



RECUPERANDO LA CONCIENCIA DE NUESTRO CICLO DE MUJER

Quizás las últimas décadas del siglo XX y los tiempos que vivimos del XXI pertenezcan a la mujer. Se ha hablado y se está hablando muchísimo sobre la mujer, pero, a la vez, es paradójico que nos suene desconocido, externo y lejano.

Desconocemos la Naturaleza femenina y nos hundimos en filosofías autoritarias sobre cómo deberíamos ser y actuar.

Y lo importante es el coste emocional que representa para la mujer el satisfacer esas expectativas, esas ideas construidas en su imaginación y en los otros respecto a su identidad.

Este escrito pretende ser sólo una posibilidad para pensar. Por ello, esta invitación es para:

Reflexionar y explorar juntas sobre nuestra Naturaleza, sobre nuestros horizontes colectivos como mujeres.

Vivenciar el reencuentro con toda su diversidad y fragancia, creando un espacio para el diálogo y donde se junten los caminos.

Tomemos conciencia de la realidad física y bioquímica de nuestro cuerpo, del verdadero significado de nuestra fisiología, de nuestro ciclo.

Para ello existe la necesidad de realizar cambios en el marco cultural y lingüista.

Dando Luz a la represión de la feminidad que deriva del tabú sexual judeocristiano, de la inhibición de los deseos y del placer sexual femeninos, que ha condicionado la percepción que tenemos las mujeres de nuestra Naturaleza y de nuestro ciclo.

Un modelo opresor todavía vigente en nuestra sociedad que atenta contra nuestra sexualidad, que todavía nos castiga sin compasión, como con los modelos estéticos dominantes que son instrumentos represores de la sexualidad de la mujer, un exagerado culto al cuerpo, por alcanzar una imagen perfecta, una lucha sospechosa contra las curvas...

La excesiva valorización de lo andrógino...

La estigmatización desde siempre y hoy medicalizada de nuestro ciclo menstrual... que nos hacen estar encorsetadas en exigencias que nos quitan el placer de ser mujer, que nos desconecta de nuestro gran Tesoro que es el biorritmo del ciclo menstrual.

Una sociedad que esconde un rechazo al poder de la mujer representado por la no valoración de la dimensión fisiológica, psíquica y emocional del ciclo.

Una sociedad que intenta sutilmente someter nuestros deseos de Libertad. Y la Libertad sólo es posible si se puede disfrutar de la Vida.

Vamos a dejar de mantener nuestra ignorancia de la verdadera trascendencia de los procesos naturales y fisiológicos del ciclo.

¡Recuperemos nuestro poder y conocimiento ancestral!

Vamos a reflexionar sobre la relación con nuestro cuerpo y con nuestro ciclo menstrual.



¿DÓNDE NOS ENCONTRAMOS?

Se está comenzando a despertar en diversos colectivos la crítica a **la excesiva medicalización de los procesos de la Salud de la mujer**.

Procesos fisiológicos naturales como la regla, el síndrome premenstrual, el embarazo, el nacimiento o la menopausia se medicalizan, la Salud femenina y su fisiología se centra en actos médico-quirúrgicos, imperando una visión patológica e intervencionista, que realmente produce más problemas de los que soluciona.

Vivimos en un mundo social donde las pautas culturales han relegado a la capacidad del ser humano a equilibrar su fisiología para el mantenimiento de su Salud.

Donde la Sabiduría del cuerpo ha sido engañada por “la ceguera de la cultura”.

Pero no es la evolución cultural lo que perturba, sino la crisis de cultura:

Hay una crisis de civilización.

Y se refleja en **las carencias de nuestros paradigmas médicos** de la actualidad.

Hoy el poder es el que marca la práctica médica.

La **prepotencia** de un sistema médico que es **misógino, autoritario y paternalista**.

Los **abusos de interés comercial**, las autoridades sanitarias de los países dicen salvaguardar la salud de la población, pero esta responsabilidad no es gratuita y está bajo tutela y vigilancia de la industria farmacológica. Apoyados por la resistencia de los **medios de comunicación** para tratar estos temas.

