



Manual de introdução à

Ginecologia Natural

TERCEIRA EDIÇÃO

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

ilustrações de EL COMETA LUDO



EM PORTUGUÊS

A versão em português deste livro é fruto do trabalho colaborativo de 19 mulheres voluntárias que dedicaram o seu tempo e conhecimento, as suas línguas e as suas mãos generosas, para que estes saberes chegassem às suas conterrâneas, às suas contemporâneas e às que ainda virão.

A elas, nosso mais profundo agradecimento.

Namíbia Isidoro

Marília Portela Barbosa

Julieta Lía Cerquatti

Ligia Francilino

Laura Mogadouro Duarte

Ailime Kamaia Espinola Moreira

Thaís Henrique Siqueira

Violeta del Sol Barroso

Nathalia Maria Fogolin Marques

Claudia Marín Zúñiga

Annelize Ferreira

Talita Maia Araújo

Priscila Costa Vidotto

Julia Cavalcante

Sofía Alondra Fica Espinoza

Jasmin Sánchez

Mara Fernanda Ruiz Sepúlveda

COORDENAÇÃO DE TRADUÇÕES: Patricia Moura e Souza

PREPARAÇÃO E REVISÃO: Aline Veingartner e Julia Mizoguchi



ESCLARECIMENTO IMPORTANTE

Este livro é um manual de introdução para acompanhar o trabalho pessoal e integrador sobre saúde sexual que cada mulher deverá desenvolver em seu próprio ritmo e contexto particular. Este livro não cria especialistas em ginecologia natural, não promove uma nova “especialidade médica alternativa”, nem oferece material para ministrar oficinas com fins lucrativos.

Ao contrário da indústria médica, que padroniza diagnósticos e tratamentos, acreditamos que o que se mostra eficaz para você nem sempre terá o mesmo resultado em outra mulher. Tudo o que é recomendado neste livro é parte de um processo completo. A aplicação de receitas isoladas não garante resultados positivos. Além disso, este livro não dá diagnósticos médicos e deverá ser complementado com acompanhamento médico em casos delicados de saúde.

Agradecemos a compreensão e o respeito por estas sabedorias ancestrais.

Queremos que você esteja saudável e segura, bem tratada e que seja profundamente conhecedora de você mesma. Este processo é lento, longo e de responsabilidade de cada uma, em comunidade.

ÍNDICE

BEM-VINDA	13
INTRODUÇÃO	15
CAPÍTULO I	CORPO E ENERGIA
	<i>uma declaração de princípios</i>
	19
CAPÍTULO II	A MULHER E A MEDICINA
	<i>a usurpação da nossa sexualidade</i>
	27
	Um pouco de história ³¹ // Os nossos corpos ³³ // A história da ginecologia: ciência da mulher ³⁴ // Histórias de curadoras ⁴⁰
CAPÍTULO III	DESCOLONIZAR O NOSSO CORPO
	<i>autodeterminação perante o patriarcado e a medicina</i>
	45
	Nada de bainha para a espada dele! ⁴⁸ // Reconhecer e montar o quebra-cabeças da nossa sexualidade ⁵² // Órgãos genitais e sexuais ⁵³
CAPÍTULO IV	DO IT YOURSELF
	<i>saúde por e para mulheres</i>
	67
	Autogestão da saúde ⁷² // Curar a origem é se conhecer ainda mais profundamente ⁷³ // Corpo: recuperar o espaço colonizado ⁷⁶ // Autoconhecimento e autoexames ⁷⁸ // Os seios: vulcões em expansão ⁸⁵
CAPÍTULO V	AS PLANTAS MEDICINAIS
	<i>preparação</i>
	93
	As preparações ⁹⁶ // Colheita de plantas medicinais ¹⁰⁵
CAPÍTULO VI	ALIMENTAÇÃO
	<i>mulheres que alimentam: fonte nutritiva, criadora e vital</i>
	107
	Alimentação natural e nutrição para mulheres ¹¹³
CAPÍTULO VII	ÚTERA
	<i>espaço sagrado</i>
	119
	Problemas relacionados à nossa matriz ¹²³

