

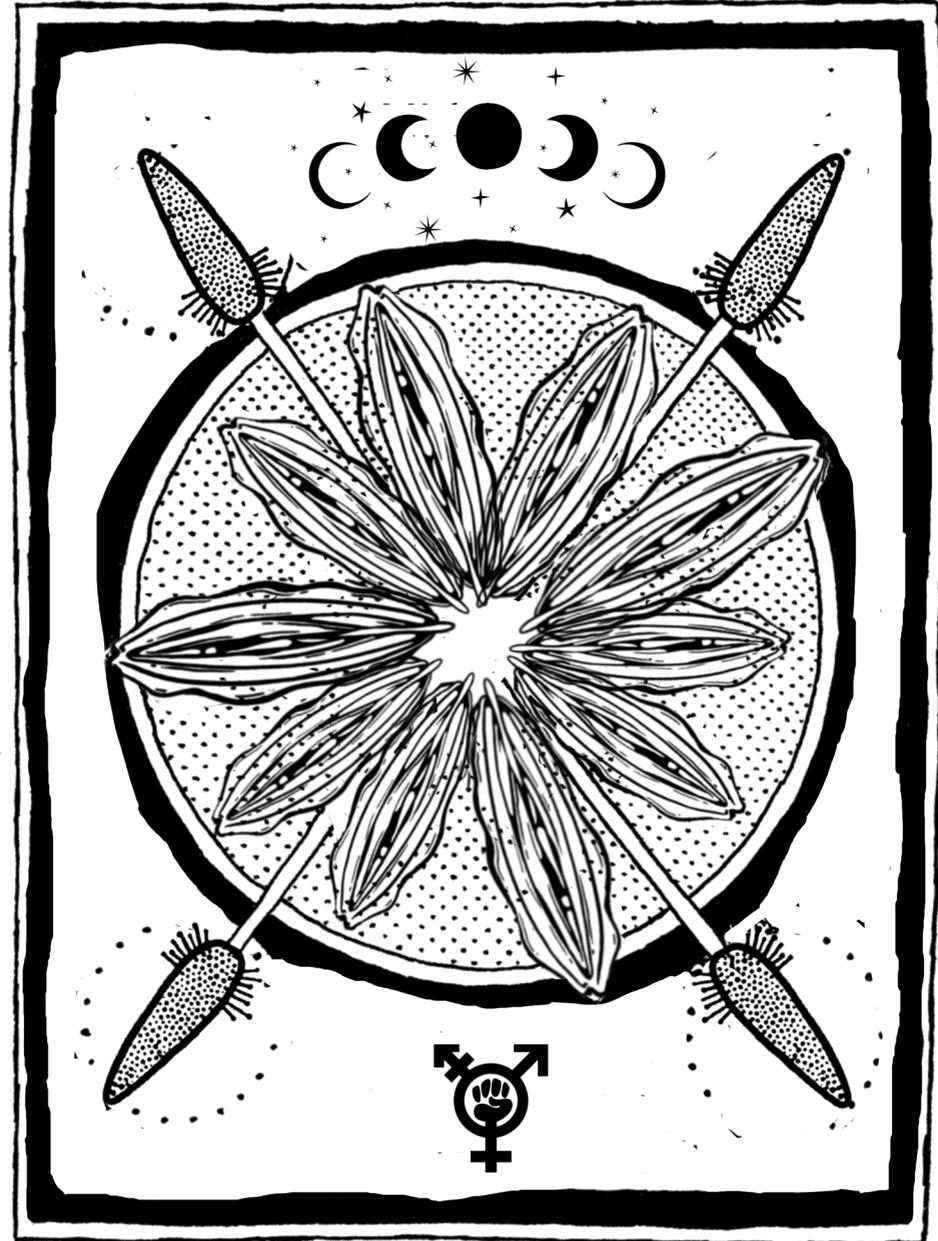
# PUNKAGGINE #3



**ANARCHO HERBANE  
KOLLEKTIV**

Info: [AnarchoHerbaneKollektiv@autistische.org](mailto:AnarchoHerbaneKollektiv@autistische.org)  
[anarchoherbanekollektiv.noblogs.org](http://anarchoherbanekollektiv.noblogs.org)

ANARCHO HERBALIST D.I.Y. FANZINE



INVERNO 2K22

# NOTE

[AnarchoHerbaneKollektiv@autistische.org](mailto:AnarchoHerbaneKollektiv@autistische.org)  
[Anarchoherbanekollektiv.noblogs.org](http://Anarchoherbanekollektiv.noblogs.org)



## BIBLIOGRAFIA e CONSIGLI DI LETTURA

- \* *Calibano e la strega. Le donne, il corpo, l'accumulazione originaria.* Silvia Federici
- \* *Caccia alle streghe, guerra alle donne.* Silvia Federici
- \* *Del cuerpo a las raíces,* Pabla Perez, Ines Cheuquelaf, Carla Cerpa
- \* *Donne al Rogo. La caccia alle streghe in Europa, le enclosures e l'ascesa del capitalismo*
- \* *Donne Delinquenti. Storie di di streghe, eretiche, ribelli, bandite, tarantolate.* Michela Zucca
- \* *Herbal Abortion. A woman's d.i.y. guide,* Annwen
- \* *Hot Pants. Ginecologia con plantas. Guia para la salud natural,* Hermanas de Sangre
- \* *Luna rossa,* Miranda Gray
- \* *Manual de Ervas para os Ciclos Femininos,* Senhora Verde
- \* *Manual de ginecologia natural + autonoma*
- \* *Manual de Ginecologia natural para mujeres,* Rina Nissim
- \* *Manual introdutorio a la ginecologia natural*
- \* *Nelle erbe la salute (in herbis salus),* A. Minardi, I. Minardi, M. Cortesi
- \* *Plantas Mediciniais para a saúde feminina"* Zine coletiva Caminho natural

## PUNKAGGINE #3

### PUNKAGGINE

Manifesto

pg. 5

Prendersi cura di sé

pg.6

### CALENDARIO per la RACCOLTA

Inverno

pg.8

Le piante invernali: rosa canina

pg.9

Ricette selvatiche invernali: marmellata e liquore alla rosa canina

pg.10

### RIMEDI SELVATICI

Spray per gole infiammate

Sciroppo per la tosse alle erbe

pg.12

### LE STREGHE

pg.13

Donne guaritrici, erboriste, donne ribelli

### GINECOLOGIA NATURALE E AUTONOMA

pg.14

Recuperiamo le nostre conoscenze di streghe

pg.20

Il ciclo mestruale

pg.23

Il ciclo mestruale e il ciclo lunare

pg.24

Diario e calendario mestruale

pg.27

Rimedi per: SPM, dolori mestruali, flusso irregolare, amenorrea, menorrea

Metodi anticoncezionali naturali, dopo un rapporto a rischio

pg.28

pg.31

Erbe per gravidanza, parto, postparto,

menopausa, piante abortive, piante afrodisiache

pg.34

### RIMEDI NATURALI PER MTS

pg.36

### BIBLIOGRAFIA e CONSIGLI DI LETTURA

pg.42

trattamento può essere lungo. Può ripresentarsi frequentemente dopo il primo attacco.

*Cosa fare:*

-decocto o tintura di radice di echinacea per 2 o 3 mesi, bagni intimi col decocto da 1 a 3 vv alla settimana, fino a che il prurito sparisce.

-prendi valeriana per togliere il dolore.

-pulisciti i genitali: infusione di fiori e foglie di achillea, di lamponi e radice fresca di zenzero (grattuggia tra i 3 e 5 cm di zenzero). Metti tutto in 6 tazze di acqua. Bevi mezza tazza 3 vv al gg.



**WITCHES AGAINST  
PATRIARCHY**

tintura di calendula diluita in acqua.

- \* YOGURT: lo yogurt naturale non pastorizzato inserito nella vagina funziona molto bene. Applicalo con un cucchiaino, assicurati che sia uno yogurt che contenga lattobacilli vivi. Puoi anche usare capsule di yogurt vaginale. la durata del trattamento va da 5 a 10gg, preferibilmente di notte. In una situazione di crisi usa lo yogurt 3-4 volte al gg. Negli uomini la candida è asintomatica, possono liberarsi dei funghi applicando lo yogurt o spicchi di aglio sul pene tutte le notti per 7-10gg.

