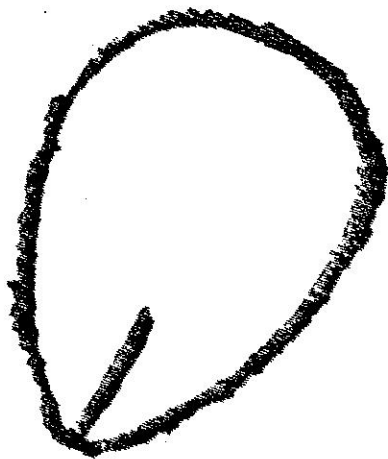




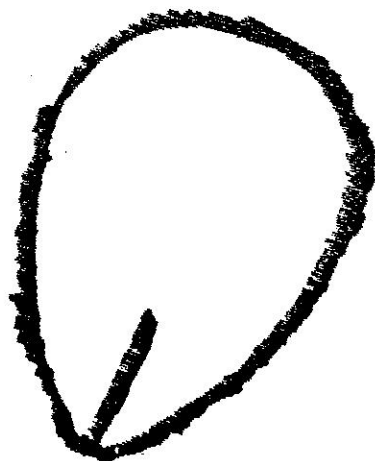
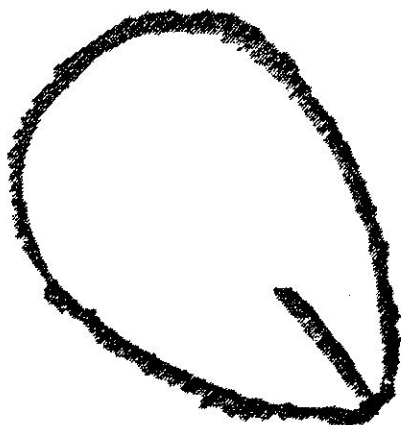
Cuecas Quentes



*Cuia de
Ginecologia
Alternativa*

Autoconhecimento

Remédios Naturais



"...um passo em frente para a liberdade de reprodução e para a reapropriação do controle sobre os nossos corpos!"

Indispensável para todas as mulheres

Cuecas Quentes

Esta é a versão portuguesa de **Hot Pants**, edição inglesa escrita colectivamente por Isabelle Gauthier e Lisa Vinebaum(*).

Versão original: "*C'est toujours chaud dans les culottes des filles*", de Isabelle Gauthier.

Tradução: Maria Freixo e Suzana Martins

Revisão: Maria, Suzana, Sónia Veiga, Dora Matos

Layout e design: Maria, Suzana, Dora

Artwork: Isabelle Gauthier / Maria Freixo

Todas as mulheres são encorajadas a partilhar esta informação. Cuecas Quentes / Hot Pants não tem copyright; no entanto, pedimos que copiem e partilhem a informação responsabilmente e que seja dado crédito às autoras, sempre que necessário.

Hot Pants
CP 5756, Succ. C
Montréal, Qc, Canada
H2X 3T7

*

cuecasquentes2@gmail.com

Atenção!



Esclarecimento: Esta publicação não pretende providenciar diagnósticos ou receitas. É um guia para te ajudar a conheceres melhor o teu corpo e a tua saúde. Lembra-te que as plantas não são "químicos" e que, embora possam ser bastante poderosas, os seus efeitos não são garantidos, visto que variam de mulher para mulher. Os remédios contidos nesta publicação são baseados na experiência pessoal das autoras que, no entanto, não podem ser consideradas responsáveis por quaisquer efeitos adversos que resultem do uso dos tratamentos. Se tiveres dúvidas, não hesites em consultar um/a ervaário/a, naturopata, médica/o ou ginecologista.

(* Isabelle Gauthier tem a licenciatura em terapia herbal. Ela estudou com Joyce Rediker do "Grand Monde des Herbes" em Montréal e é uma herbolista com vários anos de experiência.

Lisa Vinebaum é uma activista de rádio comunitária. Ela tem usado a terapia herbal em si mesma e em outras "vítimas", seleccionadas há alguns anos.

Contatos Úteis

Segredo da Planta, Produtos naturais e biológicos, Lda
Rua Sociedade Fil. União Arrentelense lote 11 r/c Dto,
Arrentela-Seixal
Tel:(01)2226991
Fax:(01)2227058

Centro de Estudos de Medicina Tradicional Chinesa, Espiral.

(Consultas com naturopata etc).
Endereço postal Praça. Ilha do Faial, 13-a, 1000 Lisboa.
Tel/Fax: 3158388

Ervital

rua de Stº António nº31, Mezio 3600 Castro d'Aire
Tel: 054/689173-Fax: 054/689246

Parreirinha

Apartado 100, 8300 Silves
Tel/Fax: 082/91238

Farmácia Homeopática Sta. Justa

Rua de Sta Justa nº6 1º andar Lisboa.
Tel:(01)8874230

Homeofarma-Medicamentos Homeopáticos e Fitoterapáticos Lda. Av. João XXI nº8 r/c, Lisboa.
Tel:(01)8406831

Centro de Documentação e Informação da Alternativa Positiva,

possui o programa **Insight** para mulheres Seropositivas que oferece gratuitamente apoios psicológico, nutricional, social e ginecológico. Marcação prévia.
Av. Conde Valbom, 82 / 3ªesq - Lisboa.
Tel:(01)7958296
Horário, de seg. a sex.14-19h.

Biblioteca da Comissão para a Igualdade e para os direitos das Mulheres.

Av. da República, 32 2º esq.
Tel:(01)7976081/2/3/4.
De segunda a sexta, das 9h30-17h30

Venda de ervas via postal

Blessed Herbs: rt.5, Box 1042, Ava MO, 65608 USA.

Avena Botanicals: P.O.Box 365, Wesr Rockport ME, 04865 USA.

Herb Pharm:Box 116, Williams OR, 97544 USA



Patriacado é uma Merdall!

Roubou-nos a nossa autonomia e muita da nossa história.

Nós acreditamos que é importante para a mulher estar consciente e em controle do seu próprio corpo. As receitas que aqui apresentamos são conhecidas e praticadas há séculos; foram transmitidas de mãe para filha e sobreviveram à censura da caça às bruxas. A nossa intenção é simples e prática: ajudar a afastar os "tentáculos" da medicina institucionalizada que se "colam" aos nossos corpos, à nossa necessidade de saúde e ao acto de curar.

Desde a anatomia à auto-cura, usando ervas e massagens, esta publicação está cheia de receitas e remédios fáceis para vencer infecções fúngicas, doenças sexualmente transmissíveis (DST), desequilíbrios hormonais, atrasos no período... todo um conjunto de plantas medicinais e informação nutricional para nos "armar" contra práticas médicas abusivas e negligentes. A secção de plantas afrodisíacas foi acrescentada para teu prazer.

Porque o mundo da saúde feminina é vasto e multifacetado, tivemos de fazer uma selecção de material. Decidimos focar as doenças sexualmente transmissíveis, gravidezes indesejadas e problemas ginecológicos mais específicos, visto que existe uma falta de literatura alternativa sobre estes assuntos. Outros aspectos da saúde feminina (menopausa, fertilidade, gravidez, aspectos psicológicos...), embora extremamente importantes, são demasiado exaustivos para os abrangermos aqui.

Não te esqueças que estar saudável depende de uma boa nutrição e estilo de vida, mesmo em assuntos como as DST. A pobreza, os abusos e o facto de vivermos nesta sociedade absurda torna-nos alvos fáceis de todos os tipos de invasores indesejáveis - incluindo o sistema de saúde actual.

Cuecas Quentes é a adaptação portuguesa de **Hot Pants**, segunda edição da publicação "**C'est toujours chaud dans les culottes des filles**". Esta publicação é uma introdução a uma terapia á base de ervas: é uma forma de dar a conhecer diferentes plantas medicinais e as suas propriedades, descobrindo quais são as melhores para cada uma de nós.

Muitos dos tratamentos referidos nesta publicação não serão suficientes para eliminar certas condições crónicas. Se te encontrares nesta situação, podes querer optar por uma abordagem mais aprofundada às plantas medicinais e suas propriedades. Consulta livros escritos por outras bruxas e curandeiras que "escaparam à fogueira". Ou tenta, talvez, informar-te mais sobre homeopatia, acupunctura, etc., que são métodos valiosos (credíveis) de tratamento, especialmente quando usados a longo prazo.

Embora os tratamentos sejam especificamente recomendados para mulheres, muitos deles são também indicados para homens.

Os últimos capítulos, "Como preparar e usar as ervas" e "Propriedades e dosagens das plantas", contêm explicações, características das ervas, métodos de preparação, etc. Embora possa ser tentador experimentar imediatamente um tratamento sugerido, é **EXTREMAMENTE IMPORTANTE** que leias estes capítulos. As ervas são muito poderosas e é importante que percebas como é que elas "funcionam", como prepará-las e saber quando evitar certas plantas.

Finalmente, para acabar bem, está uma lista de moradas úteis (ervanárias, livrarias e livros de referência). Esperamos que esta publicação te inspire a procurar mais informação e a explorar as tuas opções.



Leitura de Interesse

Dicionário de Medicina Natural, Seleções Readers Digest

Herbs, de Lesley Breness, Eyewitness Handbooks (identifica 700 espécies, com mais de 1500 fotos. Muito Bom!)

Segredos e virtudes das plantas medicinais Seleções Readers Digest

O gozo das Feiticeiras, de Márcia Frazão, ed. Bertan

Descobre a Beleza dentro de ti, versão original de Dones Esmussades — Valencia. Traduzido e adaptado pelo colectivo !Mulibu!

Take Back Your Life, a Wimmin's Guide To Alternative Health Care, by Alicia non Grata, disponível através da Profane Existence p.o. box 8722, Minneapolis, MIN 55408 USA, ou em fotocópias através do colectivo Mulibu

The New Our Bodies, Ourselves, revisto e actualizado para os anos 90, pelo Boston Women's Health Book Collective. Touchstone 1992.

Des plantes qui guérissent, de Marie Provost. Bibliothèque québécoise. 1991.

A City Herbal de Maida Silverman. Knopt. 1977.

The Invisible Epidemic. The story of Women and AIDS. De Gena Corea. Harper Perennial 1993.

Herbal Home Health Care de Jonh Christopher. Provo. Utah. Biworld Publisher. 1976.

The Wise Women Herbal: Healing Wise., de Susun S. weed.

Making it Safe, de Cindy Patton

Disinformation and Distortion an Anarchist Exposé of Aids Politics, de Joe Peacott. Publicado pela A.K. Press. Disponível na distribuidora do Centro de Cultura Libertária (aberto aos Sábados, a partir das 16h, na Rua Cândido dos Reis, 121- Cacilhas)

El gran engãno SIDA, nº21 órgão de expressão do grupo libertário Amor y Rabia. (Apartado de correos 6078 Valladolid 47080)

UVA-URSINA

Bearberry * *Arctostaphylos uva-ursi*

parte usada: folhas

A uva-ursina actua especificamente no sistema genital-urinário. Usamo-la para tratar infecções da próstata, cistite, os rins, inflamação da bexiga, infecções uterinas e vaginais.

Infusão: Faz uma infusão normal (p. 35). Toma 1/2 chávena, 3 a 4 vezes por dia.

Duche: Usa uma infusão à temperatura do corpo, uma vez por dia.



VALERIANA

Valerian * *Valeriana officinalis*

parte usada: raíz

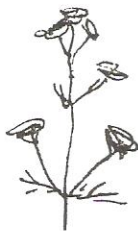
A valeriana é usada em casos de ansiedade, depressão, desordens digestivas ou de circulação. É boa para tratar problemas relacionados com ansiedade, espasmos, tremores, convulsões, epilepsia e nevralgia. Também é usada para facilitar o sono, para dores de cabeça e dores em geral.

Infusão: Prepara uma infusão (p.35), usando 1 mão cheia de erva para 500ml de água. Toma 1 chávena, 3 vezes por dia, antes das refeições.

Tintura: 10 a 15 gotas em água morna, 3 a 4 vezes por dia.

Prepara a valeriana apenas como infusão, nunca como decocção (p.35). Não pôr as raízes de molho ou a macerar mais do que duas horas.

Devido ao seu sabor amargo e cheiro intenso, sugere-se a adição de uma das seguintes ervas (que também têm propriedades medicinais) à infusão de valeriana: canela (para convulsões); caiena (para câibras); anis (para desordens digestivas); gengibre (para irregularidades menstruais).



BLUE COHOSH

Caulophullum Thalactroides

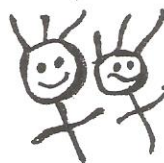
Desconhecemos a existência desta planta em Portugal. Se a descobrires em algum lado, por favor informa-nos !



Lista do Conteúdo



Breve Resumo Anatómico.....	5
Sobre a Menstruação	7
Boa ideia para substituir os tampões.....	7
Síndrome pré-menstrual.....	8
Amenorreia ou falta de período.....	9
Menorragia ou fluxo excessivo.....	9
Dismenorreia ou período doloroso	10
O amor no tempo da SIDA.....	12
35 anos de Fertilidade.....	15
Após um Encontro Sexual de Risco.....	17
Uma maneira simples de "trazer" o período.....	17
Como "trazer" o período usando Emenagogos.....	18
DST e outros Corpos Estranhos.....	22
Pediculose ("Chatos").....	23
Sarna.....	24
Verrugas genitais.....	24
Herpes	25
Infecções Urinárias & da Bexiga.....	26
Clamídia.....	27
Vaginites & vulvites.....	27
Infecções por fungos e Candidíase.	27
Tricomonas	29
Gardnarela.....	29
Infecções Bacterianas & Gonorreia.....	29
Os Ovários e o Útero	31
Dores nos ovários.....	31
Quistos nos ovários	31
Fibroídes no útero	32
Veias varicosas no cérvix	32
Desequilíbrio hormonal.....	32
"Limpendo" os genitais.....	33
Afrodisíacos	34
Como preparar as ervas.....	35
Colhe as tuas próprias ervas.....	40
Propriedades e dosagens das Ervas.....	40
Leitura interessante e endereços úteis.....	50



**DEZ BOAS RAZÕES PARA TER
ESTA PUBLICAÇÃO SEMPRE
À MÃO E PARTILHÁ-LA**



Se queres saber tanto quanto um/a médico/a sabe sobre a tua vagina

Se “tremes” sempre que o período se atrasa



Se a pílula te faz sentir “em baixo”

Se uma amiga tua tem câibras

Se o preservativo se rompeu



Se apanhaste Gonorreia

Se os antibióticos te provocaram uma infecção fúngica

Se a conichão provocado pelos fungos é insuportável

Se sangras “a potes”



Se as DTS “ocuparam” a tua vagina

...e por muitas outras razões...

