

Dedicatoria

Este libro es para Amir y mis hijos, que me han escuchado y apoyado durante años mientras hablaba sobre el ciclo menstrual y el poder de las mujeres, que abanderan la causa del lado de los hombres y los niños y que saben que se vuelven más fuertes cuando valoran y aprecian lo femenino.

También es para mis hermanas de otras madres: las mujeres que me animan, me apoyan, me permiten llorar... y me ayudan a sentirme imparable. A todas las mujeres que me apoyan en mi trabajo: os quiero.

Gracias también a mis queridas amigas Em, Rocsi y Sam, mujeres que irradian afecto y energía, y algunas de las sanadoras más poderosas que conozco. Con su gran sabiduría ayudan a las mujeres a recorrer sus caminos y me siento honrada de que cada una haya aportado a este libro de uno u otro modo. Mi agradecimiento nunca será suficiente.

Y, por último, se lo dedico a todos mis ancestros, a mi familia, que me han apoyado y animado, superando sus propias dificultades, dejando al descubierto sus heridas y recorriendo sus propios caminos para ayudarme a llegar hasta aquí: gracias.

Queridas diosas:

Gracias por elegir este libro. Espero que al pasar sus páginas os sintáis envueltas en amor, hermandad y comprensión. Consideradlo como una autorización que os hago llegar, un permiso para descansar y recuperaros, o para empezar a amar vuestro cuerpo y reconocer que os merecéis mucho más. Espero que, a medida que avancéis en su lectura, ganéis en confianza para abogar por vosotras mismas. Sus consejos no sustituyen a los de los médicos, son más bien un empujoncito cariñoso para hacer que os sintáis más empoderadas y evitar que os ignoren u os menosprecien. No merecéis recorrer este camino solas.

Con todo mi cariño,

Sam xxx

Advertencia

Si bien en este libro se ofrecen algunos consejos nutricionales, cabe advertir que las mujeres que padecen alergias, están embarazadas o presentan problemas de salud subyacentes deben tener cuidado respecto al consumo de determinados alimentos. Ante cualquier duda o inquietud, consulta siempre a tu médico o a un nutricionista de confianza.

Contenidos

No es culpa tuya 4

Mi viaje 16

Tu ciclo es sagrado 24

Conoce tus hormonas 34

Vida cíclica 50

Invierno 56

Primavera 74

Verano 92

Otoño 110

Registro del ciclo 128

Guía básica sobre las hormonas 130

Epílogo 140

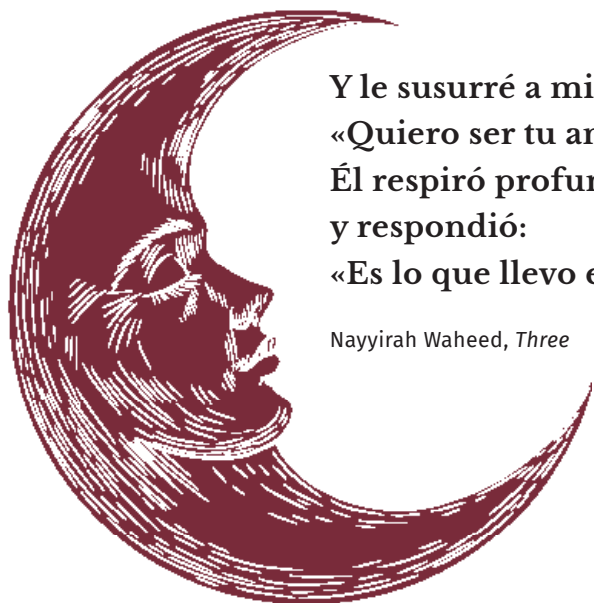
Recursos 141

Sobre la autora 141

Índice 142

No
es
culpa
tuya





**Y le susurré a mi cuerpo:
«Quiero ser tu amiga».
Él respiró profundamente
y respondió:
«Es lo que llevo esperando toda la vida».**

Nayyirah Waheed, *Three*

Todas merecemos vivir una «vida extraordinaria». Una vida llena de alegría, propósito y amor. Una vida a todo color. Como mujeres, también merecemos sentirnos poderosas, indómitas y libres, como lobas corriendo en plena libertad por un paisaje exuberante, listas para perseguir y seguir nuestros sueños.