## Tricomoniasi

Un'infezione trasmessa da un parassita, causa abbondanti perdite giallognole, odore sgradevole di pesce, prurito, piccoli puntini rossi, irritazioni.

*Cosa fare:*

-puoi inserire uno spicchio di aglio nella vagina, senza romperlo o pelarlo, avvolgilo in una garza, immergilo nell'olio di oliva o mandorle per evitare l'irritazione della mucosa, cambia lo spicchio 2-3 vv i primi 2 gg la mattina e alla notte per i 5-6 gg seguenti. Alla fine del trattamento mettere fermenti lattici nella vagina per qualche gg. Gli uomini possono bere infuso di aglio.

## Gardnerella

È il risultato di un'infezione batterica non specifica, il più delle volte da gardnerella vaginalis, ma lo squilibrio è sempre causato da alcuni batteri che già vivono normalmente nella nostra flora e che sono andati fuori controllo (probabilmente a causa di uno squilibrio del pH) ed è proliferato oltre il normale.

*Sintomi* scarico giallastro, verdastro o grigiastro con un forte odore.

Si usa lo stesso trattamento del tricomoniasi

## Gonorrea

Infezione causata da un batterio. Dà secrezioni grigiastre, odore terribile, irritazione e prurito. A volte si verifica senza sintomi. In caso di gonorrea il sistema immunitario deve essere trattato seriamente e ricostruito. Sii paziente, il

# PUNKAGGINE! MANIFESTO

Le erbacce spontanee hanno un'attitudine punk: sono erbe vagabonde ed erranti, crescono dove gli pare, nei luoghi più inaspettati, non si curano di avere un aspetto ordinato, sono disprezzate, estirpate con fastidio, infestano ciò che gli pare e sono molto resistenti.

Per questo a noi invece piacciono tanto le erbacce. Dalla passione per le erbe spontanee nasce l'Anarcho Herbane Kollektiv, una collettiva erborista anticapitalista, transfemminista e antispecista.

L'anarco erboristeria incoraggia una relazione di comprensione e rispetto reciproco con l'ambiente naturale, vedendo noi stessi\* come parte di quest'ambiente piuttosto che tentare di controllarlo o dominarlo.

È la nostra lotta anti-specista e anti-capitalista, dalla conoscenza delle piante comincia l'emancipazione personale, alimentare, farmaceutica e della cosmesi. Sviluppare l'autoconoscenza e la saggezza erboristica comunitaria ci renderà molto più liberi\*.

Per noi, Anarcho Herbane, non ci sono gerarchie o sistemi piramidali che detengono il potere della conoscenza. L'erboristeria deve essere condivisa e accessibile a tutti\*.

Attraverso la condivisione delle nostre competenze mettiamo in comune le nostre informazioni e risorse per imparare, esplorare e migliorare la nostra salute insieme.

Proprio da qui nasce la fanzine Punkaggine, dall'unione di punk e piantaggine, una delle erbe spontanee officinali più punk e più diffuse.



## Prendersi cura di sé

La nostra lotta anticapitalista, la nostra esigenza di autogestione e di autoproduzione è legata dall'odio verso il patriarcato.

Dopo lunghe chiacchiere riflessive e svariate letture, abbiamo deciso di scrivere qualcosa al riguardo. Abbiamo dedicato questo numero in particolare al mondo femminile, alla nostra storia, a come poter autogestire i nostri corpi e la nostra salute, come prevenire e porre rimedio naturale ad alcuni dei più comuni disturbi legati alla salute femminile e come affrontare al meglio alcuni periodi della nostra vita. Molti dei rimedi e delle ricette contenute sono più specifici per le donne, ma in generale sono validi per tutt\*, senza escludere nessun\*. Troverete molti rimedi naturali *gender fluid*.

Non abbiamo la qualifica di erboriste: le nostre conoscenze sono al di fuori delle accademie e non sono certificate da costosi corsi universitari. Il nostro sapere viene dal basso, dalla condivisione, dalla passione, dallo studio, dall'esperienza, dallo scambio di saperi. La condivisione ed il parlare apertamente di come ci sentiamo fisicamente ed emotivamente per noi è un gesto politico.

È importante riprendere in mano i nostri corpi e la loro gestione, imparare a conoscerli, a sentirci, a comprendere ciò che il nostro corpo cerca di comunicarci.

*"Prendersi cura di sé è conoscere se stesse.*

*Riconosci i tuoi cicli, i tuoi tempi, i tuoi ritmi.*

*Prendersi cura di sé è osservare se stesse.*

*È ascoltare ogni messaggio che il tuo corpo ti dice.*

*È toccarti e sentire il battito dei tuoi organi, muscoli, ossa e sangue.*

*La cura di sé è venerazione.*

*Nessuna vergogna, paura, disgusto per se stesse.*

*Permetti a te stessa di amarti profondamente.*

*La cura di sé è essere piene e senza idealizzazioni.*

*Per essere ciò che sei, con luci e ombre in perfetta imperfezione. Prendersi cura di sé è prendersi cura di sé e scoprire l'alchimista che vive dentro di sé. Con rispetto, amore, gratitudine."*

Jaqueline de Almeida

contrario da un eccessivo uso di saponi o saponi troppo aggressivi, da infezioni fungine come la candida.

*Cosa fare:*

-aglio, aggiunto alla dieta o schiacciato in una pasta insieme a chiodi di garofano e acqua da spalmare sulla punta del pene.

-olio essenziale di tea tree diluito in olio di cocco vergine e applicato localmente

-tisana con calendula o unguenti a base di calendula

-gel di aloe vera applicata direttamente sulla parte infiammata

-zenzero aggiunto alla dieta

-olio di cocco o yogurt naturale applicati localmente



## Candida

È un'infezione micotica, causata da un lievito che si trova normalmente nella vagina. La vagina nello stato normale protegge dalle infezioni attraverso la sua acidità naturale. Quando l'acidità è alterata, la candida si moltiplica in gran numero, causando l'infezione. Quando hai la candida la penetrazione non è raccomandata perché può aggravare l'irritazione.

*Causa:* nervosismo, fatica, gravidanza, un cambio brusco nella tua vita, un\*nuov\* partner sessuale, stress, deficit di vitamina B, mangiare troppo zucchero, vestire roba attillata o sintetica, uso di antibiotici. Ogni volta che la candida attacca dobbiamo prestare particolare attenzione alla nostra salute emotiva: molto probabilmente qualche aspetto della nostra sessualità ha bisogno di attenzione, ha bisogno di qualche cambiamento.

*Sintomi:* perdite bianche tipo ricotta con odore dolciastro, pizzicore alla vulva o vagina, irritazione.

*Cosa fare:*

Eliminare latte, latticini, farine bianche e zucchero. Mangiare cibi ricchi di vitamina B (verdure verde scuro). Mangiare yogurt e spicchi d'aglio crudo giornalmente.

\* SEMICUPIO: (mettere a bagno caldo le parti intime immergendole in una bacinella) con qualche goccia di olio essenziale di tea tree e acqua, oppure con bicarbonato di sodio (la punta di coltello per una tazza di acqua).

\* BAGNI: bagni con la camomilla contro l'infiammazione della vulva, o con

## Vaginiti e vulviniti

Squilibrio che provoca prurito, arrossamento e gonfiore. Come per le infezioni urinarie, lavarsi da davanti a dietro e non viceversa, non utilizzare saponi alcalini.

*Cosa fare:*

\* Risciacqui intimi acidi con limone, aceto e acqua 2 volte al giorno, successivamente prendere fermenti lattici.

\* DECOTTI E INFUSI:

- decotto di radice di Idraste 60 gr per litro, 3 tazze al gg.

- Infuso di calendula: 1 cucchiaino per tazza dopo i pasti.

- decotto di radice di consolida: 150 gr di radice per litro di acqua, bollire e lasciare macerare.

\* TINTURA MADRE:

- tintura madre di consolida, da 5 a 20 gocce, 3,4 vv al gg.

