobre la colección, visítad nuestra página web:

www.macroediciones.com

Coordinación editorial

Revisión

Coordinación gráfica

Portada

Maquetación

Impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

J&P Editoras

Roberto Monti

Roberto Monti

Gloria Riceputi

Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: febrero 2021

Colección "Nueva sabiduría"

© 2021 Macro Ediciones

c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1^a

08029 Barcelona

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-82-2

Depósito legal

B 1947-2021

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

Desde hace más de treinta años (1987), nosotros, el Gruppo Macro, buscamos y seleccionamos con entusiasmo los mejores conocimientos e informaciones actualizados a nivel internacional alrededor de la salud y el bienestar de la humanidad y del planeta. Desde el 2010 publicamos y difundimos con pasión una exhaustiva selección de obras de autores italianos y extranjeros, para adultos y para niños, en italiano (para Italia), en francés (para Europa y Canadá) y en español (para España y Sudamérica), ofreciendo así la máxima difusión de reflexiones, estudios e investigaciones para el beneficio de un público internacional cada vez más amplio y fiel.

Descubre nuestro catálogo internacional y todas nuestras novedades en italiano, francés y español visitando nuestras páginas web:

www.macroediciones.com (ES)

www.gruppomacro.com (IT)

www.macroeditions.com (FR)



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

Zulma Moreyra

MI SANGRE CURA

Reconéctate con el poder
del ciclo menstrual



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México
• Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

ÍNDICE

Agradecimientos	5
Introducción	9
Guía para la/el lector/a	13
1. EL MARAVILLOSO VIAJE DE LA SEMILLA/ÓVULO	15
2. GENITALES FEMENINOS, ÓRGANOS, HORMONAS Y GLÁNDULAS	27
Órganos internos	28
Órganos externos	31
Hormonas y glándulas.....	32
Otros órganos involucrados en el sangrado menstrual.....	36
3. EL CICLO Y SUS FASES	39
Fase preovulatoria o fase folicular	39
Fase de la ovulación	44
Fase premenstrual o lútea.....	50
Fase menstrual.....	56
4. LAS MAMAS COMO CENTRO DE EXPRESIÓN AMOROSA	63
5. EL ÚTERO COMO CENTRO DE LA ENERGÍA CREATIVA	69
6. LA VULVA, EL PORTAL SAGRADO	73
No somos histéricas, somos cíclicas	77
7. QUE LA MADRETIERRA NOS VUELVA A LEER	79
Entregar nuestra sangre menstrual a la tierra.....	80
Mujer creadora por naturaleza y madre por elección.....	82

8. LA MAGIA SE RENUEVA CADA 28 DÍAS	85
La siembra menstrual y la Luna.....	87
Oráculo menstrual	91
9. LA SANGRE MENSTRUAL COMO MEDICINA ALTERNATIVA ANCESTRAL	93
Tintura madre de sangre menstrual.....	95
10. RITUALES DE PASO	101
11. CICLOS EN LA VIDA DE LA MUJER	107
La niña.....	107
La mujer alquimia, la mujer deseo	114
La mujer creadora.....	122
La mujer linaje, la completitud.....	127
12. HERBOLARIA ANCESTRAL FEMENINA Y EL PODER DE LAS PIEDRAS	135
Hierbas	135
Cristales en el ciclo femenino.....	141
13. LA PAREJA SAGRADA	143
Apéndice – Las palabras de mi círculo sagrado	147
Epílogo – Palabras de cierre	155
Bibliografía	156

GUÍA PARA LA/EL LECTOR/A

He dado vuelta varias veces este libro; colocando, renovando y ampliando, en la medida en que realizaba una nueva formación de terapia menstrual más y más cosas surgían para compartir.

Para adentrarnos en el tema fundamental de este libro, es necesario vernos como seres cíclicos, y desde ese lugar comienzo este relato sobre “el viaje del óvulo”.

Siento que es muy importante hablar de este viaje desde distintos lugares, comprender los órganos y las hormonas que lo impulsan, y luego analizar las fases, identificando arquetipos y energías.

Durante la lectura encontrarás que estás hablando conmigo, te contaré historias, y además hallarás una sencilla y breve explicación del proceso biológico en tu cuerpo durante el ciclo completo. Para este último tema me he nutrido de mi amiga Solana Vila Moret, profesora de biología y antropóloga, a quien le agradezco profundamente sus charlas, su orientación, su sabiduría y su amor.

Encontrarás ejercicios para que puedas poner en práctica todo lo que vas leyendo, experiencias de mujeres reales, información sobre nuestro fluido mágico y cómo apoyarte en la energía lunar para sembrarlo y volver a reconectar con él. Además te contaré sobre las etapas vitales de las mujeres y sus energías.