Y como resultado: malas prácticas médicas que se aplican de modo generalizado.

El peso del **poder** dificulta el hecho de que salgan a la luz opiniones distintas, bien desarrolladas y documentadas científicamente.

Se deben esclarecer situaciones ignoradas teñidas de tabú o rechazo, que sin embargo nos son trascendentales.

Por ello es necesario dar a conocer una información libre, contrastada y crítica de las consecuencias de la medicalización y de que existen otras alternativas.

No nos entreguemos al sistema.

Recordando el derecho siempre de la decisión informada frente a la estrategia desinformadora que caracteriza nuestra cultura.

La ley nos ampara nuestro derecho a decidir:

Las mujeres debemos decidir libremente, tenemos la Libertad para escoger la forma de cuidar de nuestra feminidad.

Se debe apoyar el derecho de cada individuo a cuidar, responsabilizarse y a autogestionarse su propia Salud y a escoger el tipo de sanidad que quiera.



Nos encontramos en una realidad desinformada, donde se te trata como a una niña que no es capaz de decidir y a la que no es necesario mantener informada.

Es necesidad urgente que la niña en la que nos convertimos las mujeres se revele y sea respetada y tenida en cuenta como la mujer adulta y madura que es.

El querer estar informadas es querer decidir en este nuestro mundo, que no decidan por nosotras, recuperar el poder y el conocimiento ante un estamento temeroso de nuestro poder ancestral.

Seamos conscientes de la socialización y de sus métodos de provocar la sumisión mental y emocional, hoy no hay cadenas, es silencioso y tú mismo te haces esclavo.

En las armas del patriarcado, la espada hoy es la competitividad, el deseo de poder, el miedo, el engaño, la mentira, la hipocresía de una sociedad que necesita una coraza neuromuscular para no evidenciar la realidad.

LA MEDICALIZACIÓN DE NUESTRA SALUD

La industrialización de la Salud implica un estilo de consulta ginecológica intervencionista, invasiva, basada en la medicación farmacológica, con el peligro de actuar según protocolos, ya que nuestra Salud no puede ser supeditada a protocolos que relegan la propia y única individualidad de cada persona, protocolos que sólo benefician al sistema sanitario.

Consultas que ponen el acento constantemente en peligros potenciales con innumerables pruebas que son propuestos como rutina, en lugar de mostrarnos la toma de conciencia de nuestra Sexualidad.

Ejemplos de medicalización en la Salud de las mujeres:

*El gran desconocimiento de la verdadera trascendencia de nuestro ciclo y la prescripción masiva y sistemática de anaovulatorios, como la píldora.

*El tratamiento del síndrome premenstrual con antidepresivos y ansiolíticos.

*Las mal consideradas anemias enmarcadas por dígitos y baremos generalizados.

*Las rupturas del verdadero equilibrio interno de nuestra flora vaginal, con la prescripción masiva de antibióticos.

*La medicalización de la consulta prenatal a lo largo de todo el embarazo, con exceso de pruebas, prescripción de suplementos nutricionales..., donde simples reacciones fisiológicas de adaptación al embarazo son presentadas como enfermedades, a través de un vocabulario inquietante. Por ejemplo, una modificación transitoria del metabolismo de los hidratos de carbono es llamada "diabetes gestacional".

Un aumento del volumen sanguíneo, que es un buen signo de actividad de la placenta, es malinterpretada como una anemia porque la sangre esta más diluida de lo normal y la concentración de sustancias como la hemoglobina está, por tanto, disminuida.

*La industrialización del nacimiento, las mujeres y sus experiencias al dar a Luz.

*El momento vital pleno y sereno alcanzado por la mujer madura, la menopausia es agredido y también medicalizado con las terapias hormonales sustitutivas, antidepresivos..., consiguiendo que este momento tan esencial en la Vida pierda toda su esencia y significado.



Aparte de los efectos nocivos de la medicalización, es evidente que tales consultas tienen efectos negativos espectaculares sobre el estado emocional de las mujeres y tienden a alterar la confianza en sí mismas.