TANACETO

Tansy * *Tanacetum vulgare*

parte usada: folhas, flores e sementes

O tanaceto é usado para a amenorreia e dismenorreia. As sementes podem ser usadas para expelir lombrigas. É uma emenogoga que pode ser usada para promover períodos regulares. Aviso: o tanaceto pode causar sangramento excessivo em mulheres que habitualmente têm um fluxo abundante. Não confundir com outros tipos de tanaceto. Tomar em doses pequenas e repetidas. Doses muito grandes podem causar congestão e resultar em desconforto para os órgãos abdominais.

Infusão: Prepara uma infusão (p.35), usando 1 mão cheia de erva para 500ml de água. Toma 1 chávena, 3 vezes por dia antes das refeições.

Tintura: 10 a 15 gotas em água morna, 3 a 4 vezes por dia.

TOMILHO

Thyme * *Thymus vulgaris*

parte usada: folhas

O tomilho é usado para dores de cabeça, febre, constipações, bronquite, câibras, problemas digestivos, pesadelos, tosse, feridas, dores de dentes, úlcera, dores de garganta, lombrigas, reumatismo, e como desodorizante e desinfetante da boca.

Infusão: 1 colher de chá de tomilho para 1 chávena de água. Toma 1 chávena, 3 a 4 vezes por dia.

Para a tosse: Mistura com melão; Toma 1 a 2 colheres de chá, sempre que necessário.

Para a febre: Bebe uma infusão quente. Embrulha-te em cobertores, para suares. Depois toma um duche.

Para lombrigas: 1 a 5 gotas de óleo essencial de tomilho com melão e um pouco de azeite, 3 vezes por dia.

Para problemas de pele, parasitas: Mistura 2 a 3 colheres de chá de óleo essencial de tomilho em 1/4l de azeite. Aplica 3 ou mais vezes por dia nas áreas afectadas. Toma também infusões de tomilho 3 vezes por dia.



POEJO

Pennyroyal * *Mentha pulegium*

parte usada: toda a planta

O poejo é um expectorante que facilita a evacuação da bÍlis. É usado para bronquites e tosse. Também promove contrações uterinas. Não usar durante a gravidez.

Óleo essencial: Esfregar na pele mantém os mosquitos afastados e pode fazer aparecer menstruação em atraso.

AVISO: o óleo essencial de poejo é tóxico - pode provocar morte. APENAS PARA USO EXTERNO.

ROSA CANINA

Rosehips * *Rosa canina*

parte usada: fruto

Tónica para a fadiga / deficiências vitamínicas e diurética, a rosa canina contém muita vitamina C. É excelente para a pele e ajuda a equilibrar irregularidades hormonais - boa para ciclos menstruais irregulares e leucorreia.

Infusão: Faz uma infusão normal (p. 35); toma a dosagem recomendada (p. 36). A infusão de rosa canina é excelente quando bebida fria com limão.

SALSA

Parsley *Petroselinum sativum*

parte usada: toda a planta



A salsa é rica em minerais e contém mais ferro do que qualquer outro vegetal verde. É rica em vitamina A e B, tendo também 3 vezes mais vitamina C do que os citrinos. A salsa é excelente para as pedras nos rins e na bexiga, é boa para os nervos ópticos e cervicais, para as glândulas suprarrenais e vasos sanguíneos. Previne o reumatismo e ajuda em caso de glândulas inflamadas e problemas menstruais. As raízes e sementes são usadas em decocções. Se é difícil para ti comeres salsa crua, faz antes uma infusão. Em caso de infecção renal, toma antes gengibre (que é anti-inflamatório).

Infusão: Faz uma infusão normal (p. 35). Toma 2 a 6 colheres de sopa 4 vezes por dia.

SALVA

Sage * *Salvia officinalis*

parte usada: folhas



É usada para dores de garganta, para baixar febres altas e para estimular a circulação e digestão. A salva diminui a lactação (seca o leite materno). Esta erva imita o estrogéneo e pode ajudar em caso de certas irregularidades menstruais.

Infusão: Faz uma infusão normal (p. 35). Toma 1 a 3 vezes por dia.

Para fazer gargarejos: Faz uma infusão, usando 1/2 chávena de água e 1/2 chávena de vinagre de cidra.

Breve Resumo

Anatómico



Os órgãos genitais exteriores femininos são o clitóris e os lábios. Juntos formam a vulva. Os lábios maiores (exteriores) cobrem as outras partes da vulva e tornam-se mais finos na base, onde se fundem com o períneo, o músculo que fica entre o ânus e a vagina. Dentro dos lábios maiores estão os lábios menores (interiores). Estão juntos no topo para formarem um "capuz" protector por cima do clitóris. Também protegem a abertura da uretra. A área entre os lábios menores é largamente ocupada por um espaço chamado o vestÍbulo. À nascença, este espaço está quase totalmente coberto pelo hímen, que varia em tamanho, forma e rigidez. O hímen pode ser rasgado durante actividades desportivas, pela inserção de um tampão, durante a masturbação ou penetração vaginal. Algumas mulheres tem pedaços de pele à volta do vestÍbulo, são o que resta do hímen.

O Clitóris & as Glândulas Genitais

O clitóris é um órgão designado essencialmente para estimulação sexual e prazer. O clitóris e os lábios contêm tecido eréctil que incha durante a excitação sexual.

Dois pares de glândulas estão ligadas á vulva — as glândulas uretrais (Skene's), que se situam abaixo do clitóris e segregam um líquido alcalino que reduz a acidez natural da vagina. As segundas, em maior número, as glândulas de Bartholin (ou vestibulares maiores), localizadas na abertura do vestÍbulo, segregam um fluído durante a estimulação. São normalmente do tamanho de uma pequena ervilha e não são muito proeminentes. O seu inchaço pode ser causado por aquilo a que se dá o nome de abcesso ou quisto de Bartholin.

A Vagina

A vagina é o canal que liga a vulva aos órgãos internos. Tem entre sete a doze centímetros de comprimento. Durante o período fértil de uma mulher, as suas secreções vaginais são ácidas, mas antes da puberdade e após a menopausa a vagina é moderadamente alcalina. As secreções vaginais vêm das glândulas de Bartholin e do canal cervical (que é também a fonte do muco cervical). O seu corrimento normal não tem odor; é aguado ou ligeiramente branco e limpa o canal vaginal, além de cobrir o interior da vagina.

O Útero

O útero tem mais ou menos o tamanho e a forma de uma pêra e é formado por duas partes principais: o corpo e o cérvix. Da puberdade à menopausa, o endométrio (ou revestimento do útero) forma-se todos os meses, para providenciar o apoio nutritivo para um óvulo fertilizado. Se o óvulo não for fertilizado, o endométrio é expelido; isso é conhecido como a menstruação.

A forma do cérvix é a de um cilindro: tem aproximadamente 2,5 cm de comprimento e é atravessado por um canal que passa pela extremidade superior do útero até ao fundo da vagina.

Todas as mudanças nas funções do útero (menstruação, gravidez, menopausa) são reguladas por hormonas controladas pelas glândulas pituitárias, o hipotálamo, os ovários e por outras substâncias, tais como a prostaglandina segregada pelo tecido uterino. O útero está ligado às trompas de falópio, que armazenam o óvulo libertado todos os meses por um dos dois ovários.

Os Ovários

Os ovários estão localizados na pélvis e encontram-se de cada um dos lados do útero. Cada ovário é mantido no sítio por fortes ligamentos elásticos. O orifício dentado das trompas de falópio está localizado mesmo abaixo de cada ovário, com o canal que leva ao útero. Embora estejam muito próximos, os ovários e a abertura das trompas de falópio não estão em contacto. Os ovários desenvolvem e libertam o óvulo e têm um papel essencial no nosso sistema hormonal. São rosa-esverdeados, têm a forma de uma amêndoa e mais ou menos três centímetros de comprimento. Uma camada de células, chamada epitélio germinativo cobre os ovários; é a partir destas células que o óvulo é formado. Centenas de óvulos imaturos juntam-se nestas bolsas à superfície dos ovários. Além do seu papel no desenvolvimento dos óvulos, os ovários produzem as hormonas estrogéneo e progesterona.

Para mais informação sobre anatomia, órgãos genitais femininos, as suas funções e a fabricação de hormonas, consultar os seguintes livros:

Natural Healing in Gynecology, de Rina Nissin (1984, Edição Dispensaire des Femmes)

Hormones: The Women's Answer Book, de Lois Jovanic M.D. and Genell J. Subak-Sharpe M.S. (1987, Ivy Books, publicado por livros Ballantine)

Natural Hormone Health: Drug Free Ways to Balance Your Life, de Arabelle Melville (publicação Harper Collins).

The New Our Bodies Ourselves (actualizado e aprofundado para os anos noventa), por Boston Women's Health Book Collective (1992, Simon and Schuster) especialmente bom em informação sobre anatomia.

Nota: Podes consultar, numa biblioteca, algumas enciclopédias médicas, que te darão mais pormenores sobre anatomia e, por exemplo, doenças venéreas.

Ex.: *Enciclopédia Salvat*, Saúde 5, ed. Do Brasil, Lda.

Anatomia e Fisiologia Humana, de Jacob Francone Lossow, ed. Guanabara

O Corpo Humano, ed. Verbo

MORUGEM-VULGAR

Chickweed * *Stellaria media*

parte usada: toda a planta

A morugem-vulgar é abundante no campo e na cidade. É um expectorante, laxante, alivia cólicas e gases, ajuda a amaciar e proteger as membranas mucosas e promove a cura tanto externa como internamente. A morugem-vulgar fresca pode dissolver verrugas. Em forma de tintura é eficaz para dissolver quistos, especialmente dos ovários. Com as folhas podem-se preparar cataplasmas (p.38) ou lavagens (p.38), para tratamento externo de infecções e irritações.

Infusão: Faz uma infusão normal (p.35). Bebe 1/2 chávena, 3 a 4 vezes por dia..

Tintura: 15 a 20 gotas num copo de água morna, 2 a 3 vezes por dia (isto pode ser usado como tratamento de longa duração para quistos).

Planta fresca: quanto mais comeres, melhor!

Para obstipação: Bebe 1 chávena de infusão de 3 em 3 horas.

PIMENTA CAIENA

Cayenne Pepper * *Capiscum frutescens*

parte usada: fruto

A pimenta caiena (muitas vezes sob a forma de pó) é um estimulante, tónico, adstringente, purificador do sangue e anti-séptico. Induz a transpiração e é excelente para a circulação sanguínea, para estimular o coração, limpar e restaurar a elasticidade das veias e artérias, regular a pressão sanguínea e aliviar a congestão nas membranas mucosas. A caiena alivia e cura feridas no estômago e nos tecidos intestinais. Para hemorragias tanto internas como externas e acelera a coagulação. A pimenta caiena é eficaz em casos de anorexia e congestão do fígado. Pode ajudar-te a manteres-te acordada por longos períodos de tempo, pois dá energia. Também fortifica o sistema imunitário e é excelente para constipações e asma.

Certifica-te que compras pimenta caiena medicinal; a que é usada na culinária foi tostada, fazendo-a perder as suas propriedades terapêuticas. Consulta a ervanária local.

Para constipações: 1/4 a 1 colher de chá em água (muito) quente, 3 vezes por dia.

Decocção: 1/4 a 1 colher de chá numa cápsula, tomada com uma bebida quente, 3 vezes por dia.

HIDRASTE

Golden Seal * *Hydrastis canadensis*

parte usada: raiz e rizoma

Semelhante à equinácea e à mirra, a raiz do hidraste é um poderoso antibiótico natural. É usada para infecções bacterianas e viróticas. O hidraste é um remédio para inflamações severas no nariz, garganta, estômago, cólon e também é bom para as hemorroidas. Especialmente efectivo para vírus do tipo Herpes, também é excelente em banhos de assento para infecções vaginais; como colírio, em caso de conjuntivites; como gargarejo anti-séptico e em problemas de pele e queimaduras.

Infusão: 1/4 colher de chá de raiz em pó para uma chávena de chá de água a ferver. Mexer bem. Tomar 2 a 5 colheres de sopa, 4 vezes por dia. NB: a infusão é bastante amarga.

Cápsulas: Enche 3 cápsulas com a medida de 1/4 de colher de chá. Toma 3 cápsulas por dia.

Tintura: 15 gotas em água morna, 3 vezes por dia.

Pasta: Mistura uma pequena quantidade de pó com água de modo a fazer uma pasta leve. Usa externamente em infecções da pele e cobre com uma gaze, (mancha!)

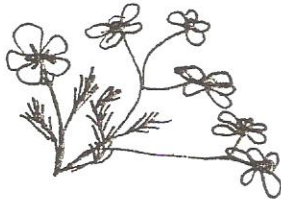
Duche vaginal: Usa uma infusão forte durante um tratamento. É bom usar o hidraste tanto interna como externamente.

AVISO: O hidraste é tóxico quando usado excessivamente - não usar durante mais do que duas semanas. Não usar durante a gravidez.

MILEFÓLIO

Yarrow * *Achillea millefolium*

parte usada: flores e folhas



O milefólio é purificador. É usado para constipações e gripes, hemorragias dos pulmões e dos intestinos, infecções da vagina e da bexiga, desordens menstruais, hemorroidas, fadiga e problemas circulatórios.

Infusão: Fazer uma infusão normal (p.35). Beber 3 a 4 chávenas diariamente.

Decocção: Começa a partir de uma infusão normal que tenha sido preparada e coada. Deixa em lume brando até que o líquido tenha sido reduzido a metade do seu volume original. Coa e bebe fria - metade de uma chávena, 3 vezes por dia.

Para gripes e constipações: Bebe uma ou duas chávenas de infusão quente. No caso de constipações, embrulha-te em cobertores depois de beberes a infusão, para suares, depois toma um banho.

Para dores abdominais ou fluxo excessivo: Toma uma infusão quente antes da menstruação ou quando seja necessário para aliviar espasmos.