CAPÍTULO VIII	CICLO MENSTRUAL <i>a roda da vida</i>	141
	Ritualizar o nosso sangue ¹⁴⁵ // Recicle o seu sangue, ele não é lixo! ¹⁵¹ // <i>Këyentún</i> : Ação da lua ¹⁵³ // Complementos para acompanhar o seu ciclo ¹⁵⁵ // As quatro fases da nossa energia cíclica ¹⁵⁸ // Recomendações para desequilíbrios durante o ciclo ¹⁷³ // Alimentação durante o ciclo da mulher ¹⁸⁰	
CAPÍTULO IX	OS HORMÔNIOS <i>os nossos mensageiros de energia</i>	185
	Hormônios sintéticos ¹⁸⁹ // A tireoide ¹⁹⁰ // Puberdade precoce ¹⁹¹ // Alteradores hormonais ou disruptores endócrinos ¹⁹⁴ // Equilibrar os nossos hormônios ¹⁹⁶	
CAPÍTULO X	FERTILIDADE <i>sementes criadoras em expansão</i>	199
	Contracepção ²⁰³ // Conheça a sua fertilidade ²⁰⁶ // Reconheça o seu muco fértil ²¹² // Energias da ovulação ²¹³ // Práticas sexuais não reprodutivas ²¹⁶ // Métodos de planejamento familiar ²¹⁹ // Plantas medicinais contraceptivas ²³⁰	
CAPÍTULO XI	GESTAÇÃO, PARTO E AMAMENTAÇÃO <i>recuperar a nossa força ancestral</i>	235
	As mulheres precisam umas das outras ²⁴¹ // Gestação: Amadurecer o fruto ²⁴³ // Os três ciclos da gestação ²⁴⁵ // O parto ²⁶² // A placenta: a árvore da vida ²⁶⁴ // A amamentação ²⁶⁷	
CAPÍTULO XII	A PLENOPAUSA <i>segunda primavera</i>	271
	Terapia de Reposição Hormonal (TRH) ²⁷⁵ // Conselhos para a transição ²⁷⁷ // Alimentação ²⁷⁸ // Plantas afrodisíacas: receitas de Afrodite ²⁸²	

CAPÍTULO XIII	INFECÇÕES GINECOLÓGICAS	285
	<i>fungos, infecções sexualmente transmissíveis (IST) e cistite</i>	
	Diferenças entre fungos e infecções vaginais ²⁸⁸ // Fluidos vaginais: guardiões silenciosos ²⁸⁹ // Fungos vaginais ²⁹⁵ //	
	Infecções genito-urinárias: Cistite ²⁹⁶ //	
	Infecções sexualmente transmissíveis (IST) ²⁹⁹ // Clamídia ³⁰⁴ // Tricomoníase ³⁰⁷	
	// Vírus do Herpes Simples (HSV) ³⁰⁸	
	// Gonorreia ³¹⁰ // Sífilis ³¹² // Vírus de	
	Imunodeficiência Humana (HIV) ³¹⁴ // Vírus do Papiloma Humano (HPV) ³¹⁶	
CAPÍTULO XIV	CÂNCER	317
	<i>um olhar integrado</i>	
	Uma nova visão ³²⁰ // A indústria do câncer ³²² // Nunca é tarde para prevenir ³²⁴	
	// Câncer de mama ³²⁸	
CAPÍTULO XV	ABORTO OU PERDA GESTACIONAL	333
	<i>cuidados posteriores</i>	
	Sinais de alerta ³³⁸ // Alguns conselhos práticos ³³⁹ // Recuperação ³⁴¹ // Ritual de despedida ³⁴²	
CAPÍTULO XVI	A MATRIZ FERIDA	345
	<i>ao reencontro com a Mãe</i>	
	O arquétipo mãe ³⁴⁸ // Negar a origem ³⁵⁰ //	
	A doença como herança ³⁵¹ // Por trás da mãe se esconde uma mulher ³⁵³ // A ferida como oportunidade ³⁵⁵ // Curar a linhagem agora e sempre ³⁵⁸	
	LISTA DE ERVAS E PLANTAS MEDICINAIS	363
	BIBLIOGRAFIA	367
	AGRADECIMENTOS	371