- tintura madre di calendula e lavanda

\* OVULI:

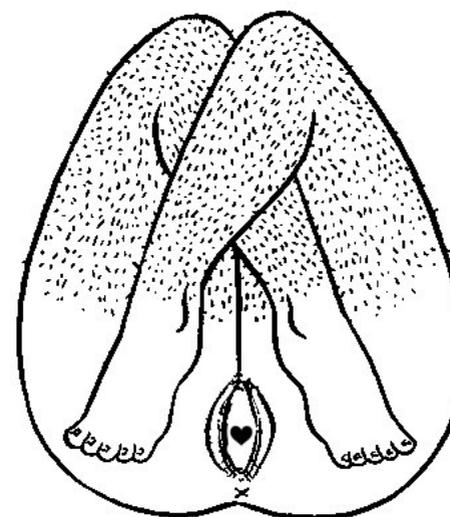
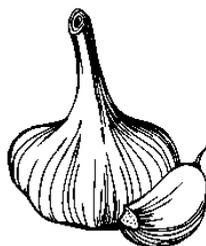
gli ovuli di aglio aiutano a pulire l'utero, sono antimicotici, antivirali e antibatterici. Prendiamo uno spicchio di aglio e con l'aiuto di un ago da cucito e un filo (può essere il filo interdentale) passiamolo attraverso l'aglio, facendolo sembrare un tampone. Inseriamolo nella vagina la sera e togliamolo la mattina.

\* YOGURT:

lo yogurt naturale nella vagina aiuta a ristabilire la flora batterica, da inserire la notte

\* OLI ESSENZIALI:

teatree: disinfettante e fungicida, per lavaggi con acqua e qualche goccia di teatree. Vanno bene anche lavaggi con o.e. di origano o timo (sempre disciolti in acqua).



## Balaniti

È un'infiammazione della parte superiore del glande, dando origine a arrossamento, bruciore e fastidio. Può essere causata da scarsa igiene intima o al

# CALENDARIO per la RACCOLTA:

## INVERNO

In inverno puoi raccogliere:

Rosa canina, ortica, aspraggine, borragine, centocchio, campanula rapunculus, rosmarino, salvia, timo, maggiorana. A fine inverno raccogli le rosette basali di rosolaccio (*papaver rhoeas*) e di tarassaco, radici di barba di becco (*tragopogon pratensis*),

NB: Ricordati la regola dei terzi: non raccogliere mai più di un terzo degli esemplari che vedi!



- Mangia uva, alimenti con vitamina C, A, E, assumi spicchi d'aglio.
- Si può usare localmente camomilla o calendula, mantiene pulito ma non allevia molto.

### Infezioni urinarie (cistite)

I segnali sono: minzione frequente con bruciore, dolore sopra il pube, falso desiderio di urinare (con 3 gocce per volta). Per prevenire le infezioni urinarie, lavarsi le parti intime da davanti a dietro, e mai il contrario. Anche le relazioni sessuali con penetrazione possono influire sulla cistite. Svuota la vescica prima e dopo un rapporto. La miglior prevenzione consiste nel bere molti liquidi.

*Cosa fare:*

- bevi succo di mirtillo rosso ogni gg, tintura o infuso di achillea
- Infusioni o tinture di uva ursina
- cerca di condurre una dieta più alcalina: frutta, mandorle, rapa, orzo Evita caffè, tè, carne, farina bianca, zucchero raffinato
- in caso di dolore prendi tintura o capsule di valeriana

\* INFUSI:

- per stimolare l'eliminazione di liquidi, prendere tisane con equisetto+arrestabue+ortica+sambuco+erica+corteccia di figlio
- corteccia di figlio+timo+equiseto+arenaria+erica, ha azione diuretica e antisettica.



### Clamidia

Si presenta come un'infezione di colore giallino nella cervice, sensazione di bruciore quando urini e forte scarica vaginale, puoi anche prenderla nella gola praticando il sesso orale. Anche nell'uomo può dare sintomi dolorosi. Generalmente si cura con antibiotici.

*Cosa fare:*

- Prendi tintura di radice di echinacea 2 vv alla settimana per 3 settimane
- fatti risciacqui intimi con decotto di echinacea per due volte la settimana
- mangia molti spicchi d'aglio
- l'olio essenziale di timo stimola l'immunità, prenderlo per via orale per 3 mesi, 1,5gr in 10 ml di acqua, 10 gocce, 3 volte al gg.

# Rimedi per...

## Malattie sessualmente trasmissibili

Ricorda che essere in salute dipende da una buona alimentazione e stile di vita, specialmente in problemi come le malattie sessualmente trasmissibili. Se hai un'infezione o una MTS, è importante che sia tu che \*!\* tu\* partner seguiate il trattamento. Questo ti aiuterà a evitare di riprendere l'infezione una volta completato il trattamento!

## Condilomi

Escrescenze simili a verruche che compaiono nelle aree genitali, estremamente contagiose.

### Cosa fare:

-tre settimane di radici di echinacea, seguite da una settimana di radice di idraste (*Hydrastis canadensis*). Puoi scegliere se prenderle come infusi o come tinture madre.

-Puoi anche prendere uno spicchio d'aglio, taglialo a metà e mettilo sopra le verruche, fallo da 2 a 3 volte al gg per un paio di mesi

-Mangia o prepara infusioni di centocchio (*Stellaria media*).

## Herpes

Piaghe nella regione genitale e/o orale. La modalità di trasmissione più comune è il contatto genitale-genitale. Le lesioni compaiono entro 2-10 giorni o più dall'esposizione, accompagnate da febbre e sintomi tipici dell'influenza (dolore muscolare, febbre)

### Cosa fare:

- Con l'herpes si dovrebbero evitare cioccolato, noci, caffeina, zucchero, alcol, sigarette, bibite gassate.

- Prendi la radice di idraste per due settimane

- Prendi la radice di echinacea per un anno per rafforzare le difese (25 gocce di tintura madre 4 volte al giorno)



# LE PIANTE INVERNALI

## Rosa canina

### PROPRIETA':

Antiossidanti, astringenti, depurative, diuretiche, vitaminizzanti, antiastenici, coadiuvanti nelle sindromi influenzali, anti-infiammatorio dell'apparato genito-urinario

### CARATTERISTICHE

È un eccellente rimedio naturale contro influenza, raffreddore e tosse. Contiene moltissima vitamina C. I suoi frutti possono anche essere mangiati freschi o usati per marmellate.

### INFUSO

Della rosa canina si utilizzano i falsi frutti, chiamati cinorroidi, delle bacche ovali di colore rosso, che vanno raccolte dopo la prima gelata. Lasciale macerare in acqua per qualche ora (infuso freddo) per non perdere le sue proprietà volatili con il calore.



### TINTURA MADRE

Ottima sia per prevenire l'influenza, che per combatterla. Nel primo caso assumere 10 gocce 3 vv al giorno, nel secondo 40 gocce 3 vv al

### MITI E LEGGENDE

Secondo un'antica credenza celtica, la pianta curerebbe la rabbia dei cani (e gli uomini feriti dai loro morsi), da qui il suo nome.

# RICETTE SELVATICHE INVERNALI



## MARMELLATA DI ROSA CANINA

Con i cinorroidi della rosa canina si può fare una gustosissima marmellata. È un gran sbatti pulire i peletti delle bacche, ma ne varrà la pena!!

### INGREDIENTI

- \* 1,2 kg di bacche di rosa canina
- \* 400 gr di zucchero
- \* 1 Limone bio

Lavate le bacche, togliete i piccioli, tagliatele a metà e rimuovete i peletti. Consigliamo di mettersi dei guanti perché i peletti sono lievemente urticanti.

Fate bollire le bacche in una pentola con abbondante acqua per 20 minuti, finché non si saranno ben ammorbidite. Scolatele e frullate tutto. Rimettete in una pentola a fuoco lento insieme allo zucchero e alla scorza grattugiata di limone.

Dopo circa 25 minuti dovrebbe aver raggiunto la consistenza desiderata. Trasferitela in vasetti sterilizzati.

vitamina E, olio essenziale di salvia e cipresso.

## Piante abortive

Queste piante sono state usate per secoli dalle donne per abortire: assenzio, borraggine, ruta, menta, carota selvatica, tanaceto, artemisia, prezzemolo, cimifuga.

L'aborto naturale a base di erbe non significa che questo sia più semplice, più delicato o più facile. Queste erbe sono molto potenti e piuttosto tossiche, possono essere molto pericolose per il corpo, soprattutto nelle dosi o momenti sbagliati. Naturale non è sinonimo di sicurezza. Non sottovalutate mai il potere delle piante.