Sobre a Menstruação



É surpreendente constar como a menstruação é algo individual - toda mulher menstrua, no entanto, a cor, odor, temperatura, necessidades, desejos e dor podem variar imensamente de mulher para mulher. É também espantoso verificar que mulheres que vivem juntas ou que são muito chegadas menstruam frequentemente na mesma altura.

Em muitas sociedades, a menstruação era tradicionalmente (e em alguns casos ainda é) vista como uma altura muito poderosa - a altura para a mulher se purificar e relaxar. Isto está bastante longe daquilo que a maioria de nós experiencia ao sangrar. Somos normalmente ensinadas a esconder qualquer vestígio de sangue, a ser "discretas" (do género nunca falar disso), a não nos queixarmos ("ficas tão chata quando estás com o período"). Nós encorajamos-te a conversar ou fazer o que quer que seja que te faça sentir bem.



Uma boa ideia para substituir os tampões



Usar tampões e pensos comerciais pode ser prejudicial. Ainda por cima são caríssimos.

Sempre que possível evita produtos perfumados, visto que estes libertam todo um conjunto de químicos para as tuas partes femininas. Para branquear os tampões são utilizados químicos perigosos que podem ser absorvidos pelo teu corpo, através da vagina - o Síndrome de Choque Tóxico foi directamente associado ao uso de tampões. Os aplicadores de plástico não são biodegradáveis e são altamente poluentes. Podes evitar alguns destes problemas, usando tampões não branqueados, disponíveis em algumas lojas de produtos naturais. Também puedes comprar pensos higiénicos 100% de algodão, ou fazer tu própria os teus, laváveis e reutilizáveis, o que evita desperdício desnecessário. Para isso puedes: usar pequenos toalhetes turcos dobrados; usar panos de algodão, dobrados de forma a conterem um rectângulo de algodão no seu interior ou, usar apenas um pano de algodão puro dobrado sobre si mesmo várias vezes.

Quer uses estes pensos ou os comerciais, lembra-te de os mudares sempre que estiverem saturados, pois criam um ambiente favorável ao desenvolvimento de bactérias que te podem causar muitos problemas. Embora seja difícil deixar de utilizar os pensos comerciais, por ti e pelo ambiente, utiliza os "caseiros" sempre que puderes.

NT: no original deste guia eram referidas as esponjas-do-mar como substitutos dos tampões comerciais. Vistos que estas esponjas são animais invertebrados e complexos, não cremos ser válida a sua utilização como absorventes menstruais.

SÍNDROMA PRÉ-MENSTRUAL (S.P.M)

Os sintomas são variados: mudança de disposição, irritabilidade, câibras, seios inchados ou doridos, dores de cabeça, retenção de líquidos, falta de energia, ressurgimento de herpes, gases e outras disfunções digestivas, sintomas tipo-gripe, dores nas costas... junta a estes sintomas um ciclo irregular ou doloroso e tens o perfil genérico de uma mulher a beira de um ataque de nervos. O mais provável é que lhe tenha sido receitada a pílula para "resolver" todos os seus problemas. O génio médico no seu melhor!...Métodos para te ajudar :



Dieta / Alimentação

- ★ Diminuir o consumo de sal
- ★ Comer comida rica em potássio; bananas, batatas, couves, pêras e amêndoas
- ★ Comer muitas algas; kelp, (fresca ou em comprimidos), hijiki e dulce...
- ★ Incluir regularmente na tua alimentação comidas ricas em vitaminas B6; vegetais de folha verde, produtos de soja e levedura de cerveja (também podes tomar cápsulas de levedura de cerveja): as mulheres propensas a infecções fúngicas (provocadas por fungos) devem evitar leveduras em todas as ocasiões.
- ★ Consome muita vitamina A, especialmente se tens os seios doridos e sofres de câibras. Cenouras, alho, espinafres, lentilhas, limões, alperces e óleos vegetais crus são todos ricos em vitamina A.
- ★ Bebe muita água.



Tratamentos com plantas

- ★ Segue o tratamento para desequilíbrios hormonais (p. 32)
- ★ Toma tintura de valeriana (p. 50) para relaxar.
- ★ Toma gengibre (p. 45) para aliviar a tensão e as câibras .
- ★ Alguns livros providenciam uma lista detalhada do papel que as hormonas têm no S.P.M.- porque é que produzimos algumas hormonas em demasia e outras insuficientemente. O S.P.M. é frequentemente causado por irregularidades hormonais, portanto é útil ler sobre este tema.

Tintura: 15 a 30 gotas num pouco de água quente cada 6 horas, dependendo da gravidade da infecção.

Duche Vaginal: Usa uma decocção à temperatura ambiente, 2 a 3 vezes por semana durante 2 semanas. Nunca exageres nos duches vaginais.

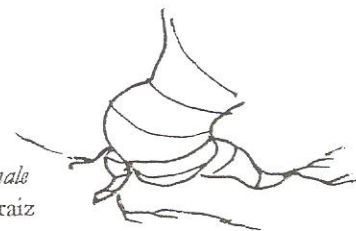
FRAMBOESEIRA

Red Raspberry Leaves * *Rubus idaeus*
parte usada: folhas

As folhas de framboeseira são usadas para diarreia, hemorróidas, vaginite, problemas hormonais e durante/após a gravidez. São de longe um dos melhores tónicos uterinos. Estimulam o fluxo menstrual, tonificando os ovários e o útero e melhorando as suas funções. Tomada durante a menstruação, a framboeseira alivia os espasmos e regula o fluxo. Também ajuda na digestão e náuseas.

Decocção: Faz uma infusão normal (p. 35); toma 1 chávena, 3 vezes por dia.

Duche Vaginal: Uma vez por dia, com uma infusão concentrada à temperatura ambiente. Não usar durante mais de uma semana seguida.



GENGIBRE

Ginger * *Zingiber officinale*
parte usada: rizoma e raiz

O gengibre é estimulante, analgésico e afrodisíaco. É usado para furúnculos, bronquites, cólicas, diarreia, gripe, dores de garganta, hemorragia dos pulmões, menstruação dolorosa, náuseas, nevralgias e reumatismo.

O gengibre é particularmente efectivo em problemas abdominais. Pode ser tomado em cápsulas com uma bebida quente ou adicionado ao teu banho para febres e irritações da pele. Também pode ajudar a aparecer um período tardio. Pode ser usado em forma de pó, mas a raiz fresca é muito mais potente.

Infusão: gengibre fresco - rala uma boa quantidade de raiz e deixa em infusão em água fervida durante 30 a 60 minutos. Gengibre em pó - 1 colher de chá por chávena de água quente, com melão e limão. Bebe 1 chávena, 3 vezes por dia. Para constipações, adiciona 1/4 colher de chá de pimenta caiena a cada chávena.

Cápsulas: Enche as cápsulas com gengibre em pó; toma 3 cápsulas diariamente.

Raiz fresca: Mastiga simplesmente uma boa quantidade de raiz várias vezes por dia com água.

CANELA

Cinnamon * *Cinnamomum zeylanicum*

parte usada: casca

A canela é útil em casos de dores musculares, gripe e espasmos digestivos. Também é afrodisíaco.

Decocção: Faz uma decocção normal (p. 36); toma 1/4 chávena, 3 a 4 vezes por dia.

CENOURA-BRAVA

Wild Carrot Seed * *Daucus carota*

parte usada: sementes, raízes

A infusão das raízes é um diurético que ajuda a eliminar pedras e vermes do sistema urinário.

As sementes podem ser usadas como “a pílula da manhã seguinte”, para impedir a implantação de um óvulo fertilizado (ver p.17). A cenoura-brava é fácil de encontrar na cidade e no campo; as sementes devem ser colhidas desde o meio até ao final de Setembro (consulta alguém que já o tenha feito antes).

Aviso: sê bastante cuidadosa ao identificar esta planta. É facilmente confundida com cicuta, a qual pode provocar a morte (não é brincadeira).



CRAVINHO

Cloves * *Eugenia caryophyllata*

parte usada: flores secas e botões

O cravinho facilita a circulação, aumenta a temperatura do corpo, estimula e desinfecta o estômago, a pele, os rins, os intestinos, os pulmões e os brônquios. O óleo de cravinho é um analgésico que alivia as dores de dentes quando aplicado directamente nos dentes ou cavidades.

Infecção: 1 colher de chá de cravinhos em 2 chávenas de água. Toma 1/8 de chávena, 3 vezes diariamente.

EQUINÁCEA

Echinacea * *Echinacea purpurea*

parte usada: a raiz

É purificante do sangue, estimula a produção de glóbulos brancos que destroem bactérias ou vírus. A equinácea é um substituto herbal para os antibióticos, pois fortalece o sistema imunitário. É usada para envenenamento do sangue, picadas e mordidas venenosas, infecções bacterianas crónicas ou agudas, infecções vaginais e hemorróidas. É um bom tónico para a próstata, também facilita a eliminação de gordura. A equinácea não é tóxica e pode ser tomada durante longos períodos de tempo.

Decocção: Faz uma decocção normal (p. 36); adiciona raiz de alcaçuz se o sabor te causar náuseas. Toma 1 a 5 colheres de sopa, 3 a 6 vezes por dia.

AMENORREIA OU FALTA DE PERÍODO

Isto pode dever-se a vários factores. As faltas normais de menstruação (falta de um período ou vários) são causadas por gravidez, lactação ou menopausa.

A amenorreia também pode ser causada por uma alimentação / dieta muito má, exercício excessivo, grande perda de peso, fadiga, stress, desequilíbrio hormonal, parar de tomar a pílula, problemas metabólicos, diabetes, problemas de fígado, inconstância nos níveis da tiróide, etc.

Tenta alimentar-te bem!



Para “trazer” a menstruação

★ Inserir um “pé” de salsa o mais possível dentro da vagina pode “trazer” a tua menstruação, ao causar contracções uterinas. Insere-a antes de te deitares e retira-a na manhã seguinte. Faz isto durante 3 a 4 dias. Acompanha isto com infusões de salsa (p.48) e toma infusão ou tintura de salva (p.48)

★ Bebe infusões de agripalma (p.41) durante 4 a 5 dias. Não excedas os 6 dias; deves ter o teu período nos dias seguintes.

★ Massaja as zonas reflexo do útero e ovários 2 a 3 vezes por dia (pag.11).

★ Infusão ou tintura de tanaceto (p.49) ajuda a regular a amenorreia. Atenção: o tanaceto pode provocar sangramento “excessivo” em mulheres que normalmente têm um fluxo abundante.

★ Se sofres regularmente de amenorreia ou de “períodos” atrasados, é melhor começares a pensar em fazer um tratamento mais completo, em vez de simplesmente tentares “trazer” o teu período de volta. Consulta um/a ervaário/a, tenta remédios homeopáticos ou outras medicinas alternativas. Beber chá de salva e de folhas de framboeseira regularmente pode ajudar a melhorar esta situação, visto que ajuda a tonificar o útero e os ovários.



MENORRAGIA OU FLUXO EXCESSIVO



★ As folhas de framboeseira (p.45) são muito boas, visto que não te impedem de sangrares, mas ajudam a regular o teu fluxo. Começa a usá-las uma semana antes do teu período aparecer e continua ao longo dele. Repete se necessário. O que se segue ajuda a reduzir um fluxo excessivo:

★ Vitamina C

★ Vitamina T (sementes de sésamo, margarina de sésamo).

★ Alimentos ricos em riblofavina: citrinos, uvas cerejas, amoras e trigo mourisco.

★ Alfafa (duas mãos cheias de rebentos frescos ou três cápsulas/comprimidos por dia, durante o teu ciclo diminuirão o teu fluxo menstrual).

DISMENORREIA OU PERÍODOS DOLOROSOS

A maioria de nós experiencia sensações, que vão desde o ligeiro desconforto a dores quase insuportáveis, durante a menstruação. Nós temos câibras antes, durante e após o nosso período. A ciência médica diz-nos que sofrer faz parte de ser mulher. Mas nós sabemos que isso é mentira.

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são por vezes responsáveis pelas dores mas, na maioria das vezes, as câibras são causadas por inflamação, inchaço e tensão no cérvix (colo do útero) e no útero.

O que fazer

★ Evitar o sal, o açúcar e as comidas refinadas (o açúcar branco, farinha branca e pão branco).

★ Come frutas ricas em potássio, todos os dias, bananas, frutas secas, laranjas, cenouras, vegetais de folha verde, batatas e melão.

★ Come vegetais de folha verde escura e laranja, pela sua concentração em vitamina C (reduz a tensão).

★ Come papas de aveia, brócolos, salsa (que pode ser tomada como infusão) castanhas, amêndoas e algas, devido ao seu elevado teor em cálcio (que elimina as câibras). As algas (em especial a kelp) podem ser tomadas sob a forma de comprimidos ou cápsulas.

★ Banhos quentes, uma botija de água quente posta no baixo ventre, fumar cannabis, exercício ligeiro ou vigoroso e orgasmos, tudo isto ajuda a aliviar a tensão, as câibras e a dor.



★ Milefólio (p.46), tomado sob a forma de cápsulas, tintura ou infusão dá bons resultados. Começa uma semana antes de teres o período e continua enquanto durar.

ou

★ Infusões de gengibre (p.45) aliviam rapidamente as câibras. Podes também mastigar a raiz fresca. Toma o que for necessário para aliviar a dor.

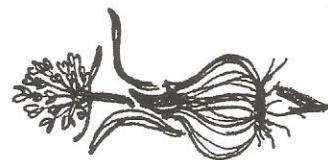
ou

★ O chá de folhas de framboeseira (p.45) alivia as câibras mas deve ser tomado regularmente (durante alguns meses). É suave e pode ser usado em tratamentos longos.



ALHO

Garlic * *Allium sativum*
parte usada: bolbo



O alho é um anti-séptico natural. As suas propriedades medicinais são encontradas no alho cru (para melhores resultados, procura comprar alho biológico); é um purificador do sangue; regula a circulação, eleva ou baixa a pressão sanguínea; é ótimo para infecções de fungos, clamídia e outras infecções e desordens nervosas. O alho é diurético, ajuda a equilibrar as desordens glandulares, e fortalece o sistema imunitário. Também é bom para verrugas, calos e dores de ouvidos.