Me gustaría que intervengas el libro, que lo escribas, lo dibujes, que pintes las bellas ilustraciones de Amorina Amato, me gustaría que tomaras este libro y lo hicieras propio; y si te gusta lo que surge, envíame un escrito con la imagen de la página intervenida y lo subiremos a la web del libro. Al final tienes mi e-mail para conectarnos.

Te invito bucear en el mundo femenino, a reencontrarte con tu ser mujer y, si eres hombre, te llamo a que nos conozcas y te abras a nuevas formas en ti de vernos, que investigues y comprendas tu ciclo masculi-

no, que lo honres y que juntos, hombre y mujer, volvamos a activar la alquimia para amarnos, aceptarnos y respetarnos mutuamente.



EL MARAVILLOSO VIAJE DE LA SEMILLA/ÓVULO

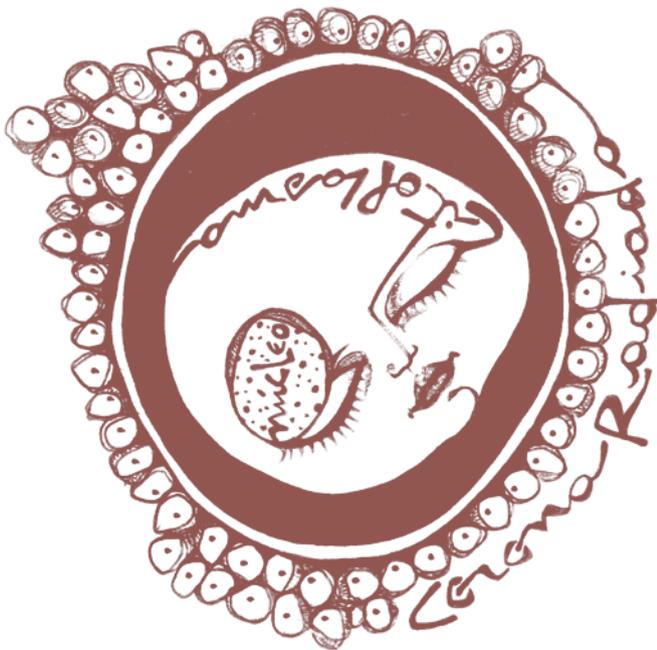
Nota: Encontrarás tres tipos de letra: **la negrita se refiere al relato del “viaje de la semilla/óvulo” propiamente dicho**, *la cursiva brinda la explicación biológica* y la letra regular detalla cómo afecta este viaje a la mujer en sus emociones y energía, ya que como es adentro es afuera. Te sugiero que hagas dos lecturas: una individual de cada parte y una global, esto te ayudará a unificar los relatos e integrarlos. Para adentrarnos en el tema fundamental de este libro, es necesario vernos como seres cíclicos, y es a partir de ese lugar desde donde comienzo este relato sobre **“el viaje de la semilla/óvulo”**.

El ciclo femenino no se trata simplemente de la historia de la sangre menstrual, ese es solo el final. Se trata de la gran historia del viaje de la semilla/óvulo y su deseo de encontrarse con un otro (el espermia) y reproducirse.

El *yin* al encontrarse con su *yang* cobra un nuevo significado, siendo solo lo que es en función del otro. En la historia de la humanidad, la historia de la luz y la oscuridad, no hay lucha sino complemento. Pero no pienses que te conté el final del cuento, porque todo esto encierra una gran enseñanza.

Nosotras luna a luna vivimos el maravilloso viaje del óvulo. Lo que nos recuerda que todos somos uno y que no estamos separados del universo que nos rodea.

Y dice así...



GENITALES FEMENINOS, ÓRGANOS, HORMONAS Y GLÁNDULAS

Aclaración:

Cada mujer es un universo en sí misma. Tanto el sangrado menstrual como el embarazo son un misterio, por lo que todos los valores son aproximados. Que estés fuera de esos valores no significa que sea anormal, eres perfecta así como eres. La ciencia intenta tomar el cuerpo como una máquina y allí se pierde el fluir del misterio y la unicidad de cada ser.

En la magia de menstruar no solo se encuentran involucrados nuestros órganos, sino nuestra herencia física, psíquica y emocional; las circunstancias que nos rodean y las sinergias del Sol, la Luna y la tierra.

Órganos internos

Las mujeres nacemos con ovarios, trompas uterinas (de Falopio), útero y vagina. La etapa fértil de una mujer dura entre los 14 y 47 años de edad aproximadamente.

La vagina

Es un conducto elástico que une la vulva (en el exterior) con el cuello del útero. Mide entre ocho y once centímetros de longitud y su ancho es variable, pero puede dilatarse entre tres y cuatro veces más. Secreta el flujo menstrual, acoge el pene durante el sexo y es el canal por donde el recién nacido puede salir.