Come regola generale, le erbe sono più sicure ed efficaci quanto più all'inizio della gravidanza vengono utilizzate, quindi la tempistica è essenziale, tendenzialmente il momento migliore è nelle prime due settimane dal concepimento. Essendo un argomento molto delicato, complesso e controverso e che richiede molte conoscenze e comprensione dei rischi, rimandiamo per chi fosse interessat\* ad approfondire l'argomento alla lettura di *Herbal Abortion - A Woman's D.i.y. guide*, consultabile online su:

<https://we.riseup.net/assets/231618/herbalabortion.pdf>



## Piante afrodisiache

Molte piante hanno azione nei centri erogeni producendo un'intensificazione del flusso sanguigno, che produce stimolazione sessuale. Grazie al loro forte aroma aumentano l'energia e eccitano la percezione sensoriale. Tra le piante e erbe afrodisiache troviamo:

- \* corteccia di cannella (anche in polvere): metterne una manciata in un litro di vino dolce per 10gg, e bevi qualche bicchiere al giorno
- \* Zenzero: grattugia una buona quantità di radice fresca, aggiungi acqua e metti coperto sul fuoco per 20 minuti. Bevine una tazzina tra i pasti, favorisce anche la digestione
- \* Rosmarino: metti in ammollo una manciata di foglie e rametti in acqua bollente. Bevi da 2 a 3 tazze tutti i gg. Fai un'infusione con due manciate di foglie e rami in un litro di vino bianco secco per 10gg, bevi 2-3 bicchierini tutti i gg

*metà:* bagno, pediluvio o compresse di salvia, rosmarino, cannella  
*fine:* bagno, pediluvio o compresse di artemisia e chiodi di garofano  
*Per ridurre il dolore e rilassare durante il parto:* oli essenziali massaggiati nella zona lombare di mandorla, rosmarino, maggiorana

## Postparto

- \* INFUSI: Finocchio, ibisco, anice stellato
- \* PEDILUVI: chiodi di garofano+sesamo nero
- \* BAGNI: salvia e rosmarino

## Allattamento

- \* INFUSI: citronella e anice stellato
- \* BAGNI+PEDILUVI: salvia, rosmarino, ibisco.

## Menopausa

*Sintomi:* Calore intenso, sonno debole, mestruazioni irregolari, irritabilità, stanchezza

*Cosa fare:*

- \* INFUSI:
    - Foglie di mora+tanacetone+anice stellato
    - valeriana+vischio+luppolo+salvia. Miscela con azione sedativa, antispasmodica e tonificante.
  - \* BAGNI: basilico e geranio
  - \* TINTURE E MACERATI GLICERICI:
    - Per le vampate di calore: macerato glicerico di ribes nigrum e di vischio, tintura madre di ribes nigrum, salvia, melissa, hamamelis.
    - Per le congestioni al basso ventre: tintura madre di carciofo, rosmarino, tarassaco, equisetolo
    - Per il nervosismo: tintura madre di passiflora, salice, peonia, melissa, luppolo, biancospino
- Mantieniti attiva e creativa, prova un'alimentazione più nutriente e completa, con minerali e vitamine. Nella dieta includi banane, albicocche, orzo, riso, segale, carote, cavoli, spinaci, aglio, cipolla, soia, lattuga, ciliegia, castagna, nocciola, arancia, Cammina ogni gg almeno un'ora. Per i problemi di elasticità della vagina prendi

## LIGUORE ALLA ROSA CANINA

Con la rosa canina si può fare un ottimo liquore, ricco di vitamina C: un'ottima scusa per berlo!

INGREDIENTI:

- \* 300 gr di bacche di rosa canina
- \* 500 ml di alcol a 95°
- \* 300 gr di zucchero
- \* 300 ml di acqua
- \* 1 chiodo di garofano
- \* 1 stecca di cannella
- \* 1 buccia di limone bio

Lava le bacche, mettile in un vaso insieme alla buccia di limone, il chiodo di garofano, la stecca di cannella e copri tutto con l'alcol. Lascia a macerare al buio per almeno 30 gg, ogni tanto agita il vaso. Trascorso questo tempo, metti lo zucchero a fuoco lento con l'acqua e lascialo sciogliere. Fallo raffreddare. Filtra il barattolo delle bacche, aggiungi al liquido filtrato lo zucchero. Lascia riposare altre due settimane. Il liquorino è pronto da gustare!



# RIMEDI SELVATICI

## Spray per gole infiammate

Se non c'hai più l'età e dopo una serata ti senti la gola in fiamme, se vuoi far sentire la tua voce o urlare il tuo odio, fatti due spruzzate al bisogno.

### INGREDIENTI

Salvia, rosmarino, timo, zenzero, sciroppo d'agave, alcol, limone

### Procedimento:

Mettiamo in una tazza due cucchiaini di **salvia fresca**, due cucchiaini di timo fresco, una fettina di limone e un pezzetto di zenzero. Versiamo dell'acqua calda fino a ricoprire le erbe e lasciamo raffreddare. A questo punto aggiungiamo un cucchiaino di agave e uno di vodka o alcol neutro per garantire la conservazione. Mescoliamo, filtriamo le erbe e versiamo tutto in un flaconcino spray. Possiamo applicare sulla gola due spruzzi più volte al giorno.

La **salvia** è ricca di vitamina C e B1 che stimolano il sistema immunitario, flavonoidi antiossidanti e oli essenziali con polifenoli battericidi. Il timo, invece, è un potentissimo antiossidante e antibiotico naturale, nonché **disinfettante ed antidolorifico**. Lo **zenzero** è un noto antinfiammatorio e antidolorifico, utile anche come disinfettante del cavo orale. Il **limone**, è ricco di vitamina C, fondamentale per rinforzare il sistema immunitario; ha funzioni antisettiche e disinfettanti.

Lo **sciroppo d'agave** svolge un'azione remineralizzante, in quanto contiene una grande quantità di calcio, magnesio, potassio e ferro; contiene una buona quantità di vitamina C, stimola le difese immunitarie



### Cosa fare:

- \* Seguire una dieta basata su verdure crude, combinate con sport giornaliero
- \* **INFUSIONI**: prendere infusioni di achillea per 6 settimane, insieme a tinture o infusi di foglie di lampone. il tè di foglie di lampone migliora lo stato generale delle ovaie e riduce l'infiammazione delle cisti
- \* **TINTURE MADRE**: il centocchio in tintura madre è molto efficace per dissolvere le cisti, specialmente quelle ovariche, ma va presa per un periodo prolungato. Contro il dolore ottima la: tintura di valeriana

## Squilibri ormonali

Un'alimentazione sana è una delle migliori ricette per una salute equilibrata. Molti squilibri ormonali sono il risultato di una dieta che non soddisfa i nostri bisogni biologici in termini di nutrienti. Purtroppo abbiamo anche perso l'autonomia alimentare, abbiamo poche conoscenze sulla produzione e preparazione ideale del cibo. Gli squilibri ormonali possono essere dovuti alla menopausa, alla pillola, alla perdita di peso, allo stress...

### Cosa fare

- \* **INFUSIONI**: fai un'infusione di foglie di lampone, per 6 settimane. Prendi macerato glicerico di ribes nigrum, da 30 a 150 gocce al giorno. Oppure macerato glicerico di lampone (*rubus idaeus*), da 30 a 150 gocce al gg

## Gravidanza

- \* **INFUSI**: Finocchio, melissa, camomilla, calendula, menta, ortica, basilico
- \* **BAGNI**: cannella e chiodi di garofano verso la fine della gravidanza; artemisia e lavanda durante la gravidanza. Pediluvio con un poco di zenzero e anice stellato quando la stanchezza ti abbatte.



## Parto

Per le tre fasi fondamentali del parto:

*inizio*: bagno, pediluvio o compresse rilassanti di lavanda, camomilla, calendula, basilico, cannabis

## Dopo un rapporto a rischio

Se hai avuto rapporti sessuali non protetti o se il preservativo si è rotto, questi metodi possono aiutarti a prevenire una gravidanza indesiderata:

Questa ricetta non deve essere utilizzata regolarmente, né come metodo contraccettivo. È facile da preparare, non costa quasi nulla e non sono noti effetti collaterali.

La data migliore per iniziare il trattamento è il giorno in cui sarebbe dovuto iniziare il ciclo (o il giorno successivo). Il trattamento dura tre giorni.