Alho cru: Pica ou esmaga o dente de alho. Toma com água fria. Não demores mais do que 5 minutos, depois de cortares o alho, para o tomares. Come um ou mais dentes de alho fresco 3 ou 4 vezes por dia.

Banho de assento: Ferve água durante 15 minutos. Quando arrefecer até à temperatura do corpo, junta-lhe o sumo de 1 ou 2 dentes de alho.

Dor de ouvidos: Descasca um dente de alho, sem o danificares. Enrola-o em gaze. Mergulha-o em azeite e coloca-o na entrada do ouvido (não empurres muito para dentro), antes de ires para a cama, e se possível durante o dia, por 4 dias ou mais. Come também alho cru.

Verruga: Esfrega com um dente de alho cortado em metades, tantas vezes quantas possível.

ARTEMÍSIA

Mugwort * *Artemisia vulgaris*
parte usada: a planta toda



Emenagoga, anti-epilética, anti-espasmódica. Não tomar em caso de inflamação uterina ou durante a gravidez.

Faz uma infusão normal (p.35). Toma 1/4 chávena 3 ou 4 vezes diariamente.



CAMOMILA

Chamomile * *Matricaria chamomilla/recutita*
parte usada: flores

É um sedativo para os nervos e um tónico para os intestinos. É usada para dores de ouvidos, de dentes, para digestões lentas ou difíceis, insónias e para a gripe.

Infusão: 1/2 onça de flores, em 3 chávenas de água. Toma 1/2 a 1 chávena, 3 ou 4 vezes por dia.

Para constipações: 1/4 de colher de chá de pó de Caiena numa chávena de infusão de camomila; junta melão de cana. Bebe quente, 4 a 5 vezes por dia.



AIPO

Celery seed * *Apium graveolens*

parte usada: semente

A semente de aipo é diurética. Baixa a pressão sanguínea alta, alivia dores de cabeça e nervosismo.

Infusão: Esmaga ligeiramente 3 colheres de chá e deita em 3 chávenas de água fria. Tapa e aquece durante 20 minutos. Coa. Bebe quente, 3 chávenas por dia.

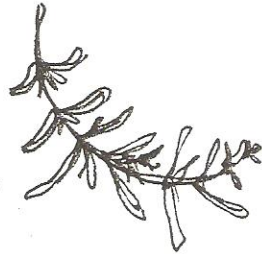
ALCAÇUZ

Licorice * *Glycyrrhiza glabra*

parte usada: a raiz, partida em pedaços ou pó

O alcaçuz é um emoliente, um expectorante e um laxativo leve. Também contém substâncias semelhantes ao estrogéneo (tal como a salva). Na medicina chinesa, a sua alcunha é "a reconciliadora", pois além de ser usada por si só, pode ser combinada com todas as outras ervas. A sua presença aumenta as propriedades medicinais das outras ervas e disfarça o sabor amargo de algumas delas.

Decocção: 1 mão cheia de raiz de alcaçuz. Aquece durante 20 minutos em 2 chávenas de água. Toma 1/4 de chávena 3 a 4 vezes por dia. Esta quantidade pode ser adicionada a outras infusões ou decocções.



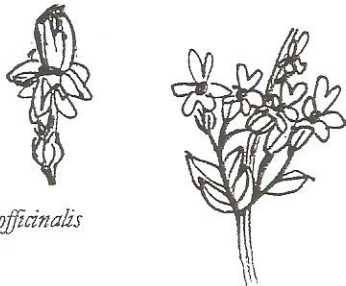
ALECRIM

Rosemary * *Rosmarinus officinalis*

parte usada: folhas

Muitas vezes usado para dores de cabeça, cólicas, constipações, nervosismo, depressão, palpitações e congestão uterina. É um purificador pulmonar, sendo também muito útil para a asma, quando o vapor é inalado: junta uma infusão forte ao teu banho.

Faz uma infusão normal (p.36): bebe 1/4 chávena, 3 a 4 vezes por dia.



ALFAZEMA

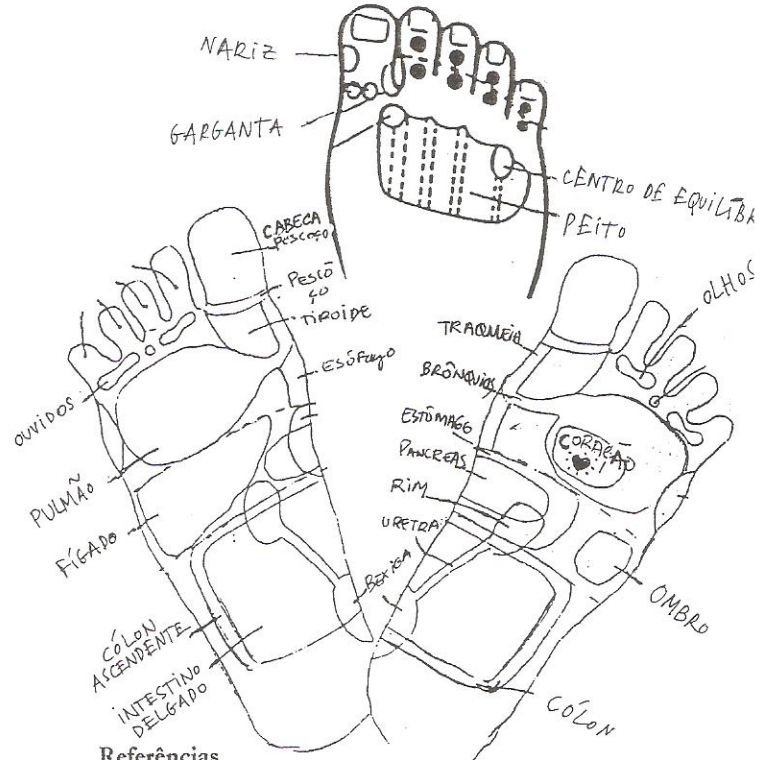
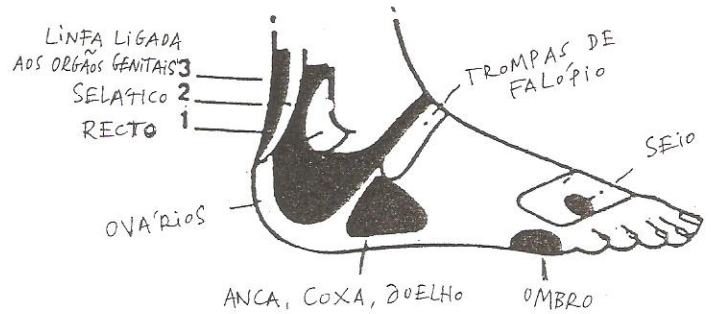
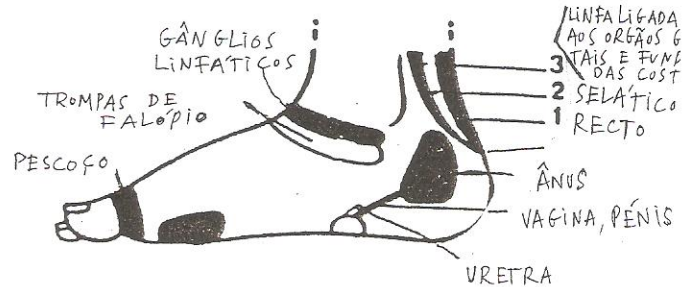
Lavender * *Lavendula officinalis*

parte usada: flores

A alfazema é um sedativo e anti-bacteriano. Usa o óleo essencial externamente em golpes e picadas de insectos. Lava depois de 15 a 20 minutos, pois pode queimar. Para um banho relaxante, prepara uma infusão de alfazema e junta-a à água, ou deita algumas gotas de essência.

Massagem nos pés para aliviar as câibras

Massajar as áreas-reflexo dos ovários e do útero, (localizadas por trás dos tornozelos e por cima do calcanhar). Pressionar com força onde doer. Esta área é normalmente muito sensível, durante o começo da menstruação. Usa o teu polegar para exerceres uma pressão firme nessa área, durante 5 minutos em cada lado. Alterna a massagem de pé para pé, sempre que necessário. Esta massagem dá resultados excepcionais, especialmente se for feita por outra pessoa.



Referências

Para mais informações acerca dos perigos de utilizar tampões e pensos higiénicos "branqueados" (assim como para obter referências sobre as alternativas), consultar os livros *Whitewash* de Liz Armstrong e Adrienne Scott (1992, Harper Collins) e *The Doctor's Case Against the Pill* de Barbara Seaman (1980, Doubleday).

Amor no Tempo da SIDA

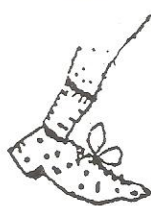


A SIDA "anda por aí" há mais de 15 anos. Em que é que isso alterou a maneira como as mulheres amam? Este artigo dá-nos uma visão global desta situação, assim como o que se sabe correntemente sobre a sua prevenção. Providência, também, informação prática sobre como fazer amor no tempo da SIDA.

Quando a SIDA surgiu, pensou-se que fosse uma doença que só afectava homens homossexuais e utilizadores/as de drogas, por via intravenosa. Durante perto de 10 anos, a ideia de que as mulheres podiam ser seropositivas (HIV positivas), sem desenvolverem a doença, excluiu-as e às crianças das estatísticas de pesquisa e de testes. Além de termos emergido deste segredo, somos confrontadas com o facto de sermos, o maior grupo de pessoas seropositivas, que cresce diariamente.

As estatísticas governamentais revelam que as mulheres têm uma taxa de infecção mais elevada e uma taxa de sobrevivência mais reduzida que a dos homens. Isto pode dever-se ao facto de as mulheres que são seropositivas não serem diagnosticadas ou serem-no demasiado tarde para receber o tratamento que poderia atrasar o desenvolvimento de infecções. Outro aspecto é o de que, nos primeiros anos da epidemia, a pesquisa e o tratamento foram orientados e desenvolvidos à volta de e para os homens - o que levou à falta de informação sobre os vários sintomas da doença nas mulheres, as quais não têm ainda um acesso mínimo a tratamentos experimentais.

No Canadá e nos EUA, as mulheres pobres e de cor encontram-se ainda mais marginalizadas.



Devido também à falta de apoio social e dificuldades com companheiros, poucas mulheres são capazes de praticar, realmente, sexo seguro. O "Canadian Centre for AIDS", em Ottawa, publicou números que demonstram a urgência desta situação:

- 62% das mulheres seropositivas ficaram infectadas após terem feito sexo não-seguro com homens seropositivos.
- 11,4% das pessoas seropositivas no Quebec são mulheres.
- 27% dos casos anuais de seropositivos são mulheres.
- 65% de todas as crianças infectadas no útero vivem no Quebec.

Quem está em risco?

A orientação sexual, raça ou sexo de uma pessoa, não aumentam o seu risco de infecção.

A SIDA é, acima de tudo, uma doença de comportamento. Para se ser infectado/a, o vírus tem de entrar em contacto com a corrente sanguínea. Esse contacto pode ocorrer através do sangue (incluindo o sangue menstrual), esperma, sêmen,

Propriedades & Dosagens das Ervas



Fornecemos o nome comum das plantas em português e inglês (por ex: Agripalma em português; Motherwort em inglês), assim como o seu nome em latim (*Leonorus cardiaca*). Ao comprar ervas, anota sempre o nome latim da planta que necessitas, assim terás a certeza que estás a comprar exactamente aquilo que necessitas. Também é muito útil, se estiveres noutros países.

Deverás ter consciência que o consumo de cafeína, nicotina, álcool e açúcar interfere na absorção das fibras, vitaminas e minerais das plantas, tornando os tratamentos menos eficazes. Tenta limitar o uso destas substâncias quando estiveres a tomar remédios naturais.

Se comprares ervas, tenta certificar-te que são de boa qualidade e secagem. As ervas secas mantêm-se potentes durante cerca de 1 ano. Armazena-as em sacos de papel castanho ou frascos de vidro, num local escuro e fresco. As ervas que comprares devem ter cor e cheiro. Compra ervas que não tenham sido tratadas com pesticidas ou outros químicos. Consulta a lista de contactos acerca de lojas e distribuidoras de ervas (confiáveis).

NB: Quando falamos em usar a planta toda, referimo-nos aos caules, folhas e flores; não inclui a raiz da planta.

AGRIPALMA

Motherwort * *Leonorus cardiaca*

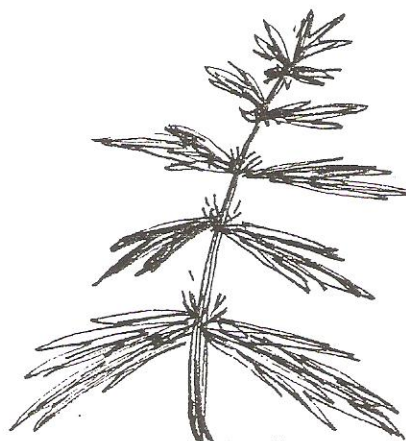
parte usada: folhas

Um tónico uterino e cardíaco realmente bom, a agripalma também alivia câibras. Pode ser usada em doses fortes e durante longos períodos de tempo. Não usar durante a gravidez.

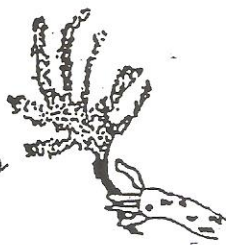
Infusão: Faz uma infusão normal (p. 36). Bebe 1/4 de chávena, 3 a 4 vezes por dia.

Menstruação atrasada: Bebe a infusão morna. Quando o fluxo estiver normal, bebe fria como tónico.

Vaginite: Lava-te com a infusão à temperatura do corpo, uma vez por dia, durante 1 semana (ou menos).



Colhe as tuas Próprias Ervas



Muitas das plantas mencionadas nesta publicação são fáceis de encontrar no campo; muitas delas são também frequentes em jardins e terrenos baldios nas cidades. A camomila, o alecrim, a cenoura-brava estão entre as mais abundantes e fáceis de localizar.

Apanhar as tuas próprias ervas dá-te a vantagem de as obteres, o mais frescas possível, permitindo-te preparar as tinturas e/ou secá-las tu mesma, poupando-te dinheiro.

