

# Dossier de profundización en la sanación de Menstruación somática



# Repaso de las emociones, hormonas y fases del ciclo menstrual

En este apartado vamos a repasar y profundizar en las cuestiones relativas a las hormonas, las emociones y el ciclo menstrual en general, que debemos tener en cuenta para entendernos y autorregularnos desde la aceptación y la comprensión total del funcionamiento de este signo vital.

Repasando lo que vimos en el taller, el ciclo menstrual se divide en dos fases principales. Esas dos fases, a su vez se dividen en otras dos fases respectivamente.

El ciclo comprendido en dos fases:

**Fase Folicular:** Comienza con la menstruación y termina en el momento en el que el óvulo es liberado, comprende los días 1-14 del ciclo. Durante este periodo los niveles de la hormona FSH (folículo estimulante) están a la alza ya que el cuerpo se está preparando para la ovulación. Así mismo, los niveles de estrógeno también se mantienen altos ya que el útero se prepara para la implantación del óvulo. Los niveles de energía son elevados, especialmente los días más cercanos a la ovulación.

**Fase Lútea:** Una vez el óvulo ha sido liberado dejamos atrás la fase folicular y entramos en la lútea, entre los días 14-28 del ciclo. Esta etapa se caracteriza por la aparición del cuerpo lúteo. El ovario mantiene un "residuo" resultante de la ovulación, rico en colesterol, que potencia la producción de progesterona. Que esta hormona esté elevada significa que el cuerpo está preparando el endometrio, lo engrosa y hace que el útero segregue un moco espeso que impide que entren gérmenes que pudieran afectar a la posible implantación del óvulo fecundado (en caso de que se haya producido dicha fecundación). Durante estos días es normal que la temperatura basal suba unas décimas.

El ciclo comprendido en cuatro fases:

**Fase menstrual:** Los estrógenos y la progesterona están bajas mientras que la hormona Folículo estimulante (la encargada de que los folículos de los cuales se liberará el óvulo) empieza a ser secretada. El descenso en la progesterona hace que el endometrio se escame y suelte. Los estrógenos bajos influyen directamente en como nos sentimos, pues son las fases en las que los estrógenos están más altos cuando somos más resilientes y nos sentimos más positivas.

**Fase preovulatoria:** Al inicio de esta fase la FSH (folículo estimulante) sigue aumentando, pero a medida que avanzan los días y nos acercamos a la ovulación, la producción de esta hormona desciende y el ovario empieza a producir estrógenos.



**Fase ovulatoria:** El estrógeno alcanza su máximo nivel, lo que hace que se empiece a secretar la hormona Luteinizante LH (encargada de convertir el folículo vacío en cuerpo lúteo tras la ovulación) y que se de un breve pico de FSH, para que el folículo maduro expulse el ovocito. Poco a poco se empieza a producir progesterona.

**Fase premenstrual:** El nivel estrogénico baja, tiene un pico a mitad de fase y termina por bajar para que la menstruación pueda producirse. El cuerpo lúteo propicia la producción de progesterona hasta que disminuye al final de esta fase. La producción de progesterona en esta fase nutre el endometrio.

Llegadas a este punto es posible que haya dudas que aún te asalten, veamos:

### ¿Qué es un folículo?

Un folículo es un pequeño saco de líquido que se forma en el ovario, que además es el portador del óvulo inmaduro.

### ¿Qué es un óvulo?

Un óvulo es una célula reproductora madura que el folículo ovárico libera durante el evento de la ovulación.

### ¿Qué es un cuerpo lúteo?

Un cuerpo lúteo es el resultado del proceso de ovulación. Una vez el óvulo ha sido liberado el folículo que lo contenía se transforma en un tejido con más colesterol que será encargado en gran medida de la formación de la progesterona.

Resueltas las dudas más relevantes en lo relativo a la parte más biológica del ciclo, podemos entrar en materia emocional.

La eficacia de nuestro cuerpo para producir tanto estrógeno como progesterona afecta directamente a nuestra vivencia emocional. Tal como vimos en el taller, los estrógenos favorecen nuestra regulación del sistema nervioso, lo cual es posible gracias a su contrapartida la progesterona.

**El estrógeno estimula el sistema nervioso simpático**, lo cual significa que estamos más conectadas con la acción. Esta hormona, que se da en la primera mitad del ciclo, nos conecta con nuestra capacidad de resolución y nuestra resiliencia innata. Sin embargo, si hubiera una producción excesiva de ella nuestro cuerpo entraría en estado de "alarma", el cortisol se elevaría y todo nuestro balance hormonal y autorregulación se verían comprometidos.

**La progesterona, por su parte, estimula el sistema nervioso para-simpático** que nos hace estar más conectadas con las emociones. Precisamente por esto mismo, por conectarnos incluso con las emociones a las que no queremos atender, se la llama la hormona bruja y la fase premenstrual (fase en la que esta hormona está a la alza) es una de las más odiadas.