Y, sin embargo, casi todas las mujeres con las que hablo (quizá tú también) son incapaces de hacerlo.

Por el contrario, se sienten atadas y atrapadas. Padecen dolor, agotamiento y molestias durante la menstruación o la perimenopausia, o innumerables síntomas provocados por las incontrolables hormonas. Casi todos los meses, lidiamos con el debilitante síndrome premenstrual, la sensibilidad mamaria y la hinchazón crónica. A esto se suman unos cambios de humor que oscilan vertiginosamente entre una profunda ira, el llanto y la ansiedad. Y todas tenemos algo en común: no nos damos cuenta de que no tenemos por qué (ni merecemos) seguir sufriendo, y de que tenemos opciones. Sucede que a la mayoría de las mujeres (entre las que me incluyo), se nos ha inculcado que es normal tener problemas menstruales, dolor y sufrimiento crónicos, que vienen en tándem con

el lazo rosa que define nuestra forma de vivir la feminidad.

Este libro está aquí para decirte que no es así.

Porque, independientemente de lo que te hayan dicho, no es normal.

No es normal vivir con dolor, tener los pechos tan sensibles que no puedes ni hacer ejercicio o sufrir cambios de humor tan violentos que te dejan aturdida.

No es normal tener problemas con el ciclo menstrual y las hormonas, y desde luego no es culpa tuya si los tienes. Diosa, me alegro mucho de que estés aquí y de que tengas este libro en tus manos. Es hora de hacerte amiga de tus hormonas y de tu cuerpo, porque te mereces mucho más.

.....
NO ES CULPA TUYA

→ 6 ←

La verdad

Por lo tanto, si solo has de quedarte con una sola idea de este libro, que sea esta: sufrir con tu ciclo no es normal. De hecho, aquí tienes una lista de todas las cosas que no son normales y que no deberías tener que aguantar solo por el hecho de ser mujer:

- Menstruaciones abundantes o dolorosas
- Coágulos grandes
- Problemas digestivos frecuentes
- Niebla mental
- Fatiga persistente
- Fuertes cambios de humor
- Ansiedad o depresión
- Debilitamiento de cabello
- Acné
- Aumento de peso inexplicable

Y podría seguir, porque hay un sinfín de síntomas relacionados con nuestras hormonas. Espero, sin embargo, que al leer este libro comprendas que no tienes por qué sufrir.

Aprenderemos más a medida que vayamos avanzando, pero pueden tratarse de señales y síntomas de desequilibrios hormonales o de alguna patología subyacente. También pueden indicar heridas emocionales que necesitan sanar: amor que hay que dar, recuerdos que hay que liberar y creencias que hay que cuestionar. Es difícil reconocerlo cuando estás sufriendo unos dolores insoportables o acabas de empapar un tampón y una compresa superplus en medio del supermercado. Sin embargo, los síntomas son el lenguaje del cuerpo, que te guía de vuelta al amor.

Por muy mal que lo estés pasando, por mucho dolor que sientas, te prometo que puedes recuperar la armonía.



.....
NO ES CULPA TUYA

→ 7 ←

No estás sola

Cuando empecé a aprender sobre mis hormonas, me sentía sola. Deambulaba por la calle y miraba con tristeza a todas las mujeres que, para mí, llevaban una vida maravillosa.

Miraba con envidia los cuerpos tonificados de las que hacían yoga (yo luchaba sin descanso contra el aumento de peso), o con frustración a las que, enfundadas en sus trajes elegantes, emanaban triunfo, tecleando decididas en sus teléfonos (mi niebla mental me impedía funcionar después de la 1 de la tarde, y mucho menos «triunfar»).

También sentía una profunda vergüenza por mi aspecto. Me cubría con capas y capas de maquillaje para ocultar mi acné y mi cansancio, antes de buscar desesperadamente en mi armario ropa que ocultara las partes de mi cuerpo que detestaba.

Me sentía aislada.

Creía que era la única que tenía problemas y que todas las demás mujeres vivían una vida perfecta, radiante y feliz.