No entanto, se quiseres apanhar ervas tu mesma, há algumas coisas que deves saber:

★ Algumas plantas são venenosas e até mesmo mortais quando ingeridas (por exemplo, a cenoura-brava é facilmente confundida com a cicuta, o que pode ser fatal). Deves ter 100% de certeza que a planta que estás a colher é aquela que realmente necessitas! A não ser que tenhas feito isto antes, é melhor irés numa “saída de campo” com alguém que saiba do assunto; além disso, consultar um guia de campo pode ajudar-te a reconhecer e identificar plantas. Procura conhecer algumas delas realmente bem; toma nota de como são e como cheiram antes de colheres algumas. Se estiveres insegura, por pouco que seja, não arrisques. Leva sempre um guia de campo contigo.

★ Respeita a natureza. Nunca colhas mais do que 1/3 das plantas disponíveis... isto possibilita que haja plantas no ano seguinte.

★ É muito melhor apanhar plantas no campo do que na cidade. Se tens mesmo de as apanhar na cidade, procura que seja em parques ou terrenos baldios localizados longe de estradas - de outro modo podes estar a perder tempo - as plantas localizadas perto de estradas contêm muito chumbo e outros contaminantes.

★ Lê bastante sobre o assunto. Procura saber qual a melhor altura para a colheita e as partes que necessitas. Por exemplo, é melhor colher raízes no Outono, as flores logo depois de florirem, etc.

Leitura aconselhada:

The Wise Women Herbal: Healing Wise. Susun S. Weed

Peterson Field Guides to Medicinal Plants (Houghton Mifflin Company). Excelente para identificar plantas.

A City Herbal. Maida Silverman. 1977. Knopf.

secreções vaginais, leite materno ou qualquer outra secreção corporal, contaminável através do sangue. Exemplo: saliva misturada com sangue.

Nenhuma mulher está automaticamente protegida da SIDA, dado que é impossível conhecer o passado ou o presente dos/as nossos/as parceiros/as sexuais.

Praticar sexo seguro é a única forma de evitar pôr as nossas vidas, as das nossas crianças, dos/as nossos/as parceiros/as, em perigo.

O que é o sexo seguro ?

O sexo seguro é mais do que uma lista de coisas a fazer e a evitar. É uma maneira de explorarmos a nossa sexualidade. E, para as mulheres, é também uma protecção contra as DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis), gravidez e hepatite. Sexo seguro também protege pessoas seropositivas de uma reinfeção que pode acelerar a sua doença.

Por agora, a melhor protecção contra a SIDA são os produtos em látex: preservativos, luvas e *dental dams*. Os *dental dams*, (ainda não existentes em Portugal), são quadrados de látex usados durante o sexo oral para protecção. Podem ser substituídos por um preservativo cortado ao comprimento para impedir o contacto com as secreções. Usa sempre um lubrificante à base de água com os produtos de látex (nada de vaselina ou qualquer gel à base de petróleo que desintegram o látex).



O que precisas de saber ?

– O sangue (incluindo o sangue menstrual), o esperma e o sémen são os fluídos com maior concentração do vírus.

– As secreções vaginais têm concentrações baixas do vírus, mas também podem transmitir a doença.

– As infecções vaginais, tais como fungos, clamídia, podem aumentar o risco de contaminação.

– Feridas e cortes na boca, nos órgãos genitais, gengivas a sangrar, são outras maneiras de transmissão.

– Condiloma ou herpes são também meios de transmissão.

– Alguns casos têm sido atribuídos à ingestão de secreções vaginais, esperma e leite materno.

– As lágrimas e a saliva têm poucos ou nenhuns vestígios do vírus, a não ser que contenham sangue.

– Recomenda-se evitar escovar os dentes antes e depois de encontros sexuais dado que pode causar sangramento.

– Nunca usar seringas ou agulhas que não sejam previamente esterilizadas (tatuagens, body piercing). Podem trocar-se seringas utilizadas, por novas, nas farmácias.

– Os “brinquedos sexuais” (vibradores, etc.) devem ser desinfetados correctamente (procurar informações nas farmácias, etc.) ou cobertos com látex antes de serem partilhados.

– Usa luvas de látex para qualquer penetração anal ou vaginal, com as tuas mãos, se tiveres o mínimo corte, infecção ou ferida, por mais pequeno que seja.

Resumindo ...

Lembra-te que monogamia não é o mesmo que sexo seguro. Se achas que estás em risco ou se queres ter um/a filho/a, é boa ideia fazeres o teste. Pede sempre um teste anónimo. Isto é importante para evitar que os resultados e o teu nome apareçam na tua ficha médica ou noutro lado qualquer.

Se estás sexualmente envolvida com um homem que não quer usar preservativo, pergunta-lhe no interesse de quem é que ele está a pensar e LEMBRA-TE que nenhum sexo no mundo vale que arrisques a tua vida. Diz também a ti mesma que nós, mulheres, temos mais 18% de probabilidades de sermos infectadas, com o HIV, por homens que o inverso.

Documentos usados neste artigo:

Les Femmes et Le Sida: un Défi pour le Canada au cours des années 90. Produzido por "Santé et Bien-Être social Canada". 1993.

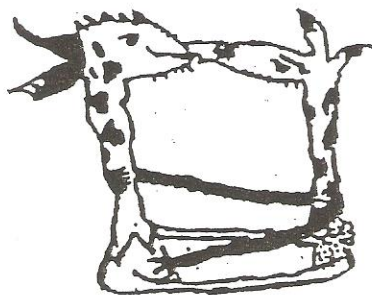
The New Our Bodies: Ourselves. (Revisto e actualizado para os anos 90).

Take Back Your Life. A Wimmín's Guide to Alternative Health Care, de Alicia Non Grata. Profane Existence Collective - P.O. Box 8722, Minneapolis, MIN 55408, USA (envia \$2 US). A ler!

Susie Sexpert's Lesbian Sex World, de Susie Bright. Cleiss Press.1990.

The Invisible Epidemic. The Story of Woman and Aids, de Gena Cora. Harper Perennial. 1993.

Making it Safe, de Cindy Patton.



Observações:

Algumas infusões e decocções não sabem muito bem; junta-lhes melão ou limão. A maior parte das preparações deve ser tomada morna, excepto quando há outra indicação. Para tratamentos de longa duração, lembra-te que as tinturas são mais fáceis de usar.

Algumas das plantas mencionadas são raras em Portugal (por ex: equinácea), mas a maioria é bastante fácil de encontrar no campo e/ou na cidade, e em ervanárias. Lembra-te que as ervas não são medicamentos, mas sim alimentos. Elas fornecem nutrientes ao corpo para ele se auto-curar. Apesar de algumas ervas não deverem ser tomadas durante a gravidez, geralmente não têm efeitos secundários. É, no entanto, uma reacção normal ter menos apetite e/ou uma diarreia ligeira durante um tratamento. Também podes ter vontade de urinar muitas vezes. Bebe sempre muita água durante os tratamentos.

Também deves saber que as ervas frescas e as tinturas são mais potentes que as ervas secas, mesmo as que foram bem conservadas.

Não hesites em procurar ajuda de especialistas na tua zona e lembra-te que alguns problemas crónicos ou situações agudas precisam de um tratamento mais elaborado.



ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais ou essências aromáticas são substâncias extraídas de certas plantas através de destilação ou incisão. As essências são dissolvidas em óleo. São vendidas em ervanárias ou lojas de produtos naturais.

CATAPLASMAS

É essencialmente fibra de planta esmagada, aplicada externamente nas áreas afectadas (p. ex.: feridas, cortes, queimaduras...). Para plantas frescas, pica ou rala o material e aplica directamente na área afectada.

Plantas secas; deita água quente sobre a planta, tapa e deixa de molho durante 1/2 a 4 horas (ver INFUSÃO). Escorre, depois espreme a água e aplica na área afectada. Também a podes envolver numa fina camada de gaze antes de aplicar. O líquido pode servir como infusão ou lavagem (ver abaixo).

LAVAGEM

É uma infusão (ver p.35) que é reaquecida (nunca fervida) e aplicada externamente nas áreas afectadas. Embebe a área directamente na lavagem, ou mergulha um pano limpo no líquido e aplica-o onde for necessário.

DUCHES VAGINAIS E BANHOS DE "ASSENTO"

Os kits de duche vaginal são vendidos em farmácias. Lava-te com uma infusão ou decoção forte (cerca de 2 chávenas) à temperatura do corpo. Não abuses dos duches vaginais pois podem alterar a bactéria natural da vagina. As mulheres grávidas não devem usar este método.

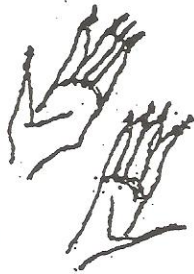
Os duches que mencionamos nesta publicação são duches medicinais: evita os produtos perfumados que são vendidos nas farmácias (do tipo que te fazem "cheirar melhor"), pois foi provado serem possíveis causadores de Doenças Pélvicas Inflamatórias (DPI).

Importante: Usa sempre este método gentilmente; se o fizeres bruscamente podes piorar uma infecção, forçando-a para o teu útero, o que pode causar DPI.

Para os genitais masculinos, embebe a área afectada.

SERINGAS (SEM AGULHA)

São seringas relativamente grandes, com uma abertura na extremidade. Podem ser usadas para inserir iogurte na vagina ou para "duchá-la". Podem ser compradas em muitas farmácias.



35 Anos de Fertilidade



Nós ovulamos a cada 28 dias. Isto é, 15 a 20 vezes por ano e, pelo menos, 300 ciclos menstruais, numa vida... Para aquelas de nós que dormem com homens, isto implica centenas de oportunidades de engravidar. É normal mudar de parceiro, de ideias e de método. É normal abortar. É normal "passares-te da cabeça"! Estas coisas tomam-nos a vida ainda mais difícil:

- ★ A indiferença masculina e a ignorância acerca da sua própria fertilidade. Os homens são sempre férteis, e nós somos, no fim, aquelas que têm de lidar com isso.
- ★ A responsabilidade acrescida de contracepção e protecção (contra o HIV/SIDA e DTS) que as mulheres têm de assumir por si sós.
- ★ O stress resultante de ter que educar constantemente os homens acerca de tomar responsabilidades com os seus corpos... e os nossos .

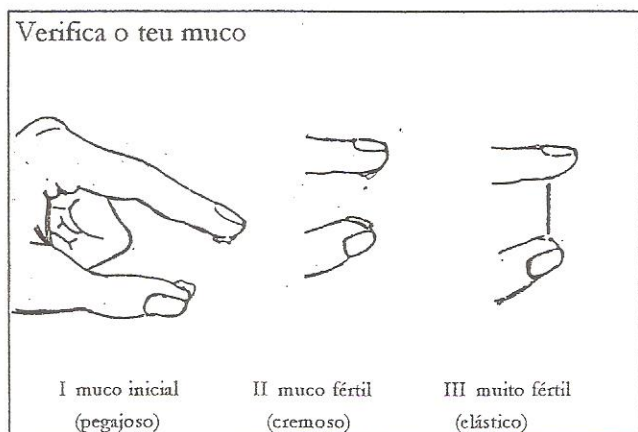
Pode parecer solitário às vezes... mas lembra-te que... os amantes vão e vêm, e o teu corpo é teu por muito tempo. Acima de tudo, sê boa para ti mesma e se alguém tentar persuadir-te do contrário, pergunta-te no interesse de quem é que essa pessoa está a pensar. As nossas atitudes em relação ao sexo mudaram. Tinham de mudar - é uma questão de sobrevivência. Não penses que as mulheres não "apanham" SIDA: nós apanhamos, em números que aumentam constantemente. Sexo seguro é essencial e os preservativos oferecem a vantagem de proteger contra o vírus HIV e uma gravidez indesejada (ver sexo seguro, p.13). Muitas de nós descobriram como é difícil ter sexo seguro com os/as nossos/as amantes. É uma "seca total" ouvi-los queixarem-se dos preservativos serem desconfortáveis ou pouco sexys. E é ainda mais chato entrar em conflito com a pessoa com quem queres fazer amor, especialmente quando preferias estar a fazer amor em vez de discutir.



!Atenção! Dicas Importantes

- ★ Nunca penses que és infértil por, durante muito tempo, não teres usado métodos anticoncepcionais e nunca teres engravidado.
- ★ Evita a pílula: tenta optar por métodos alternativos de contracepção - preservativos, diafragma, cone. Embora pareçam aborrecidos de usar, estes métodos oferecem a vantagem de não perturbar o ciclo natural do teu corpo. Reserva algum tempo para aprenderes a conhecer os teus períodos férteis, através da observação do teu muco cervical e outros sinais de ovulação.
- ★ É importante saber se o teu ciclo é ou não regular e compreender como é que funciona. Não te preocupes se demorares algum tempo a compreendê-lo. O teu ciclo menstrual é como um bom amigo - com o tempo vais conhecê-lo cada vez melhor. Isto é um passo em frente para a liberdade de reprodução e para a reapropriação do controle sobre os nossos corpos.

- ★ É útil registares os teus períodos num calendário menstrual. Pode ser necessário tratares dos teus ovários, etc.: ver “Desequilíbrio Hormonal” (p. 32) ou “Limpendo os Genitais” (pag.33). As folhas de framboeseira (pag.45) são excelentes para tonificar o útero e os ovários .
- ★ O teu muco (ou descarga) vaginal muda durante o teu ciclo mensal e, durante a ovulação, toma características bastante específicas que permitem à mulher saber se está a ovular ou não. Há um “microscópio para muco”, (segundo as nossas informações ainda não existente em Portugal), que serve para verificar se o teu muco cervical é ou não fértil. No entanto, podes também examiná-lo sem microscópio. Procura ler mais sobre este assunto e conhecer o teu ciclo enquanto usas um método anticoncepcional de confiança, para teres a certeza que sabes reconhecer se o teu muco é fértil ou não.



Para mais informação, ler :

The New Our Bodies Ourselves (revisto e actualizado para os anos 90). Feito pelo “Boston Women’s Health Book Collective”: óptima fonte de informação sobre saúde feminina em geral, esta edição inclui informação sobre o método do muco e outras alternativas aos contraceptivos químicos.

The Natural Birth Control Book. De Art Rosenbloom .Disponível através da “Aquarian Research Foundation”, 5620 Morton Street, Philadelphia PA, 19144USA: tel.:(215)849-32337

Natural Birth Control, de Katia & Jonathan Drake; explica o método das temperaturas.