*Cosa fare:*

1. Inserire un rametto di prezzemolo fresco nella vagina. Cambialo ogni 12 ore.

2. Bevi infusi di prezzemolo

3. Per 3 giorni assumi grandi quantità di vitamina C per via orale. La dose ideale è di 500 milligrammi all'ora (6.000 milligrammi al giorno) per circa 6 giorni. Puoi iniziare a prendere la vitamina C per via orale subito dopo un contatto sessuale non sicuro.

Se funziona, dovresti iniziare a sanguinare in 2-3 giorni.

- In alternativa, inserisci due compresse di vitamina C non masticabili da 500 mg nella vagina, l'acidità cambierà il pH della vagina e eviterà che lo sperma rimanga in vita. Vanno inserite immediatamente dopo il rapporto sessuale non protetto o la rottura del preservativo e due volte al giorno per tre giorni. Può produrre irritazione, nel caso utilizzare internamente yogurt o aloe vera. Potresti avere dei crampi nel momento in cui inizi a sanguinare. Prendi infusi di zenzero.

Questo trattamento non è raccomandato per le donne con problemi ai reni.



## Cisti

Sono abbastanza comuni e ad alcune donne appaiono regolarmente durante il ciclo mestruale. I segni più comuni sono dolore intenso, ritenzione urinaria, fastidio intorno all'ano quando ti siedi e stipsi

## Sciroppo per la tosse con salvia, rosmarino e timo

### INGREDIENTI

- \* 180 ml di olio extravergine di oliva
- \* 3 limoni a fettine
- \* Qualche rametto fresco di salvia, rosmarino e timo
- \* 180 ml di sciroppo d'agave
- \* (opzionale) 2 1/2 cm di un pezzo di curcuma fresca o di radice di zenzero, da grattugiare



### Procedimento:

1. Mettete tutti gli ingredienti, tranne lo sciroppo d'agave, in un pentolino su un fuoco medio. Lasciate in infusione per 5 minuti, poi rimuovete il pentolino dal fuoco. Lasciate che raffreddi.
2. Una volta raffreddato, filtrate il contenuto e aggiungete anche lo sciroppo d'agave, per poi invasare il vostro sciroppo in una bottiglia sterilizzata. Chiudete bene il tappo, potrete conservarlo in frigo fino a tre mesi dalla data di preparazione o, eventualmente, fuori dal frigo per 15 giorni.

La **Curcuma** è un potente antiossidante e antinfiammatorio, svolge anche un'azione depurativa, coleretica e colagoga

# LE STREGHE

## Donne guaritrici, erboriste, donne ribelli

Lo sviluppo del capitalismo è iniziato con una guerra alle donne<sup>1</sup>: nessuno sa quante siano state le donne bruciate sul rogo, finite nelle camere di tortura, affogate, linciate, lasciate morire nelle segrete durante la caccia alle streghe del XVI e XVII secolo in Europa e nel nuovo mondo. Si parla probabilmente di centinaia di migliaia di donne.

Per secoli le donne sono state le depositarie del sapere e principali intermediarie con il mondo naturale: erano guaritrici, erboriste, mediche del popolo, le detentrici del controllo della riproduzione e della contraccezione e dei saperi legati alla salute.

La caccia alle streghe fu uno dei meccanismi utilizzati per controllare e subordinare le donne la cui indipendenza costituiva un pericolo per l'ordine sociale emergente, una minaccia politica, religiosa e sessuale.

La soppressione delle guaritrici è stata una lotta politica, un'arma potentissima contro ogni forma di insubordinazione sociale, che ha sviluppato una cultura misogina e spianato la strada per un regime patriarcale ancora più oppressivo. Grazie alla caccia alle streghe la classe dominante europea ha potuto confi-



flusso. Comincia a usarle una settimana prima del tuo periodo e continua durante il ciclo.

Altri consigli per ridurre il flusso: assumere vitamina C, vitamina T (sesamo), scorza di agrumi, erba medica (due pugni di semi freschi al gg durante il ciclo)

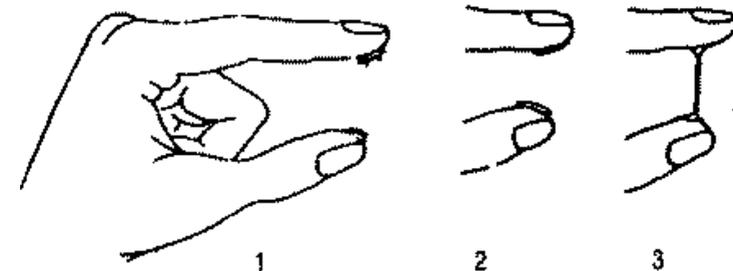
## Metodi anticoncezionali naturali

Oltre a basarti sul tuo calendario mestruale per determinare i periodi in cui non sei fertile, puoi anche usare altri due metodi: il controllo della temperatura basale e del tuo muco vaginale.

*Metodo della temperatura basale:* La variazione della temperatura basale durante il ciclo permette di determinare la possibilità o meno della fecondazione. In un ciclo tipo, la temperatura basale della donna aumenta dopo l'ovulazione. Quando la temperatura si alza quindi non sei fertile fino al prossimo ciclo. La temperatura va misurata a riposo, la mattina, prima di alzarsi dal letto e senza aver fatto alcuna attività nell'ora precedente, possibilmente alla stessa ora, collocando il termometro nella vagina per 3 minuti. Si inizia ad annotare la temperatura il 5° gg dopo l'inizio del ciclo, una volta che si sono prese 3 temperature giornaliere consecutive che siano tutte superiori al livello delle temperature giornaliere precedenti, si può dire che si è nella fase non fertile (la fase non fertile inizia il terzo giorno di livello alto)

*Metodo del muco cervicale:* il metodo basato sull'osservazione del muco vaginale. Questo varia da cremoso, spesso e bianco fino a liquido, elastico e trasparente, per tornare cremoso e opaco e scomparire alla fine del ciclo.

il muco trasparente, umido e elastico è quando la donna è fertile.



namente con una pausa di una settimana al mese e una pausa di 1 mese ogni 6 mesi).

- \* BAGNI: con menta, rosmarino e geranio
- \* Piante emmenagoghe che favoriscono le mestruazioni: salvia, mentha pulegium, cimifuga racemosa, artemisia vulgaris, prezzemolo.

## Assenza di mestruo/Amenorrea

Può capitare per vari motivi, tra cui una gravidanza, ma anche per un'alimentazione povera, troppo esercizio, grosse perdite di peso, stress, squilibri ormonali, interruzione della pillola o problemi metabolici (diabete, problemi al fegato, tiroide)



*Cosa fare:*

\* *Come indurre la mestruazione:*

Inserire un rametto di prezzemolo il più dentro possibile nella vagina: questo può provocare contrazioni uterine e indurre il mestruo. Introdurlo prima di andare a letto e toglierlo ogni mattina per 3 o 4 gg.

\* INFUSI:

- salvia e foglie di lampone (*Rubus idaeus*), che tonificano utero e ovaie
- artemisia+menta+luppolo+salvia: miscela con azione antispasmodica, sedativa, equilibrante ormonale e tonificante sulla mestruazione
- semi e fiori di tanacetone in tintura o infusione possono aiutare a regolare il ritardo, ma possono provocare forti perdite in donne con un flusso abbondante
- prezzemolo, lavanda, calendula, rosmarino, (le ultime 2 anche come tintura madre)

## Flusso abbondante/Menorrea

*Cosa fare:*

- \* INFUSO O TINTURA MADRE: Le foglie di lampone possono aiutarti a regolare il

scare proprietà, distruggere reti comunitarie, rafforzare il controllo sociale e i ruoli di genere, escludere le donne dalle attività economiche, politiche e sociali e dal controllo dei loro corpi. La persecuzione delle streghe da parte del nascente sistema capitalista ha conferito allo stato e alla chiesa la regolamentazione della sessualità e il controllo sulla capacità riproduttiva delle donne, necessari per garantire la produzione di nuove generazioni di lavoratori e forme più rigide di controllo sociale. Ha rappresentato un cambiamento profondo a livello sociale e politico della società, segnando irrimediabilmente un cambio nella visione della donna e della sessualità.



La sterminio delle donne è servito a privarle delle loro pratiche mediche, le ha costrette a sottomettersi al controllo patriarcale della famiglia nucleare, ha smantellato la concezione olistica della natura, le ha relegate a posizioni subordinate e punito ogni forma di indipendenza.