El útero

Es un órgano femenino muscular, hueco y de forma triangular. Mide aproximadamente ocho centímetros de largo y cinco de ancho. Se encuentra ubicado dentro de la cavidad pélvica, entre el recto y la vejiga urinaria. Sus músculos son fuertes y elásticos para permitir que se aloje

CICLOS EN LA VIDA DE LA MUJER

La niña

Soy la joven doncella,
que luna tras luna renueva su ser,
la inocencia que libera lágrimas dulces.

Soy la doncella virgen
que sueña efímera el brote de mi sexo apasionado
esperando alegre y amorosa mi sueño dorado.

Mi desnudez jugosa y rebelde
se desvela en sueños románticos y divertidos.

Soy la guerrera, potencial creativo,
que desde la acción y la inspiración le da valor a su esencia femenina.

Ciclo tras ciclo, luna tras luna se renueva la semilla fértil de la libertad.



*Nuestra niña interna es la que reclama los sueños,
es hacia donde debemos mirar para saber cual es
nuestra misión en la vida*

Mi niña interior

Nuestro modelo de identidad se construye cuando somos niñas, pero al perder el vínculo con los ideales de este ciclo nos convertimos en mujeres sin identidad propia; eso nos lleva a buscarla en la pareja, amigos o en otras personas de nuestro entorno.

Podemos reconstruir una identidad, tomando opciones y decisiones que surjan del recuerdo de quién o qué éramos cuando niñas. Y allí, conectarnos con la sensación de sentirnos seguras y completas.

Una niña atraviesa el portal a la mujer adulta cuando logra acercarse a su verdad más profunda, es decir, reconoce quién es y cómo llegó a serlo sin juicios, solo en aceptación y reconocimiento. Esto le permite ser una mujer abundante y fértil.

La fuerza creativa que nos lleva a la plenitud de nosotras mismas se encuentra en la unión entre la iniciativa de la niña y el potencial generador de la mujer.

Arquetipo: la virgen

La crisálida se ha roto y la mariposa surge suavemente a su vuelo de libertad. La inocencia y naturalidad de la niña contrastan con sus cambios físicos y emocionales, sus acciones son efímeras, pero jamás pasan desapercibidas. Su sexualidad está presente en sus ojos y en sus movimientos. Sus sueños y deseos surgen del anhelo por unirse desde el amor romántico a una pareja, sentirse reconocida y querida.

Desde su pureza nos habla de nuestra esencia y de ser fieles a ella. Nos conecta con la inspiración y la creatividad.

La guerrera dirige su flecha directamente hacia sus objetivos, está atenta y despierta, es de mente ágil y perceptiva y se conecta con ella misma y sus ideales en el paso a paso. Certera, segura, intuitiva, dirige sus pasos hacia lo que ha deseado.

Lo que ocurre física y emocionalmente

La menarquía es una de las etapas más fuertes emocionalmente para una niña, que ocurre entre los ocho y los trece años de edad. Lo importante aquí es el conocimiento de lo que pasa y de lo que puede llegar a pasar, sin juicios. Es una etapa de muchos cambios físicos y emocionales y puede generar confusión. La glándula pituitaria comienza a activar las hormonas estrógeno y progesterona, las que estimulan el crecimiento y desarrollo de los pechos. Y un tiempo antes de comenzar a sangrar, surge un flujo vaginal transparente. Cuando todo el aparato reproductor está listo y sus partes funcionan en conjunto, aparece el primer sangrado, la menarquía.

Heridas portales

Las heridas son situaciones traumáticas vividas, aquellas que marcan la vida de una persona, y los portales son posibilidades de algo distinto. Llamamos heridas portales a aquellas situaciones que se viven en una etapa determinada y que, de alguna manera, contribuyen a un aprendizaje en la vida. Es lo que la psicología ha denominado resiliencia: la habilidad de los seres humanos para sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones adversas, apelando a los valores, capacidades y atributos positivos del ser en cuestión.

Cuando una atraviesa una de estas heridas portales, nunca más es la misma. En general, podemos optar por dos reacciones, quedarnos en la víctima, en el dolor, el rencor o el enojo, o traspasarlo y crear algo bueno y positivo de aquello oscuro que nos sucedió. Esto último no se trata de negación o autoengaño, sino todo lo contrario. Sacarlo a la luz y traerlo al presente nos permite en muchos casos aliviar no solo el alma, sino también el cuerpo, laborar, es decir, enfrentar, atravesar el dolor y finalmente sanar. Por supuesto que no es tarea fácil y siempre es bueno hacerlo acompañadas por alguien que nos sostenga y que tenga una mirada objetiva sobre la situación.

En esta etapa puede haber:

- Abusos (sexuales, emocionales, económicos, físicos, etc.).
- Abandonos (por muertes, por desatención, por entrega, etc.).
- Ahogos (exceso de cuidados, sobreprotección, transmisión de los miedos del padre y de la madre a los hijos, etc.).