**La autorregulación emocional afectará al balance emocional y viceversa.**



# Casior oil pack

Vas a necesitar:

Aceite de ricino

Un trozo de tela de algodón (preferiblemente gruesa) de unos 20cm de largo

Un bol o recipiente

Una botella de agua caliente o un saco térmico de semillas

Una toalla pequeña o trapo

**Propósito: nutrir los ovarios y el útero y calmar sus cualidades espásticas que pueden estar causando dolor y bloqueo energético**

Calienta tu botella de agua caliente o tu saco térmico de semillas.

Vierte aceite de ricino en el recipiente que hayas elegido y calientalo brevemente (en el microondas o al baño maría), debe estar caliente pero no demasiado porque luego va a ir encima de la piel.

Una vez calentado el aceite introducimos el trozo de tela, que se empape muy muy bien.

Nos tumbamos (boca arriba) y colocamos el trozo de tela empapado en aceite de ricino en la parte baja del abdomen donde se encuentra el útero. Extiende bien la tela y no te preocupes si el aceite se escurre hacia otras zonas de la piel, es un aceite muy nutritivo asique igualmente beneficioso para otras partes del cuerpo.

Colocamos la toalla o trapo sobre el trozo de tela con aceite y sobre esta colocamos la botella de agua caliente o el saquito térmico.

Disfruta de la calidez el tiempo que consideres, a mi me gusta quedarme así hasta que la botella se enfríe. Después, retira todo y masajea la zona en círculos (siguiendo el sentido de las agujas del reloj) para que el aceite sobrante se termine por absorber.

Cuando masajees tu matriz, tómalo con calma y mimo, siente el roce y la presión de tus dedos, toma consciencia de que emociones se mueven durante el proceso.

Este proceso se puede realizar cada día dejando los días de menstruación de descanso.



# Baños ayurvédicos sanadores

Vas a necesitar:

1 cucharada Lila india en polvo

1 puñado Pétalos de rosa frescos

1 cucharadita Harina de almendra

1 cucharadita Harina de avena

1 cucharada Corteza de acacia catecú (preferiblemente en polvo)

**Propósito:** calmar el sistema nervioso y la inflamación presente en el cuerpo

Hierve los ingredientes en 1 litro de agua hasta que quede la mitad de agua, quedando así una decocción de estas plantas. Después añádelo al agua de tu bañera. Te sugiero que ambientes la habitación para convertir este baño en un momento de auto-adoración. Puedes poner velas, incienso... lo que tu intuición te diga en este momento.

Froga los restos de las plantas contra tu piel, masajeando de forma circular todo el cuerpo.

Mientras estés en la bañera puedes tener la pelvis ligeramente curvada hacia arriba para dejar que el agua con esta decocción toque bien todas las zonas de la entrada vaginal. No hace falta que metas ese agua en tu vagina, con que esté en contacto con el exterior es suficiente.

Otra opción más rápida: También puedes hacer una pasta de aceite de coco/almendra/sésamo y los ingredientes mencionados más arriba, y cubrirte bien todo el cuerpo con ella para después darte una ducha solo con agua. (Si haces esta opción no pongas la mezcla en ninguna zona blanda mucosa, ni vulva, ni vagina, ni ano)



# Infusiones para facilitar la autoregulación

## **Infusión ayurvédica para mejorar la función hormonal y calmar el sistema nervioso:**

3 cucharadas de Ashwaganda  
2 cucharadas de Shatavari o Maca  
1 cucharada de Ashoka en polvo  
1 cucharada de comino en polvo  
1 cucharada de fenogreco  
1 cucharada de jengibre en polvo

## **Moon milk para calmar el sistema nervioso y tratar que te sientas más descansada:**

½ cucharadita de Ashwagandha en polvo  
½ cucharadita de canela en polvo  
¼ cucharadita de jengibre en polvo  
Una pizca de nuez moscada  
1 cucharadita de aceite de coco  
1 cucharadita del endulzante natural de tu elección (miel, sirope de arce...)  
1 taza de bebida vegetal de tu elección.

## **Versión más suave del Yogi Tea tradicional para antes de dormir:**

1 cucharada de Camomila/Manzanilla (puedes usar una bolsita si se te hace más fácil de encontrar en tiendas)  
1 cucharada de semillas de cardamomo  
1 cucharadita de cúrcuma  
½ cucharadita de canela en polvo  
¼ cucharadita de jengibre en polvo  
3 clavos de olor  
Una pizca de pimienta negra  
Una pizca de nuez moscada  
1 cucharadita de aceite de coco  
Opcional: 1 cucharadita del endulzante natural de tu elección (miel, sirope de arce, melaza...)  
2-3 tazas de bebida vegetal de tu elección.



# El taller Menstruación somática es un proyecto realizado por Ziortza Pereira.



Ziortza es profesora de yoga especializada en salud holística de la mujer, experta en coaching menstrual, educadora menstrual y nutricionista ayurvédica.

Su misión está al servicio de los ciclos menstruales, pues "cuando sana una, sanamos todas"