I processi alle streghe hanno prodotto l'alienazione dai nostri corpi. Venne demonizzata ogni forma di controllo delle nascite e della sessualità non procreativa: era necessario infatti produrre e accumulare nuova forza lavoro e aumentare la popolazione. Le donne sono state confinate al loro lavoro riproduttivo, e il loro corpo,

lavoro e potere sessuali posti sotto il controllo dello stato e trasformati in risorse economiche, al servizio dell'accumulazione capitalistica.

## WITCHES AGAINST PATRIARCHY



### Le accuse

Il *Malleus Maleficarum* (Il martello delle streghe), pubblicato nel 1484 da due monaci domenicani, uno dei libri più misogini mai scritti, descrive tutti i crimini e le colpe delle streghe. L'accusa di stregoneria serviva a coprire una serie di colpe, che andavano dalla sovversione politica e dall'eresia religiosa all'immoralità e alla bestemmia. Venivano accusate fondamentalmente di avere una sessualità femminile, di essere organizzate in reti comunitarie e di avere poteri curativi sulla salute. Era strega chi aveva figli

fuori dal matrimonio, chi era una guaritrice, conoscitrice delle piante, chi era ribelle e indipendente.

Migliaia di queste donne vennero "arrestate, spogliate nude, rasate completamente e punte con lunghi spilli in ogni parte del loro corpo alla ricerca del segno del diavolo<sup>2</sup>". Spesso venivano violentate per verificare la loro verginità; se non confessavano erano sottoposte a pene ancora più violente: "gli strappavano le membra, venivano fatte sedere su sedie di ferro arroventate, gli spezzavano le ossa e quando condannate venivano impiccate o bruciate<sup>3</sup>" sulla pubblica piazza, come monito.

### Una nuova concezione della donna e della sessualità femminile

La sessualità femminile era vista come una minaccia sociale, una forza incontrollabile. Una volta che il suo potenziale sovversivo fu esorcizzato attraverso i roghi, nacque una nuova visione della sessualità e della donna. La sessualità femminile ora era indirizzata unicamente al contesto matrimoniale e

## Dolori Mestruali/Dismenorrea

*Sintomi:* crampi addominali, dolore alla schiena, stanchezza

*Cosa fare:*

- \* **IMPACCO CALDO COL SALE E ERBE OFFICINALI:** l'aggiunta di erbe aromatiche al sale può potenziare l'effetto di questo impacco. Puoi scegliere tra: rosmarino, camomilla, artemisia, salvia, cannella, zenzero. Mettere sul fuoco una tazza riempita di sale grosso e scaldarla per 5 minuti o finché il sale non inizia a ingiallire. Aggiungi le erbe che preferisci e scaldale insieme. Metti il sale con le erbe in un asciugamano o in un panno di cotone, piegalo in quattro parti e applicalo dove hai dolore. Il sale mantiene il calore per una quarantina di minuti, quando si raffredda basta scaldarlo di nuovo e riapplicare.



- \* **INFUSI:** al finocchio, origano, rosmarino, salvia, cannella, artemisia. Puoi aggiungere anche la borragine, un analgesico naturale o erbe rilassanti che inducono il sonno come passiflora, valeriana, camomilla, lavanda, melissa. Aggiungi anche un pezzetto di zenzero, o mastica un pezzetto di radice fresca

- \* **UNGUENTO:** unguento con olio essenziale di lavanda da passare nel basso ventre (aiuta a calmare il dolore)
- \* Altre piante utili: l'achillea e l'angelica sono antispasmodiche e emmenagoghe. Il tè di foglie di lampone allevia i crampi, ma va preso con regolarità

## Flusso irregolare



*Cosa fare:*

- \* **INFUSI:** Artemisia+chiodi di garofano+cannella+basilico (usare quotidiana-

# Rimedi per...

## Sindrome Pre Mestruale (PMS)

*Sintomi:* stanchezza, malinconia, coliche, dolore ai lati della testa, coaguli, irritabilità, fastidio alla luce, vertigini, pesantezza alle gambe

*Cosa fare:*

\* **INFUSI:**

- Tanacetone+scorza di limone+basilico+cardo mariano
- Buccia di mandarino+buccia di limone+anice stellato
- Tisana detox di tarassaco
- Ippocastano utile per combattere la pesantezza alle gambe



\* **BAGNI**

- con menta, camomilla, dente di leone e ruta
- con chiodi di garofano, cannella e artemisia.
- con olio essenziale di lavanda, per rilassarsi

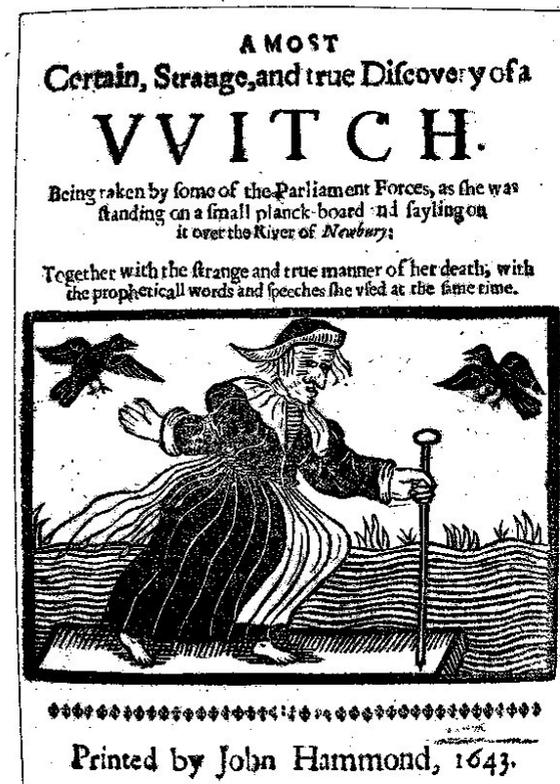
Fare maggiore attenzione all'alimentazione almeno una settimana prima del ciclo: evitare cibi infiammatori (zucchero, latte e derivati, farine raffinate e oli come soia, mais, colza, soprattutto fritti), diminuire il sale, aumentare il potassio (riso, grano, patata, uva, banane, arachidi, cavoli, pere, mandorle...) e la vitamina B6 (verdure verdi, patata, soia, vegetali verdi, lieviti). Aumentare la vitamina A (carote, aglio, cipolla, pomodori, spinaci, lenticchie, rape, ribes, fragole, more, albicocche, limone, arancia, cereali...). Bere molta acqua.

*Altre piante utili:* equiseto, tintura madre di lampone, tintura madre di ribes nero, tintura madre di cipresso, di rosmarino, di timo. Assumere zenzero per ridurre tensioni e crampi.

*Erbe calmanti e rilassanti:* biancospino, peonia, loto, marrubio nero, anemone, passionaria, valeriana, salice.

a fini procreativi e all'obbedienza incondizionata ai propri mariti: una forma di sessualità addomesticata e strumentale alla riproduzione e alla pianificazione della forza lavoro. "Nel capitalismo il sesso può esistere ma solo come forza produttiva al servizio della procreazione e della rigenerazione del lavoratore salariato maschio<sup>4</sup>". La donna divenne proprietà del marito, moglie e madre sottomessa. Venne demonizzata la sessualità indipendente e non procreativa, ma anche la sessualità dopo la menopausa e il sesso lesbico, il sesso di gruppo, la prostituzione, l'uso dei contraccettivi. La prostituzione divenne illegale, l'adulterio e l'aborto diventarono crimini punibili con la morte e mettere al mondo figli al di fuori del matrimonio era illegale. È in questo periodo che viene negato il diritto al piacere, si diffonde la vergogna, il senso di colpa, il peccato, il terrore del sesso.

Mentre durante la persecuzione le donne erano state rappresentate come selvagge, insaziabili nella loro lussuria, ribelli, insubordinate, incapace di controllarsi, all'inizio del XVIII secolo, dopo più di due secoli di terrorismo di stato, le donne capovolgono il loro status. La caccia alle streghe insegnò loro a diventare obbedienti e a sottomettersi, a conformarsi per essere accettate nella nuova società capitalistica. Credò un regime di terrore da cui emerse il nuovo modello di femminilità: "la donna asessuata, casta, obbediente, sottomessa, rassegnata alla subordinazione al mondo maschile<sup>5</sup>", costretta ad accettare come naturale la sua posizione subordinata, passiva, che fonda la percezione del sé



sulla vergogna e sul senso di inferiorità.