Es el llamado efecto “nocebo”.

Recordando que se deben tener en consideración las consecuencias a largo plazo de las alteraciones del estado emocional en nuestra Salud global.

Representan unas supuestas conquistas femeninas que generan el desastre creado por un sistema ginecológico obsoleto, represor y dominador.

Mujeres que son consideradas enfermas, además, enfermas privadas de sus derechos.

Los procesos fisiológicos de la mujer no son una enfermedad y, por ello, no se deben enmarcar en innumerables actos médicoquirúrgicos.

¿Dónde queda el principio de la real medicina “Primum non nocere”, “primero no dañar”?

Por ello, **contemplemos la Salud desde el seno de la biología.**

Urge el planteamiento biológico y natural, ya que Respetar las leyes naturales es fuente de salud.

Recordando que nuestro organismo tiene sus propios ritmos y es mejor que nos adaptemos a ellos.

¿Por qué no confiamos más en la Naturaleza?

Y ahora vamos a hablar de otro modo de control para despojarnos de esa tan nombrada Libertad.

LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA Y SUS EFECTOS NOCIVOS

*Altera el biorritmo natural del organismo.

*Relacionada con estados depresivos por bloqueo hormonal a nivel cerebral y ovárico.

*Gran influencia negativa en la destoxificación y salud hepática.

*Ocasiona serios trastornos del equilibrio vitamínico y mineral: carencias de hierro, cinc y vitamina B6, ácido fólico, reduce la captación de vitaminas como la vitamina C, sobre todo si se toma periodos prolongados.

*Agota glándulas suprarrenales.

*Favorece la desmineralización ósea.

*Potencia los efectos nocivos del tabaco.

*Factor de riesgo para enfermedades del sistema cardiovascular.

*Favorece y es factor de riesgo para procesos degenerativos como displasias cancerígenas.

*Produce amenorrea secundaria, pudiendo hacer falta tiempo hasta que se restablezca el equilibrio natural.

Lo denunciado es su prescripción generalizada como método anticonceptivo y como tratamiento frente a procesos como irregularidad en el ciclo, síndrome premenstrual y tensión mamaria.



Tras su toma, siempre va a ser necesario un tratamiento naturista de depuración.

Por ello, se deben **elegir métodos de control de la natalidad** no agresivos que respeten nuestra biología.

También se ha lanzado al mercado un anticonceptivo oral para reducir las reglas a cuatro al año.

Y otra que se toma todos los días del año y que elimina los periodos menstruales indefinidamente.

Es posible que dentro de algunos años el hecho de hablar de la desaparición de los tabúes sobre la menstruación ya no tenga ningún sentido, porque puede que el fenómeno generador de esos tabúes haya desaparecido también.

LA REVALORIZACIÓN DE NUESTRO CICLO

Conocer tu ciclo

La clave para entender **Tu biorritmo**, para colaborar con **Tu ritmo natural** y así mejorar **Tu bienestar**.

Se trata de familiarizarte con Tu ciclo, de aumentar nuestra sensibilidad, la percepción consciente, de aprender a percibir e interpretar sus señales físicoanímicas, de comprender qué está sucediendo en Ti en cada etapa del mes, de reconocer los cambios físicos, hormonales y emocionales, una revalorización de este Ritmo de Equilibrio perfecto resultado de una sintonía hormonal, que determina como te sientes, **Tu nivel de Energía, Tus pensamientos, Tu percepción... Tu StarVital**.

Una invitación para reflexionar:

Las mujeres damos por hecho nuestro ciclo hasta que intentamos concebir. Sólo comenzamos a interesarnos en lo que pasa en nuestro interior al desear el embarazo.

Nos pasamos gran parte de nuestra Vida intentando no quedar embarazadas.

Hemos vivenciado nuestro sangrado menstrual como un inconveniente, algo molesto, sucio que nos impide llevar la misma vida que el resto del mes...

Y apenas hemos prestado atención a las etapas intermedias del ciclo.