Self-Help, Fertility and BirthControl: A Feminist approach to determining ovulation. Disponível por \$1.50 us através da “The Emma Goldman Clinic for Women”, 715 N, Dodge, Iowa City , 52240, USA

As tinturas são usadas diluídas em água morna (cerca de 15 gotas num pouco de água, 3 vezes por dia).

Faz as tuas próprias tinturas

As tinturas são surpreendentemente fáceis de fazer.

- ★ Usa sempre plantas frescas: flores, rebentos, folhas.
- ★ Raízes secas podem ser usadas mas não são tão potentes como as frescas.



Usa um frasco limpo e seco com uma tampa que dê para fechar bem – não é má ideia fervê-lo primeiro, para teres a certeza que fica esterilizado (deixa-o secar bem antes de começares a fazer a tintura). Não laves as plantas. As raízes frescas podem ser raspadas ou peladas.

Pica grosseiramente as plantas que usares (excepto as flores pequenas). Enche o frasco até ao topo. Para raízes secas: usa 60g num frasco de 500ml. Enche o frasco com álcool de cereais (que pode ser difícil de encontrar) - ou usa vodka ou álcool a 45%. As tinturas com vodka sabem melhor mas o álcool é mais barato (podes dividir as despesas e a tintura com amígas).

Usa uma faca para remover qualquer bolha de ar. Faz por encher o frasco até cima; tenta não deixar bolhas de ar (o que pode estragar a tintura, mas não te preocupes se houver um pouquinho de ar).

Tapa o frasco o melhor possível. Rotula o frasco com o nome da planta usada e a data. Faz uma tintura para cada planta. De vez em quando inverte o frasco algumas vezes. Guarda as tinturas longe da luz solar.

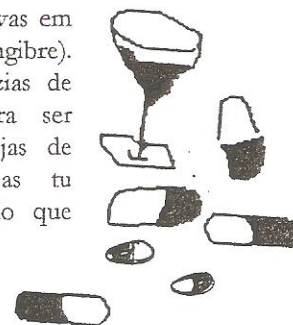
A tintura estará pronta em 6 semanas. Passado esse tempo, cõa, espreme e põe de parte as plantas. Conserva a tintura em garrafas esterilizadas de vidro castanho, longe da luz e num sítio fresco.

Podes comprar frascos castanhos com conta-gotas em algumas ervanárias; são ideais para medir a dosagem a usar. Usa sempre conta-gotas de vidro, pois os de plástico são facilmente contamináveis.

Algumas tinturas úteis para ter sempre à mão: valeriana, equinácea, alcaçuz, milefólio...

CÁPSULAS

As cápsulas são boas para ervas em pó (Ex: pimenta caiena, gengibre). Podes comprar cápsulas vazias de gelatina (tamanho 00, para ser exacta) em ervanárias e lojas de produtos naturais. Enche-as tu mesma, fica mais barato do que comprar cápsulas já feitas.



Coa a infusão quando estiver pronta.

(NB: raízes, cascas, bagas e sementes também podem ser preparadas como decocções - ver abaixo)

Nunca fervas as infusões, mesmo quando as reaqueces. Ferver destrói a potência das plantas.

As infusões podem ser guardadas no frigorífico durante 2-3 dias em frascos bem fechados. Desta forma podes prepará-las de antemão e aquecê-las quando precisares.

DECOCÇÃO NORMAL

(para a maior parte das raízes e cascas)

1 mão cheia média de raízes secas ou cascas em 2 chávenas de água fria.

Tapa e deixa em lume brando durante 20 minutos. Não fervas. Coa. Pode ser mantida no frigorífico por 2 ou 3 dias.

As raízes e cascas podem ficar de molho na mesma quantidade água, de um dia para o outro, antes de irem ao lume; isto aumenta a sua potência.

Bagas e sementes

Esmaga ligeiramente

Usa 3 colheres de chá por cada 3 chávenas de água.

Tapa e deixa em lume brando durante 20 minutos. Não fervas. Coa. Bebe 3 chávenas por dia.

DOSAGEM NORMAL (ADULTOS)

(para infusões e decocções)

Para infusões: 1/4 a 1 chávena, 3 a 4 vezes por dia (excepto se indicado de outra forma); as dosagens para cada planta específica são indicadas no capítulo "Propriedades e dosagens herbais".

É recomendável tomar ervas 6 dias por semana, durante um período de 6 semanas. Este processo pode ser repetido várias vezes (excepto se houver indicação em contrário). Temos de ter em conta que o organismo de cada pessoa reage de forma diferente às ervas (de acordo com o peso, idade, etc...). Podemos aumentar ou diminuir as quantidades ou duração dos tratamentos, de forma a adaptá-las às nossas necessidades. Faz o teu próprio julgamento.

TINTURAS

As tinturas contêm as partes alcalóides das plantas, extraídas e conservadas em álcool. Como são extractos herbais concentrados, mantêm-se potentes durante muito tempo, podem ser transportadas e ingeridas facilmente, são fáceis de preparar e actuam rapidamente. São vendidas em ervanárias e lojas de produtos naturais. Podem parecer caras, mas duram muito tempo. De qualquer forma, os antibióticos são muito mais caros e duram menos.

Informa-te sobre as técnicas de pesquisa de Aviva Steiner e Reuma Cohen, duas mulheres que trabalham em Israel e desenvolveram um método baseado na utilização de yoga e exercício para inibir a implantação do óvulo no útero, e consequentemente "provocando" a menstruação. Para mais informação sobre este assunto, contactar os seguintes centros de mulheres :

- **Vrouwengezondheidscentrum:** Obiplein 4, 1094 RB, Amsterdam (para pedidos em inglês).
- **Dispensaire des femmes:** 4 rue Mole, 1201 Geneva, Switzerland (para pedidos em francês)



Após um encontro sexual de risco

Estes não são métodos de contracepção e não devem ser utilizados numa base regular.



Se tiveres relações sexuais sem protecção, ou se o preservativo se romper, os métodos que se seguem podem ajudar a prevenir uma gravidez indesejada.

- ★ Nos primeiros momentos após o sexo de risco (ou se o preservativo se romper) insere na vagina um comprimido "não mastigável" (non-chewable) de vitamina C (o ideal seria um comprimido de 500mg). A acidez do comprimido, irá modificar o equilíbrio do PH na vagina e impedir que o esperma "viva". Dosagem: 1 a 2 comprimidos inseridos na vagina a cada 12 horas, durante 3 dias. Isto pode causar irritações vaginais e/ou sensação de ardor; neste caso, seguir o tratamento da p. 27 ("Infecções por fungos"). Toma grandes doses de vitamina C oralmente (ver "Uma Maneira Simples de "Trazer" o teu Período", p. 17). Este é um bom método para usar quando andas a viajar ou numa emergência.
- ★ A semente de cenoura-brava (p.44) pode ser utilizada para evitar uma gravidez indesejada, evitando que o óvulo fertilizado se "agarre" à parede uterina. Dosagem: 1 colher de chá de sementes de cenoura-brava por dia, a começar no período da ovulação ou imediatamente após sexo não-seguro, durante o período fértil. Algumas mulheres tomam as sementes durante uma semana, outras até começarem a sangrar. Podes mastigar as sementes, tomá-las num copo de água ou sumo ou engoli-las após as teres inserido em cápsulas vazias. Certifica-te que as sementes que utilizares não tenham sido tratadas com químicos, visto que isto destrói a sua eficácia.



Uma maneira simples de trazeres o teu período de volta:

(Se suspeitas de uma gravidez indesejada).
Esta receita não deve ser usada regularmente, nem como método de contracepção. É fácil de preparar, não custa quase nada e não se conhecem efeitos secundários.

A melhor altura para começar este tratamento é no dia em que era suposto teres a tua menstruação (ou no dia a seguir).

O tratamento dura três dias.

1. Insere um "pé" de salsa fresca, o mais possível dentro da vagina. Muda a salsa a cada doze horas. Quando estiver mole pode ser difícil de retirar, mas não é perigoso.

2. Ao mesmo tempo bebe infusões de salsa (p.48).

3. Durante estes três dias toma grandes doses de vitamina C oralmente. A dosagem ideal é de 500mg por hora (6000 mg por dia) durante um período de tempo que pode ir até seis dias. A vitamina C pode "trazer" a menstruação mesmo após três semanas de atraso. Podes começar a tomar vitamina C oralmente imediatamente após relações sexuais de risco.

Se o tratamento for bem sucedido, deves começar a sangrar dentro de 2-3 dias. Deves saber que :

★ Podes ter câibras quando comesares a sangrar, toma infusão de gengibre (p.45) até precisares.

★ As probabilidades deste método resultar são menores em mulheres que consomem regularmente grandes doses de vitamina C.

★ Este tratamento não é aconselhável para mulheres com problemas de rins.

Como "trazer" o período usando Emenagogos

(Emenagogos são ervas que encorajam o fluxo menstrual pela promoção de contracções uterinas)

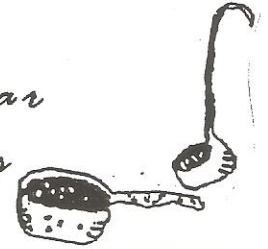


Estes métodos não devem ser utilizados como contraceptivos. Estas receitas utilizam combinações de ervas mais concentradas e são concebidas para induzir um aborto. Estas plantas podem ser usadas se queres abortar naturalmente, mas têm de ser utilizadas da maneira aqui indicada. Nós providenciamos estas receitas sabendo que apenas algumas mulheres serão capazes de as utilizar nas melhores condições.

É importante saber que quanto mais cedo usares estas ervas mais eficazes elas serão, mas uma condição é absolutamente necessária: **tens de estar no fim do teu ciclo.** Isto significa que elas não vão actuar bem após a ovulação, visto que não é possível eliminar o óvulo fertilizado antes de este ter aderido à parede uterina. Algumas ervas tais como as sementes de cenoura-brava podem ser utilizadas para prevenir que o óvulo fertilizado se "agarre" à parede uterina (p.44).

Deves começar a beber os chás na noite antes da tua menstruação aparecer: nesse dia ou até seis dias depois - mas não depois disso! Podes usar essas receitas se estás realmente grávida. Estas plantas não são tóxicas, mas lembra-te que se podem causar um aborto são certamente capazes de prejudicar um embrião.

Como Preparar & Usar Ervas



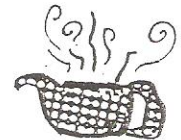
Preparar chás de ervas pelo seu sabor e por simples prazer não é a mesma coisa que preparar infusões e decocções para fins medicinais. Evita usar recipientes de alumínio. Utiliza antes recipientes de vidro, aço inoxidável ou de esmalte, com utensílios de madeira. Usa água mineral, filtrada ou de fonte para poções mais potentes.

Tem em conta que há várias maneiras de preparar infusões, decocções, tinturas, etc. As opiniões sobre estes preparados podem variar de pessoa para pessoa. O que nós escolhemos fazer foi providenciar os métodos de preparação mais fáceis e, ao mesmo tempo, assegurar tratamentos potentes e eficazes.

Se quiseses explorar mais este assunto, consulta a secção de Farmácia Herbal do livro de Susun S. Weed (ver "Leitura Interessante", p.51), que é excelente.

INFUSÃO NORMAL

(para a maior parte das flores, folhas e caules)



Um método muito básico

2 chávenas de água a ferver para 30 gr. de ervas. Isto é bom para ervas secas; usa um pouco mais quando são frescas.

Adiciona as ervas à água a ferver, retira do lume e tapa. Deixa em infusão durante pelo menos 20 minutos e coa.

Outro método

NB: Este método é mais eficiente, pois extrai mais propriedades medicinais das plantas.

Usa 60 gr. da planta que necessitas por cada 4-5 chávenas de água usada.

Deixa ferver a água. Deita as ervas num frasco. Despeja a água fervida por cima das ervas; tenta deixar o mínimo possível de ar no frasco. Tapa bem. Deixa macerar à temperatura ambiente, durante:

- ★ 2 horas - para flores
- ★ 4 a 6 horas - para folhas
- ★ 4 horas - para flores e folhas
- ★ 30 minutos - para sementes e bagas
- ★ 8 horas ou durante a noite - raízes e cascas



Afrodisiacos



A maioria das plantas mencionadas nesta secção são especiarias. Elas funcionam nos centros erógenos, ao promoverem um fluxo intenso de sangue nos órgãos periféricos, o que por sua vez conduz à estimulação sexual. Devido ao seu forte aroma e ao aumento de energia fornecido, as especiarias excitam as percepções sensoriais... Definitivamente, vale a pena tentar!

CANELA (em pau ou pó)

★ Põe 20g de canela de molho, em 1l de vinho doce, durante 10 dias. Bebe 2 copos pequenos por dia.

Ou

★ Cozinha em lume brando 20g de canela com alguns cravinhos, durante 15-20 minutos, em 1l de bom vinho tinto; adoça e bebe 1 chávena quando desejares.

GENGIBRE

★ Rala uma boa quantidade de raiz fresca, junta água e cozinha em lume brando durante 20 minutos. Bebe uma chávena pequena depois das refeições. Isto também facilita a digestão.

CRAVINHO

★ Mistura metade de uma colher de chá de cravinhos em pó com melaço. Usa como doce.

Ou

★ Faz uma infusão com 2 ou 3 cravinhos para uma chávena de água a ferver. Deixa em infusão durante 20 minutos. Bebe 1 ou 2 chávenas por dia.

Ou

★ Macera 2 ou 3 cravinhos em 1 chávena de bom vinho tinto quente, durante alguns minutos; adiciona algumas raspas de limão, canela e uma pitada de noz-moscada.

ALECRIM

★ Macera uma mão cheia em água a ferver. Bebe 2 ou 3 chávenas por dia.

Ou

★ Deitar 50g de folhas e troncos de alecrim em 1l de vinho seco. Deixar macerar durante 10 dias. Beber 2-3 copos pequenos todos os dias.

SEGURELHA

★ Faz uma infusão normal; bebe 3 chávenas por dia.

Ou

★ Para resultados muito eficientes, deita 4 ou 5 gotas de óleo essencial de segurelha num cubo de açúcar. Toma todos os dias ou quando achares necessário.

ERVAS CHINESAS

O ginseng também é afrodisíaco e tónico. Disponível, e mais barato, em lojas de produtos chineses, o ginseng é usado em medicina chinesa para fortalecer os idosos e é sempre usado cuidadosamente. Procura informação mais pormenorizada.