### *La razionalizzazione e il potere ai medici*

La strega era il simbolo del lato incontrollabile, selvaggio e violento della natura. La rivoluzione scientifica passa per la distruzione della strega, per l'addomesticamento della natura. Comincia un processo di razionalizzazione del mondo naturale: "le nuove filosofie e scienze dell'epoca stavano costruendo una nuova visione che considerava il corpo come una macchina che poteva essere controllata attraverso il lavoro, lo stato o i medici."<sup>6</sup>

Il Rinascimento segna la fine di un modo di intendere la vita, segna l'alienazione dai propri corpi e dal proprio ambiente, lo sradicamento dai ritmi della terra e delle stagioni.

Si passa a una visione meccanicistica, che degrada le donne alla stregua di risorse disponibili. "La natura non è più un immenso organismo vivente con cui dialogare; è diventata un patrimonio da gestire, massimizzando i profitti, in un'ottica di sfruttamento illimitato delle "risorse"<sup>7</sup>. Francis Bacon, considerato uno dei grandi padri del nuovo metodo scientifico, ben incarna lo spirito dell'epoca: descrive la natura come *una donna da conquistare, scoprire e violentare*.

I processi alle streghe riuscirono a eliminare un'enorme quantità di pratiche e conoscenze, strappando il controllo sui corpi alle comunità e istituzionalizzando il controllo dello stato sul corpo femminile, una "condizione necessaria al suo assoggettamento alla riproduzione della forza lavoro"<sup>8</sup>. "Le donne furono espropriate da un patrimonio di saperi empirici basato su erbe e rimedi curativi che avevano accumulato e trasmesso di generazione in generazione"<sup>9</sup>, aprendo la strada alla nascita della medicina professionale, che ha eretto un muro di inopugnabile sapere scientifico.



Dobbiamo recuperare e valorizzare queste antiche pratiche e conoscenze e il controllo dei nostri corpi, della nostra sessualità, il nostro legame con la natura e i suoi cicli. Dobbiamo recuperare la nostra saggezza di streghe. Ci è stato negato il diritto al

## Diario e calendario mestruale

La consapevolezza delle fasi del nostro ciclo è molto importante: per comprendere le sue potenzialità può tornare utile tenere un diario o un calendario mestruale, per un minimo di 3 mesi.

In questo diario non è consigliato essere prolisse ma piuttosto telegrafiche per facilitare la consultazione.

In ogni pagina segnare:

- \* data;
- \* giorno del ciclo (il primo giorno di mestruazioni è il primo giorno del ciclo);
- \* fase lunare;
- \* sogni;
- \* sensazioni/emotività/sexualità;
- \* salute (annotare ogni disturbo o dolore, desiderio particolare, se vi sentite stressate o stanche).

È importante capire se il tuo ciclo è regolare o meno e comprendere come funziona. Non preoccuparti se ti ci vuole un po' per abituarti a quest'idea e a questo metodo. Il tuo ciclo mestruale è come un buon \*amico\*, devi conoscerlo meglio nel tempo. Questo è un buon passo verso la libertà riproduttiva e il recupero del nostro corpo. Potresti anche trovare utile segnare le mestruazioni su un calendario mestruale.



fase mestruale del ritiro dell'energia e la perdita bellezza della terra in inverno. Questa è la fase della Luna Nera, colma dell'energia della trasformazione, della gestazione e dell'oscurità interiore. In questa fase le energie creative sono gestite nella mente per produrre nuova vita e nuove idee.

La *Luna Crescente* coincide con la *fase della Vergine*, rappresenta la fase pre-ovulatoria, le energie dinamiche della primavera e le energie del rinnovamento e dell'ispirazione. Viene ritratta come energetica e dinamica.

La *Luna Piena* coincide con la *fase della Madre splendente*, raffigurata come una fertile nutrice, riflette la luce radiosa della luna piena ed era associata al colore rosso e all'ovulazione, all'estate.

La *Luna Calante* coincide con la *fase dell'Incantatrice*, è la fase premestruale, indica il ritiro dell'energia in autunno e l'aumento dell'oscurità. Rappresenta il ritiro e la distruzione e spesso appariva come colei che dava inizio alla morte o alla crisi necessaria per la crescita. Aumenta la sessualità, la creatività, la magia, le energie distruttive interiori e la consapevolezza.\*

## Le tisane alle erbe per ogni fase lunare:

### *Fase della Strega:*

alchemilla, angelica, verbena, calendula, achillea

### *Fase della Vergine:*

tè verde, menta, karkade', ortica, rosa, alchemilla

### *Fase della Madre:*

tarassaco, salvia, finocchio, gelsomino, alchemilla

### *Fase dell'Incantatrice*

lavanda, zenzero, orthosiphon (tè di giava), anice, rosmarino, alchemilla



\* tratto da *Luna Rossa*, Miranda Gray

piacere, alle nostre scelte, all'autonomia, alla nostra vita. Siamo note in terreni ostili, come le erbacce, siamo pronte a dare fastidio.

## Note

<sup>1</sup> *Caccia alle streghe, guerra alle donne*. Silvia Federici

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> *Calibano e la strega. Le donne, il corpo, l'accumulazione originaria*. Silvia Federici

<sup>4</sup> *Caccia alle streghe, guerra alle donne*. Silvia Federici

<sup>5</sup> *Ibid.*

<sup>6</sup> *Donne al Rogo. La caccia alle streghe in Europa, le enclosures e l'ascesa del capitalismo*

<sup>7</sup> *Donne Delinquenti. Storie di di streghe, eretiche, ribelli, bandite, tarantolate*. Michela Zucca

<sup>8</sup> *Calibano e la strega. Le donne, il corpo, l'accumulazione originaria*. Silvia Federici

<sup>9</sup> *Ibid.*



# GINECOLOGIA NATURALE E AUTONOMA

## Recuperiamo le nostre conoscenze di streghe



Le donne si sono tramandate di generazione in generazione i saperi sulle erbe e come usarle a proprio vantaggio, per prendersi cura di sé stesse e dei propri corpi. Furono le prime mediche e anatomiste, le prime farmaciste con le loro coltivazioni di erbe medicinali, le prime ostetriche, sapevano procurare aborti e agivano come infermiere e consigliere. Per secoli le donne furono mediche senza titolo, escluse dai

libri e dalla scienza ufficiale. La gente del villaggio le chiamava "donne sagge", anche se per le autorità erano streghe o ciarlatane.

Molte di queste donne nel corso della storia sono state uccise per aver saputo usare ciò che la natura offriva loro per prendersi cura del proprio corpo. Abbiamo bisogno di valorizzare e sperimentare questi apprendimenti. È fondamentale recuperare queste antiche conoscenze e saperi tradizionali e ancestrali, per riconnetterci con noi stesse.

Abbiamo perso l'autonomia sulla nostra salute e ci siamo alienate dai nostri corpi. Ci è stato insegnato a non ascoltare il nostro corpo, a non toccarlo, a non prendercene cura, per paura, disgusto o pigrizia.

Il corpo delle donne è stato un territorio di dispute di potere: storicamente siamo state alienate dalla comprensione e dal controllo del nostro corpo, che è stato un territorio occupato da lotte per il potere, paure archetipe, violenza, interessi demografici. La medicina allopatrica - e di conseguenza anche l'industria farmaceutica - ha trattato il corpo della donna come un territorio di sperimentazione e di controllo. Attraverso i secoli sono stati fatti esperimenti con i nostri corpi: molte ricerche su cui si basano la medicina e la ginecologia moderna sono state condotte sui corpi di donne nere, indigene e su animali, senza



Pre-mestruazione: Se non c'è fecondazione, l'uovo si disintegra entro 24 ore. È l'inizio di un nuovo ciclo. Questa disintegrazione ci avvicina all'energia e alla rappresentazione dell'autunno. Siamo governate dall'energia della *Luna Calante*, il momento in cui diventa meno visibile. È un periodo di energia in declino, ci si sente più stanche e meno motivate. Se possibile, dormi molto, poiché il corpo chiede riposo. È un momento che indica la necessità di prepararsi a lasciar andare le situazioni insoddisfacenti. Approfitta di questa fase e fai un'autoanalisi. Non insistere su problemi o progetti che finora non sono stati realizzati. È in questi giorni che le donne sperimentano la sindrome premestruale. È la fase ideale per osservare, analizzare ciò che ci circonda e scoprire ciò che ci infastidisce. Anche la nostra libido si alza, la nostra sessualità esce in modo diverso, più istintivo e meno emotivo.