Me asombra lo poco que sabemos las mujeres de nuestros ciclos. No solemos hablar de nuestro ciclo ni con las amigas íntimas. No sabemos cómo es nuestro ciclo ni lo que es un ciclo normal.

La regla y su verdadera trascendencia

Es un ciclo biológico, con pulso rítmico, circadiano, eje de la fertilidad y capacidad reproductiva, pero la regla es algo más: también tiene otras funciones fisiológicas importantísimas como:

*Gran capacidad depurativa

Con la regla eliminamos fluidos, minerales, oligoelementos, hormonas, metabolitos, toxinas, otras sustancias activas... y, en la esfera anímico-emocional, también emociones.



Significa una gran limpieza orgánica para nuestro organismo.

***Regulación del metabolismo hídrico**, del agua corporal y de la eliminación de líquidos.

*Tiene una función esencial de **regulación cardiovascular**: al ser un regulador hídrico, colabora junto con los vasos sanguíneos y la tensión arterial en la protección cardiaca.

Mantiene el equilibrio lipídico de los triglicéridos y colesterol sanguíneo.

Regulación metabólica del nivel de hierro y los hematíes, controlando enfermedades oxidativas cardiovasculares, ya que el exceso de hierro está relacionado con infecciones de microorganismos que viven en medios ricos en hierro, procesos de oxidación, neuropatías como Alzheimer, reumatología, procesos autoinmunes y degenerativos como los tumorales.

Aquí hay que señalar que se puede hablar de anemias fisiológicas, con hierro y hematíes bajos, que son necesarias para la protección de nuestra Salud.

*Implicada en la **regulación de nuestra salud ósea**.

Concluyendo, la regla mantiene nuestra Salud, protegiendo de procesos cardiovasculares, infecciones y procesos degenerativos crónicos, como la osteoporosis y los tumorales.

Nuestra forma de pensar, sentir y percibir varía cíclicamente, dependiendo de las hormonas del ciclo.

Así en la esfera anímico-emocional es un ciclo regulado por una danza de hormonas en sutil equilibrio que **regula el carácter sexual, la emotividad, nuestro estado mental y la percepción de nuestra existencia**.

La regla es la fase introspectiva, reflexiva, meditativa e intuitiva de Nuestro ciclo, nos ayuda a conectar con nuestro interior a escucharnos... Pero también es en esta fase donde afloran y se expresan emociones y sueños.

Es un periodo de renovación física, emocional y mental. Tu organismo se prepara para un nuevo ciclo, para una nueva Vida.

En las culturas antiguas las mujeres se retiraban de la sociedad a lugares bellos y descansaban durante la regla.

Nuestro mundo actual no se detiene para las mujeres cuando menstruamos, vivimos a gran velocidad...

Es un ciclo transformador por sus repercusiones en nuestra emotividad, una guía, una gran oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.

La regla nos acerca a un mundo de sensaciones sutiles, de regresiones, nos conecta con nuestras raíces de ancestralidad, con nuestro instinto, con los Biorritmos, en definitiva con la Naturaleza.

Su ritmo periódico nos vincula al curso de la Naturaleza, es consciencia participativa que nos enseña que pertenecemos a un Todo llamado Naturaleza.

Es la prueba palpable y hermosa de nuestra condición de mujeres, gracias a cual participamos más en el ciclo de la Vida. Por ello, **es esencial aceptar la regla con naturalidad y a respetar cada ciclo**.

Respetar, potenciar y optimizar su fisiología, la autonomía y autorregulación del organismo para fortalecer y restaurar la Salud.



Potenciar su propia Fuerza curativa: la “vix natura medicratix”.

Es un ciclo natural, perteneciente a la esfera de nuestra sexualidad y, por ello, íntimo.

Recuperar esta dignidad, es un derecho, es evolución...

Es nuestra Vida sexual, por lo que tenemos derecho a que sea como deseamos.

El alejamiento

Cuando las mujeres nos apartamos de la Fuente y perdemos los instintos, los ciclos vitales naturales quedan sometidos a la cultura, al intelecto y al ego.