34

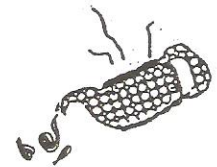


Podes usar estas receitas se estás certa de poder obter um aborto médico, no caso de as ervas não funcionarem. Se tens a certeza que estás grávida faz a marcação para o aborto e depois cancela, se as ervas forem bem sucedidas.

Se sabes que estás grávida e estás certa que queres terminar a gravidez, age o mais rapidamente possível. As mulheres que estão conscientes do seu ciclo tem maiores probabilidades de serem bem sucedidas. Estas receitas não são milagrosas, mas se as fizeres suficientemente cedo, as probabilidades de serem bem sucedidas são bastante boas.

Usa apenas uma das duas receitas que se seguem.

Receita Emenagogo#1



Ingredientes:

agripalma, artemísia, hidraste, raiz de "blue cohosh" (p. 50), raiz fresca de gengibre.

1. Infusão: 15 gr. de agripalma e 15 gr. de artemísia, em 2-3 canecas de água a ferver - pôr em infusão, num recipiente tapado, em lume brando, durante vinte minutos e coar.

2. Decocção: 28g de raiz de "blue cohosh", em duas canecas de água fria. Ferver em lume brando, durante 20m (em recipiente tapado) e coar.

3. Misturar a infusão (1.) com a decocção (2.).



Dosagem:

Beber quente 1/4 duma caneca, 4 a 5 vezes por dia ou beber um total de 1 ou 1/2 caneca por dia, tomar uma pequena quantidade a cada hora.

Em adição:

Tomar duas cápsulas de raiz de hidraste, 3 vezes ao dia; mastigar gengibre fresco e/ou beber tantas infusões de gengibre quanto possível (p.45).

Lembra-te que:

- ★ As infusões sabem bastante mal: adiciona-lhes melaço de cana.
- ★ Para de tomar a mistura, logo que comeces a sangrar, ou após teres tomado durante quatro dias sem resultados.
- ★ A maioria das mulheres deve começar a sangrar 48 horas após o início do tratamento.
- ★ Estas ervas podem causar contracções e/ou tonturas; aconselha-se bastante descanso. Também podes ter náuseas e/ou vomitar; come refeições ligeiras.
- ★ Faz estes tratamentos com um/a amiga/o. Ela/e pode verificar os teus progressos, dar-te apoio, massagens, manter-te sã, etc.



- ★ A prática demonstrou que quanto mais avançada a gravidez estiver, mais drásticos serão os efeitos secundários. Nós avisamos, mais uma vez, que este tratamento não deve ser feito depois de seis dias, após a falta da menstruação.
- ★ Ver a nota "Importante" que se segue à receita #2.

Receita Emenagogo #2

Ingredientes:

- ★ 2 colheres de sopa de raiz seca de *blue cohosh*
- ★ 3 colheres de sopa de folhas secas de poejo
- ★ 2 colheres de sopa de folhas e flores de tanaceto.



Mistura a raiz de *blue cohosh* em seis canecas de água fria e deixa ferver. Assim que começar a ferver, adiciona as restantes ervas, tapa e tira do lume. Deixa descansar durante, pelo menos 30min. Côa as ervas e volta a aquecer (não ferver) antes de usar. Dosagem: uma caneca, o mais quente possível em cada 3-4 horas, durante não mais de cinco dias. Beber esta receita durante um banho quente aumenta a sua eficácia.

Efeitos secundários: os mesmos que os da receita Emenagogo#1.

Importante: Embora seja raro surgirem complicações, se sentires alguns dos seguintes sintomas, após utilizares uma desta receitas, vai imediatamente para um hospital: náuseas muito fortes, febre alta, hemorragias (ensopar mais de 2 pensos por hora por mais de quatro horas). No caso de um aborto incompleto (indicado por hemorragias e/ou libertação de grandes coágulos de sangue), uma D&C (dilatação e curetagem) do útero pode ser necessária.

As receitas/emenagogos #1 e #2 não devem ser usadas em conjunto. Podes tomar infusões de gengibre (p.45) ou comer raiz de gengibre fresca ao mesmo tempo que usas a receita Emenagogo #2.



Outros Emenagogos

- ★ As folhas e flores de tanaceto (pág.49) podem ser tomadas sob a forma de tintura ou infusão para provocar um aborto. Estas plantas ajudam a estimular o fluxo menstrual. Dosagem: uma caneca de infusão, de duas em duas horas, ou 10-15 gotas de tintura em água quente, de duas em duas horas.
- ★ O poejo pode provocar um aborto ao causar contracções uterinas. Prepara uma infusão de folhas de poejo e bebe-a o mais quente que conseguires - podes bebê-la num banho de imersão quente. Dosagem máxima: 4 canecas por dia, durante nunca mais de cinco dias. Uma colher de chá de levedura de cerveja em cada caneca ajuda a aumentar a eficácia da planta. Nunca ingerir óleo de poejo; é altamente tóxico e pode causar a morte, atenção!

O que fazer

Usa uma combinação de raiz de alcaçuz, folhas de framboeseira e rosa canina:

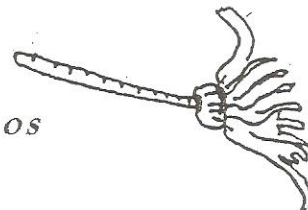
1. Faz uma decocção normal (p.36), usando 15 gr. de alcaçuz e 15 gr. de rosa canina, em 4 chávenas de água fria.
2. Faz uma infusão normal (p.35), usando 30 gr. de folhas de framboeseira, em 2 ou 3 chávenas de água a ferver.
3. Coa e mistura as duas preparações.

Dosagem: 1/4 chávena, 3 vezes por dia. Faz este tratamento durante 6 semanas. Pára durante 3 semanas e começa de novo, quando for necessário. Uma maneira fácil de fazer este tratamento é usar as ervas em forma de tintura. Toma 5 a 10 gotas de cada tintura 2 a 3 vezes por dia.

Existem outros tratamentos, mais elaborados, mas são muito extensos para incluir aqui. Consulta *Des plantes qui guérissent*, de Marie Provost.

Dieta

Come algas regularmente ou toma cápsulas de kelp (alga) todos os dias.



Limpando os Genitais

As seguintes ervas limpam os nossos genitais, impedindo quistos, adesões, fibróides, etc., de se refugiarem neles... A combinação de ervas apresentada ajudará em casos de períodos dolorosos, irregulares, excessivamente abundantes ou ausentes e, às vezes, infertilidade.

O que fazer

Prepara uma infusão com milefólio, folhas de framboeseira e gengibre fresco (rala 3 cm). Usa 1 mão cheia de folhas de framboeseira (p.45), 1 mão cheia de milefólio (p.46) e o gengibre, para 6 ou 8 chávenas de água. Dosagem: 1/2 chávena, 3 vezes por dia. Toma também 1 cápsula de pimenta caiena (p.47), 3 vezes por dia.

Segue este tratamento durante 6 semanas. Considerando o facto que "limpar" é um processo lento (leva pelo menos tanto tempo a limpar, como levou ao sistema tempo para "entupir"), pára o tratamento durante 3 semanas e começa de novo outro período de seis semanas, quando necessário.

Também aqui podemos facilitar o trabalho, usando tinturas (5 a 10 gotas de cada planta, 2 a 3 vezes por dia); combina isto com infusões de gengibre (p.45) ou come a raiz fresca ralada.

Bebe muita água quando estiveres a fazer estes tratamentos.

De novo, existem outros tratamentos mais elaborados, mas são muito longos para serem incluídos aqui.

Para mais leitura:

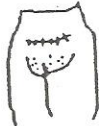
Des plantes qui guérissent, de Marie Provost

Wise Woman Herbal for Childbearing Year, de Susun Weed

- ★ Verifica a qualidade da tua digestão: problemas intestinais (como gases e obstipação) são muitas vezes confundidos com dores provocadas por quistos.
- ★ Para as dores: valeriana (p.50) em tintura, sempre que necessário.
- ★ Se as dores persistirem, consulta um/a homeopata ou naturopata, ou procura ajuda médica.

FIBRÓIDES NO ÚTERO

A maioria das vezes são benignos, mas têm tendência para crescer durante o ciclo. Depois da menopausa, os tumores geralmente diminuem e desaparecem. Vinte a trinta por cento das mulheres com idade superior a 30 anos têm tumores fibróides. Às vezes, um programa de exercício vigoroso funciona muito bem para acabar com eles. Se os fibróides crescerem depressa, forem grandes e dolorosos ou fizerem pressão na bexiga e no cólon, têm de ser removidos cirurgicamente. Tirando alguns casos excepcionais, isto não significa que é necessário fazer uma histerectomia mas sim uma miactomia - ou seja, só o tumor fibróide é retirado.



O que fazer

- ★ Tenta limpar os teus órgãos genitais (p.33).
- ★ Estimula a circulação sanguínea, tomando pimenta caiena em cápsulas (p.47) e tenta este método drástico: senta-te numa banheira com água fria, todas as manhãs, durante 2 a 5 minutos (ou até mais, se for possível)
- ★ Uma dieta que inclua muitos vegetais crus é recomendada.
- ★ Valeriana (p.50), sempre que necessária para as dores.
- ★ Sê paciente!

VEIAS VARICOSAS NO CÉRVIX

Visíveis com um espécuro, são veias finas, púrpuras, que se assemelham às varizes das pernas. Tendem a ser dolorosas antes da menstruação.

O que fazer

- ★ Pimenta caiena (p.47), durante o mês todo ou alguns dias antes da menstruação.
- ★ Vitamina E (nozes, germen de trigo, farelo) e vitamina C.



DESEQUILÍBRIO HORMONAL

Pode-te acontecer um desequilíbrio hormonal devido à menopausa, tomar a pílula, perder grandes quantidades de peso e stress sério.

Os desequilíbrios hormonais podem levar a:

- ★ Falta de períodos.
- ★ Períodos estranhamente curtos ou longos; fluxo extremamente escasso ou abundante.
- ★ Ciclo menstrual extremamente longo ou curto (p.ex: o período aparecer a cada 10 a 21 dias ou todos os 35 a 42 dias).
- ★ SPM severo ou espasmos fortes antes e no início da menstruação.

NB: Alguns ou todos estes sintomas podem acontecer a mulheres que deixam de tomar a pílula - às vezes durante 6 meses ou mais.

Coisas que deves saber

- ★ Certifica-te que escolhes ervas secas, de boa qualidade.
- ★ A meditação e a visualização ajudam, se utilizares as receitas/emenagogos; imagina o óvulo a desprender-se do útero e a ser expelido.
- ★ Ter alguém a massajar-te ou a pressionar a parte de baixo do abdómen pode ajudar a estimular as contrações uterinas e induzir a menstruação.
- ★ O álcool, o açúcar, a nicotina e a cafeína interferem na capacidade do corpo de absorver as ervas. Tenta minimizar o consumo destas substâncias durante os tratamentos.
- ★ Bebe muita água ao usares qualquer uma das receitas e ervas acima citadas.



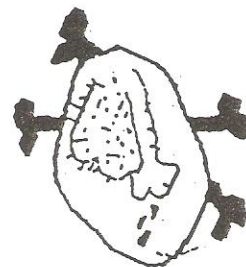
Em nenhuma circunstância deves exceder as dosagens recomendadas.

Embora o surgimento de complicações seja muito raro, mais uma vez advertimos que se sentires alguns dos seguintes sintomas, após teres usado estas receitas, deves dirigir-te imediatamente a um hospital: náuseas muito fortes, febre alta, hemorragias (ensopar mais de dois pensos higiénicos por hora, durante mais de quatro horas). Em caso de aborto incompleto (indicado pela libertação de grandes coágulos de sangue) uma dilatação e curetagem pode ser necessária.

Referências

The Wise Woman Herbal for the Childbearing Year. De Susun S. Weed (Editora Ash Tree. Woodstock. New York): Embora tenha sido concebido para mulheres que querem ter filhas/os, a primeira secção trata de métodos à base de ervas, para evitar e terminar uma gravidez indesejada. E caso mudes de opinião e decidas conceber, este livro é um guia muito útil para uma gestação e parto saudáveis.

Take Back Your Life. A Wimmin's Guide to Alternative Health Care. De Alicia non Grata. Profane Existence Collective. - P.O 8722, Minneapolis, MIN 55408, USA (envia \$2 US).



DST & outros corpos estranhos



É uma boa ideia fazer regularmente check-ups ginecológicos: se te for diagnosticado algum problema, podes decidir não o tratar com cremes ou comprimidos. Deves também fazer testes Papanicolau regularmente (uma vez por ano, na maioria dos casos).

Os antibióticos químicos não são aconselhados (especialmente se já os tomaste algumas vezes) porque estes tendem a enfraquecer o sistema imunitário (e as tuas defesas contra outras doenças, juntamente com aquela que estás a tratar).

Embora tu possas querer evitar tratamento médico, as clínicas oferecem testes para os problemas e DSTs mencionadas neste capítulo. Alguns dos sintomas são bastante similares, e é melhor determinares qual a DST que tens antes de te tratares com remédios à base de ervas. Certas DSTs podem resultar em doenças pélvicas inflamatórias (DPI), infertilidade e outras complicações, se não forem tratadas. Se estes tratamentos não resultarem contigo, consulta um/a bom/boa ginecologista para fazeres tratamento médico.

Os tratamentos sugeridos nas páginas seguintes são baseados em plantas; alguns são antibióticos naturais que fortalecem o sistema imunitário, para combater doenças ou infecções. Isto explica porque é que o tratamento pode durar bastante tempo. A sua eficácia, no entanto, é elevada visto que estas plantas limpam o corpo, diminuindo o risco de reinfeção. Mesmo que estejas bastante segura de que te livraste da infecção, faz um teste, após teres completado o tratamento à base de ervas, para o caso de teres sintomas indetectáveis.