Evidentemente, eso no era cierto: una rápida búsqueda en Google me acaba de decir que entre el 80 % y el 90 % de las mujeres tienen problemas de salud hormonal en algún momento de su vida. Un sorprendente 84 % siente que sus profesionales sanitarios no siempre las escuchan.

Algún día, el mundo tendrá que ser diferente para nuestras hijas y nietas. Sin embargo, por ahora, tengas o no tengas síntomas, debes saber que no estás sola. Estés en el punto que estés de tu camino, estás rodeada de amor, comprensión y hermandad.



Igual que tú

Todas conocemos a mujeres con historias que contar, y podrían contarnos auténticos relatos de terror sobre sus periodos. Quizás tú seas una de ellas.

Como podrás comprobar, también yo lo fui durante gran parte de mi vida: detestaba tener el periodo y, francamente, odiaba ser mujer. Hacía una mueca de asco cuando aparecía cada mes esa primera mancha carmesí en mi ropa interior. Sabía lo que me esperaba: un torbellino de dolor, fatiga, mareos y espinillas inflamadas como quistes. Cada mes, sentía que perdía la cabeza mientras una ira profunda bullía en mi interior. Me la tragaba (porque, seamos sinceros, ¿cuándo se anima a las mujeres a expresar su ira?), pero luego acababa explotando.

Entonces me sentía fatal, avergonzada, como si algo en mí estuviera mal.

Y luego, claro, estaba el sangrado en sí. Tenía que arrastrarme hasta el baño, con miedo de desbordar mis compresas y manchar la alfombra nueva. Me tomaba pastillas para enmascarar el dolor, y luego me enfadaba, echaba fuego por los ojos y maldecía ser mujer, mientras hacía todo lo posible por fingir que mi cuerpo no estaba allí. Como leerás en el próximo capítulo, mis hormonas me sumieron en la más profunda desesperación. Casi me ahogo. Sin embargo, eso me trajo hasta aquí, para poder ayudar a otras mujeres a comprender y a apreciar sus cuerpos. Por eso, te escribo este libro desde el amor más profundo.

Desde aquí, sentada en mi escritorio, rodeada de lirios de la paz y lenguas de suegra, y con una taza de humeante cacao en mi regazo, puedo decirte que no hay nada mal en ti. Que puedes vivir una vida libre de dolor y de la temida «maldición mensual».

¡Incluso puedes aprender a amar tu período!

Cuando pongas en práctica los consejos y trucos tan sustanciosos que voy a compartir contigo en este libro y, lo que es más importante, cuando sigas tu propia sabiduría, tu ciclo menstrual se convertirá en tu superpoder. Se convertirá en tu chispa, tu sistema de guía interior, tu creatividad y tu magia, todo en uno. Es parte de lo que te hace ser tú. Claro que puede ser difícil sacarle partido cuando vivimos con dolor y asociamos

nuestro cuerpo con el sufrimiento. Para eso está este libro, para borrar cualquier vergüenza que percibas como inherente a la condición de mujer.

De corazón te digo que me encanta ser mujer. Y sea cual sea tu punto de partida, tú también puedes sentir lo mismo.

Cuestionar la «norma»

Quizás sea mi vena rebelde, o quizás sea simplemente porque soy una soñadora, pero hay algo que nunca he entendido: ¿por qué las mujeres tienen que sufrir con la regla?

¿Por qué, cuando la mitad de la población nace mujer, nunca nos hemos preguntado por qué se supone que debemos sufrir sin quejarnos?

¿Por qué, cuando hablamos de nuestros problemas menstruales, nos suelen despachar rápidamente recetándonos la píldora? ¿Y por qué, con todos los avances de la medicina, tenemos que aceptar que el sufrimiento está ligado a la condición de mujer?

La respuesta es más compleja de lo que este libro puede abordar. De hecho, merece un libro completo dedicado exclusivamente a ella. Por ejemplo, ¿sabías que la disfunción eréctil se estudia e investiga cinco veces más que el síndrome premenstrual? Y esto a pesar de que la mayoría de las mujeres sufren el síndrome premenstrual en algún momento de sus vidas, mientras que solo el 19 % de los hombres padecen disfunción eréctil. Intenta leer eso sin que te hierva (muy justificadamente) la sangre.