El alejamiento de nuestra Esencia nos conduce a pensamientos ¡tan violentos hacia nosotras mismas!

Pero, vamos a hablar de cosas bonitas:

Vamos a hablar de Amor...

De una forma de Amar...

Del Amor a nosotras mismas...

Es igual que como cuando hacemos el Amor con un hombre, al principio necesitamos conocernos, las mujeres necesitamos entrar en comunicación con el hombre, para sentir su contacto...

Sentir Nuestra y Su presencia...

Por ello, para Amarnos tenemos que comenzar a conocernos.

El reconocimiento

La psicología femenina incluye el profundo arraigo por la Madre Tierra, el Ser una con la Naturaleza es intrínseco al ser esencial de mujer.

Somos como los ríos, volcanes y bosques..., un océano: preservémoslos.

Cuando las mujeres reafirmamos nuestra relación con la Naturaleza salvaje, adquirimos conocimiento, inspiración, intuición y la Vida misma vibra por dentro y por fuera.

Salvaje no en el sentido peyorativo moderno de falta de control, sino en su sentido original, que significa Vivir una existencia natural, donde nos desarrollamos con nuestra integridad innata y saludable.

Esta cualidad salvaje forma parte de la Naturaleza instintiva y fundamental de las mujeres y es el conocimiento de esta Naturaleza lo que nos permite percibir el Sonido de los Ritmos internos y Vivir al son de ellos para no perder el equilibrio orgánico, anímico y espiritual.

Lo “salvaje” hace saludable a todas las mujeres.

Una gran oportunidad para que cada mujer se conecte con su Naturaleza, con su cualidad salvaje de su Ser esencial es la ovulación y la menstruación.



Desarrollando nuestros aspectos más terrenales, salvajes, directos y filogenéticos.

Dejando aflorar nuestros Tesoros ancestralmente olvidados y negados, nuestros instintos que surgen descubriendo que anidan en nuestro interior.

Muy pocas lo logramos, porque hombres y mujeres aterrorizados por nuestros aspectos animales, hacemos todo lo posible para que no se filtre en nuestro modo de ser.

Deberíamos pasar más tiempo desnudas, inmersas en un tiempo fuera del tiempo, sin intelecto ni elaboración de pensamientos, sin necesidad de defenderse de nada ni de nadie, sumidas en un espacio imaginario e invisible para los demás.

Y dejarse llevar por la sorpresa de olerlos, de convertirnos en cuerpo y fluido danzantes...

Despojándonos de las mentiras que nos hemos contado toda la Vida sobre quienes somos o quienes deberíamos de ser.

Es estar poderosas, como lobas, como leonas, como tigresas, como gatas...

Relacionándonos con las mamíferas de otras especies, siempre atentas a sus instintos.

Deleitadas con el Milagro de la Vida, reconociendo que somos nosotras quienes participamos y lo hacemos también posible y reencontrándonos con lo sublime: una experiencia mística si nos permitimos que así sea.

Las mujeres tenemos el desafío de no alejarnos en forma desmedida de nuestro biorritmo, de nuestros instintos más salvajes.

Recibiendo la confianza para **Ser Nosotras mismas más que nunca.**

Para Ser lo que queremos, hacer lo que queremos y dejarnos llevar por lo salvaje.

Por ello, esta invitación es para **conocer y respetar nuestra Naturaleza... Y las Fuerzas que nos ligan al Universo: ese es el verdadero camino a la Salud.**

Rompiendo el círculo de una Vida civilizada, que es el primer paso para comenzar nueva Conciencia de Vida.

Recuperando el valor y desarrollo de la Intuición y aprendiendo a escucharnos.

Abrir los ojos para ser conscientes de la feminidad que deseamos:

Gozosa y respetada y plena en su Naturalidad.

Quiero contar lo positivo:

Se puede Vivir la feminidad de otra manera.

Recobrando la plena Confianza, nuestra propia Sabiduría innata.

Y, en definitiva, Viviendo desde la Esencia de lo que creemos y sentimos.