Nella mitologia e nelle leggende le energie che una donna sperimentava durante il corso di ogni mese erano viste come un ritmo a quattro tempi che rifletteva le fasi lunari.

Ogni fase lunare e mestruale viene fatta coincidere con un archetipo differente. L'archetipo è un'immagine universale che riflette certe verità a cui la gente risponde a livello interiore: uno strumento con cui identificarsi.

Uno dei più comuni archetipi, presente in molte culture, nella mitologia e nel folklore, è quello dell'energia femminile universale o "Grande Dea".

Spesso quest'immagine era rappresentata come tre figure femminili distinte che, a loro volta, rappresentavano i cicli vitali di tutte le donne: la Vergine, la Madre e la Vecchia o Strega.

La *Luna Nuova/Oscura* coincide con la *fase della Strega*, rappresenta la



## Il ciclo mestruale e il ciclo lunare

È importante avere consapevolezza e conoscenza di come funzioniamo, di come le fasi ed i cicli lunari ci influenzano e interferiscono con noi. dall'osservazione del nostro corpo possiamo vedere che siamo in armonia con la natura. Abbiamo un'energia che si trasmuta, proprio come il ciclo lunare (ascendente, pieno, calante e nuovo) e le stagioni dell'anno (primavera, estate, autunno, inverno). Seguiamo il flusso naturale di vita-morte-vita attraverso le fasi del ciclo.



Il ciclo lunare influenza i mari, la linfa delle piante e allo stesso modo i nostri fluidi corporei. La donna in molte culture è associata alla luna.



Il sanguinamento inizia il primo giorno della fase follicolare. Siamo governate dall'energia della *Luna Nuova*, quando questa è allineata tra il Sole e la Terra e non la vediamo nel cielo. È un momento favorevole per il raccoglimento, l'introspezione e l'attenzione al nostro lato più istintivo. È il momento giusto per i rituali per iniziare qualcosa di nuovo o cambiare qualcosa nella tua vita.



Circa sette giorni e mezzo dopo la Luna raggiunge la sua fase *Crescente*. Ogni giorno la luminosità della luna aumenta e il suo volto diventa più visibile. Questa fase rappresenta un periodo di grande movimento in cui le cose accelerano, ma non hanno ancora preso forma. Le donne hanno più creatività e funzioni mentali più acute. Dopo le mestruazioni, è una fase di rinnovamento che rappresenta in noi l'energia della primavera, un tempo di espansione e rinascita.



Periodo fertile (ovulazione): siamo governate dall'influenza della *Luna Piena*, un momento di pienezza. L'ovulazione coincide con il picco degli estrogeni, un ormone che ci rende estroverse e volenterose. Per questo motivo, di solito abbiamo più voglia di uscire e spostarci. La Luna Piena è in opposizione al Sole rispetto alla Terra e si vede l'intera parte illuminata. Questa Luna rende le persone più sensibili e irrequiete ed è conosciuta come la fase delle realizzazioni e degli straripamenti. I nostri piani hanno raggiunto il massimo livello di potenziale. Diventiamo più ricettive e le sensazioni si acuiscono.

alcuna preoccupazione per la dignità di queste vite. Molte parti del nostro corpo hanno preso il nome da ricercatori sadici che hanno svolto i loro "studi" su persone schiavizzate, povere o immigrate, senza anestesia o altre cure. Tra questi possiamo citare Falloppio, Sims, Skene e Bartolini. Dal punto di vista della ginecologia autonoma, si propone di cambiare questi nomi in Anarcha (ghiandole para uretrali) e Betsey e Lucy (ghiandole di Bartolini - garantiscono la lubrificazione), nomi di alcune donne schiave vittime degli esperimenti.

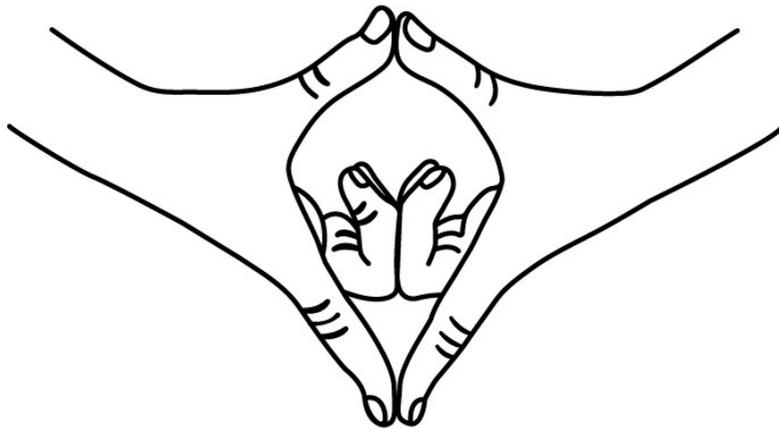
Le pratiche e il sapere tradizionale sull'uso delle piante medicinali sono una forma politica di relazionarci con i nostri corpi e tutti i corpi. Il recupero di questi saperi e della memoria delle donne ci connette con una storia che ci parla di diverse possibilità di relazionarci, di libertà, autoconoscenza, rispetto per i cicli, connessione con la natura. Dobbiamo rompere l'oppressione sui nostri corpi, avvicinarci alla salute, all'autocura e all'autonomia.

Le ricette che presentiamo qui sono conosciute e praticate da secoli. Tramandate di madre in figlia, sono sopravvissute alla censura e alla caccia alle streghe.



NB: Molte ricette possono essere utilizzate da tutt\*: anche da donne che non hanno le mestruazioni, da donne trans, uomini trans, donne che usano metodi contraccettivi, chi non si identifica in nessun genere e persino uomini.

"Un saluto a tutte le donne che ci hanno precedute  
 A tutte le erboriste  
 Guaritrici  
 Ostetriche  
 Sacerdotesse  
 Dee Madri e nonne.  
 Seguiremo la scia di sangue e foglie lasciate da voi  
 Signore dalla saggezza millenaria.  
 Donne che custodiscono nell'invecchiamento della pelle  
 I saperi della vita.  
 Sappiamo che il nostro destino è sanguinare  
 E non ci uccide  
 Siamo donne dalla luna rossa  
 E ci reinventiamo ogni mese  
 Seguiremo ciò che ci è stato insegnato  
 Segnando la via con sangue e foglie  
 Per chi verrà dopo di noi per non perdersi..."  
 Lainha



## Il ciclo mestruale



Con il termine 'mestruale' si intende l'intero ciclo mensile, non unicamente il tempo del sanguinamento. Le forze creative legate al ciclo hanno diversi aspetti e sono legati al ciclo dell'utero. Se l'ovulo rilasciato durante l'ovulazione viene fecondato queste energie vengono espresse creando una nuova vita; in caso contrario, l'energia prende forma nella vita della donna in altri modi.

Le mestruazioni continuano a venire stigmatizzate socialmente e vengono associate comunemente a qualcosa di brutto, sporco, doloroso, impuro, spesso paragonate a una malattia. Non devi vergognarti!

Ci è stato insegnato a trattare le mestruazioni come qualcosa da nascondere e quindi siamo incoraggiate a usare la medicina per fermare le mestruazioni o per mettere a tacere i messaggi del nostro corpo come dolore, stanchezza e odori (ad es. medicine per le coliche, saponi intimi, profumi vaginali). Non ci insegnano ad ascoltare quello che sta succedendo dentro di noi.

Non utilizzare assorbenti interni ed esterni industriali, in quanto contengono prodotti chimici nocivi, possono creare allergie, funghi e candidosi, oltre ad essere usa-e-getta e quindi per niente sostenibili. Puoi sostituirli con assorbenti in tessuto o con la coppetta mestruale. Puoi anche usare al posto di un tampone una spugna marina naturale: bagnala con l'acqua e inseriscila nella vagina, cambiala quando è satura. Le spugne si possono trovare nella sezione cosmetica delle farmacie. Alla fine di ogni ciclo metti la spugna in un bicchiere con un cucchiaino di aceto bianco.