Arranja um espéculo. Pede à tua ginecologista; se ela for fixe, arranja-te um (ed. Senão, compra um numa loja de material médico). Examina-te a ti própria com um espelho e uma lanterna. Vale sempre a pena visitares uma nova parte do teu corpo! Cheira, prova, toca... Rapidamente estarás apta para dizer o que é que não está bem. A maioria das infecções pode ser detectada antes do aparecimento de sintomas, tais como descarga (corrimento) vaginal e comichão. Uma vez familiarizada com o estado normal, saudável, da tua vagina, um exame (vaginal) com um espéculo permitir-te-á detectar os primeiros sinais de uma infecção. Serás capaz de observar partes da tua vagina que estão mais vermelhas que o normal ou notar pequenas manchas vermelhas no cérvix. Podes também juntar-te com algumas amigas e observarem-se umas às outras. Esta é uma boa maneira de comparar e trocar experiências. As referências que fornecemos, no fim deste capítulo, providenciam fontes de informação sobre auto-observação.



Os Ovários & o Útero



DORES NOS OVÁRIOS

Normalmente acontece entre o 10º e 15º dia do ciclo (contando a partir do início da menstruação). Uma dor aguda num ou nos dois lados do abdómen inferior significa que o óvulo está a ser libertado com dificuldade. Isto também pode causar manchas na pele. Apesar de poder haver uma inflamação interna, é geralmente a tensão que causa a dor.

O que fazer

- ★ Mantém uma botija de água quente no abdómen inferior.
- ★ Toma uma infusão de gengibre (p.45) ou de folhas de framboeseira (p.45) ou de sementes de aipo (p.42) ou de valeriana (p.50) para as dores, se for necessário.
- ★ Faz exercício.
- ★ Melhora ou modifica a tua dieta (ver sugestões na secção "Síndrome Pré-Menstrual", p.8 e "Dismenorreia ou Períodos Dolorosos", p.10).

QUISTOS NOS OVÁRIOS

A ciência médica tende a dramatizar em exagero e trata muitas vezes os quistos com cirurgia. Os quistos são bastante comuns e, em algumas mulheres, aparecem regularmente durante o desenrolar dos seus ciclos menstruais. Minúsculos no início, eles vão ficando maiores durante o ciclo e depois decrescem novamente. Os sinais mais comuns são dores fortes, retenção de urina, desconforto em redor do ânus ao defecar e obstipação. NB: Os quistos que não desaparecem podem requerer tratamento a longo prazo, e até mesmo atenção médica, pois podem tornar-se malignos; isto é especialmente importante em quistos do cérvix.



O que fazer

- ★ Uma dieta baseada em vegetais crus combinada com exercício diário encoraja os quistos a dissolverem-se.
- ★ O chá de folhas de framboeseira (p.45), tomado durante 3 a 6 meses, melhora o estado geral dos ovários e reduz a inflamação dos quistos (este chá é facilmente tomado durante tanto tempo pois sabe muito bem).
- ★ Se os quistos estão mesmo a preocupar-te, toma 3 cápsulas de pimenta caiena (p.47) por dia, além de infusões de milefólio (p.46), durante 6 semanas, acompanhadas de infusões ou tintura de folhas de framboeseira. Faz este tratamento sempre que necessário.
- ★ A morugem-vulgar (p.47) na forma de tintura é muito eficaz para dissolver quistos, especialmente quistos dos ovários, quando tomada durante longos períodos de tempo.



O que fazer

★ Decocção ou tintura de Equinácea (p.44) durante 2 ou 3 meses, acompanhada de duchas vaginais com a mesma decocção, 1 a 3 vezes por semana, até que o corrimento vaginal e a comichão desapareçam. Não faças demasiados duchas. Toma Valeriana (p.50) para alivares o desconforto, se necessário.

Ou

★ Equinácea (p.44) durante 3 semanas, seguida de Hidraste (p.46) durante 1 semana. É recomendável tomar estas ervas em forma de tintura para facilitar a sua absorção. Faz uma paragem de uma semana e repete o mesmo "padrão" 2 vezes mais. Faz isto com o/a teu/tua parceiro/a.

★ Faz duchas vaginais com Hidraste, se tiveres muito corrimento e comichão. A Valeriana (p.50) alivia o desconforto, se necessário.

★ Lava-te com água e argila branca: usa 6 colheres de sopa de argila para cada 500 ml de água morna. Deixa a argila assentar no fundo do recipiente sem agitar. Usa bastante água para te lavares, faz isto uma vez por dia, sempre que necessário, durante 5 dias. Evita utensílios de metal quando usares argila. Foi provado que fazer duchas vaginais com argila é eficaz para curar a maioria dos tipos de vaginites.

★ Em caso de Gonorreia ou Sífilis, é melhor consultares um/a naturopata, herbalista ou homeopata, e se necessário um/a ginecologista.

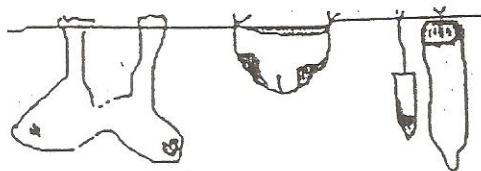
Lembra-te que, apesar de queres evitar tratamentos médicos, muitas clínicas oferecem testes a problemas e DST mencionadas nesta secção. Alguns dos sintomas são muito semelhantes e é melhor determinar qual das DST tu tens, antes de te começares a tratar com remédios herbais. Algumas DST, tal como a gonorreia, pode resultar em doença pélvica inflamatória (DPI), infertilidade e outras complicações, se não forem tratadas. Se estes tratamentos não resultarem contigo, certifica-te que consultas um/a bom/boa ginecologista para tratamento médico.

Referências

Para info sobre sintomas específicos / diagnóstico e sobre o uso de espéculo, consulta *The New Our Bodies, Ourselves* editado pelo Boston Women's Health Book Collective

Take back your life - A Wimmín's Guide to Alternative Health Care, por Alicia Non Grata, publicado por Profane Existence (ver na secção Leitura Interessante)

Natural Healing in Gynecology, de Rina Nissin (1984, Édition Dispensaire des Femmes).



Se decidires tomar antibióticos químicos, estás sujeita a ter uma infecção provocada por fungos. Come muito iogurte natural (aquele com bactérias activas) para restaurar o equilíbrio do PH natural da vagina. Evita frutos ácidos e açúcar. Os comprimidos de "acidophilus" (à venda nas lojas de produtos naturais e ervanárias) podem também prevenir infecções por fungos. Podes também, com ajuda de um espéculo e de uma seringa sem agulha, inserir iogurte na vagina (p.38). O chá de folhas de Framboeseira (p. 45) ou de Milefólio (p.46) pode ser usado para restaurar o equilíbrio nos órgãos genitais, após se terem tomado antibióticos. Toma este chá durante um mês ou mais.

Quando consultares um/a médico/a ou ginecologista, não é má ideia ouvir uma segunda opinião e verificar se é absolutamente necessário tratar o teu caso com medicamentos químicos (infelizmente, algumas vezes é). Informa-te sobre as alternativas. As/os médicas/os solidárias/os vão compreender as tuas preocupações.

A maioria das/os médicas/os impingem-nos antibióticos até para os problemas mais pequenos e as companhias farmacêuticas fazem um lucro gigante à custa disso. Nós não temos de os financiar! Os remédios à base de ervas provaram-se a si próprios durante séculos... a escolha é tua.

Se tens uma infecção ou uma DST, é importante que tanto tu como a/o tua/teu companheira/o sigam este tratamento, visto que as DST são facilmente transmissíveis. Isto ajudar-te-á a evitar uma reinfecção após completares um tratamento. Os homens podem curar-se com estes tratamentos, tomando as ervas sob a forma de infusão ou tintura (referência a notas específicas no texto). Lembra-te que praticar sexo seguro pode prevenir a transmissão da maioria das DST e reduzir o risco de reinfecção após o tratamento.

PEDICULOSE, infecção devida a "Piolhos púbicos"

Toda a gente, mesmo crianças pequenas, pode apanhar piolhos púbicos. São umas criaturas minúsculas tipo-insectos que põe os seus ovos nas roupas, sofás, camas e carpetes. Os piolhos do corpo não podem sobreviver sem um hospedeiro de onde se alimente. É muito importante destruir também os seus ovos.



Sintomas

Dão comichão! A comichão concentra-se na zona genital e noutras zonas do corpo com pêlos (até nas sobrancelhas). São pequenos e os seus ovos parecem pequenos pontos castanhos na base/raiz dos cabelos.

O que fazer

★ As roupas, toalhas e roupas de cama devem ser lavadas em água quente e secas na máquina a altas temperaturas. Tapetes e carpetes devem ser postos de "quarentena" (fora de contacto) durante 10-15 dias, dependendo da gravidade da invasão.

Óleos essenciais de tomilho ou de alfazema diluídos em azeite (2 / 3 colheres de chá de óleo essencial por cada 140ml de azeite) podem ser esfregados nas áreas infectadas (pele e cabelo), deixados durante a noite e depois lavados com sabão. Repetir, se necessário. Se estiveres mesmo mal, aplica três vezes ao dia ou mais. Bebe infusão de Tomilho (pág.49).

SARNA (ESCABIOSE)

Afecção provocada por pequenos parasitas (ácaros) que vivem e se alimentam debaixo da camada exterior da nossa pele, escavando longos sulcos onde a fêmea põe os ovos. Muito infecciosa, contrai-se pelo contacto.

Sintomas

Após um período de incubação de várias semanas aparecem pontos de comichão aguda durante a noite. Coçar acentua e espalha as linhas vermelhas. As mãos, os pulsos, cotovelos, tornozelos, entre os dedos, as axilas e a área genital são os sítios onde a sarna se costuma instalar.

O que fazer

O mesmo tratamento usado para os piolhos do corpo; esfregar as áreas afectadas. As pessoas à tua volta devem, também, seguir o tratamento.

VERRUGAS GENITAIS

Embora sejam frequentemente chamadas verrugas venéreas, não as contrais necessariamente através de contacto sexual. Quer esteja no teu cérvix ou no teu dedo, uma verruga é uma verruga. As verrugas podem desaparecer sem tratamento, mas é melhor agir rapidamente. Diz-se que a sua presença reflecte alguma deficiência nutricional (vitamínica, etc.). As verrugas aparecem frequentemente com a gravidez ou com uma infecção vaginal e tendem a desaparecer depois. As verrugas genitais parecem-se frequentemente com as verrugas normais e por vezes têm uma forma que se assemelha a uma crista de galo, com as pontas brancas. Podem crescer internamente e externamente, nas áreas anais e genitais.

O que fazer

Os/as médicos/as tratam as verrugas com cremes tóxicos (ex: Podophyllin) ou através de métodos mais severos: nitrogénio líquido, terapia de laser ou cirurgia. Tenta informar-te o melhor possível; pede documentação.

Aqui está um remédio caseiro que podes usar antes de procurares a intervenção médica: trata o teu sistema imunitário - 3 semanas de raiz de Equinácea (p.44), seguidas de uma semana de raiz de Hidraste (p.46). Lava-te também com uma infusão de raiz de Hidraste, 1 ou 2 vezes por semana; isto é eficaz contra o comichão. Faz o tratamento durante 4 semanas; repete, se necessário, após uma pausa de 3 semanas. Podes tomar tinturas, em vez de infusões, dado que estas são mais convenientes para tratamentos longos.

Também podes esfregar um dente de alho, cortado ao meio, directamente nas verrugas (se estiverem acessíveis). Tenta fazer isto 2 a 3 vezes por dia, durante vários meses, irás ter resultados positivos. Podes lavar-te com Alho (p.43) se tiveres verrugas no cérvix ou dentro da vagina.

TRICOMONAS

É um organismo unicelular parasita, muitas vezes transmitido durante contacto sexual ou condições húmidas, que também provoca uretrites não gonocónicas. Recorrência frequente depois da menstruação.

Sintomas



Corrimento amarelado e abundante; odor desagradável a "peixe"; comichão; pontinhos vermelhos nas paredes vaginais e no cérvix (visíveis com espéculo); secreções tipo filamento, às vezes espumosas; irritação em redor da vulva e da abertura da vagina.

O que fazer

★ Dentes de alho podem ser inseridos na vagina; tenta não danificar o alho, quando o descascares. Embrulha-o em gaze (deixa uma "cauda", que pode ser usada para fácil remoção, tal como um tampão), e mergulha-o em azeite ou óleo de amêndoas doces para evitar irritação da membrana mucosa. Muda o dente de alho, 2 a 3 vezes por dia, nos primeiros 2 dias; depois, durante 5 ou 6 dias, de manhã e à noite. Os homens podem beber infusões de alho ou tomar cápsulas.

Ou

★ Toma cápsulas de Hidraste (p.46) por via oral. Faz este tratamento durante 2 semanas. Acompanha este tratamento com duches vaginais (p.38) com infusão de Hidraste, uma vez por dia - isto acaba com a comichão. Reduz a frequência dos duches vaginais na segunda semana.



GARDNARELA

Sintomas

Corrimento vaginal acinzentado com um odor forte.

O que fazer

Os mesmos tratamentos que para a Tricomonas.



INFECÇÕES BACTERIANAS & GONORREIA

Estes problemas indicam que o sistema imunitário tem de ser tratado e "fortificado". Sê paciente: os tratamentos podem ser longos. Estes problemas podem reocorrer frequentemente, depois da primeira crise; é melhor veres-te livre deles de uma vez por todas.

Sintomas

Secreções de cor cinzento-claro, cheiro horrível, irritação ou comichão na vulva. Muitas vezes ocorre sem sintomas.

Causas

Nervosismo, fadiga, gravidez, calor, mudanças súbitas na tua vida, um/a novo/a parceiro/a sexual, stress, falta de vitamina B, comer demasiado açúcar, usar roupa interior apertada ou sintética... Os antibióticos também podem causar estas infecções, pois destroem muitas das bactérias naturais da vagina, permitindo à cândida reproduzir-se em grande número.

Sintomas

Corrimento espesso, branco e com odor adocicado. Comichão na vulva ou na vagina, seguida de irritação e inchaço da lábia. Piora se coçares.



Tratamento

★ Iogurte natural simples é muito eficaz. Introdúz com uma colher de chá (usando um espéculo, se necessário). Usa um penso pois o iogurte pode escorrer para fora. Usa iogurte não-pasteurizado que contém lactobacilos vivos. Também podes usar cápsulas vaginais de iogurte. As cápsulas de acidophilus ainda são melhores, mas como são muito pequenas debes inserir várias cápsulas (2 ou 3) na vagina. Podem ser tomadas oralmente ao mesmo tempo. Duração do tratamento: 5 a 10 dias, de preferência à noite. Numa situação de crise, usa o iogurte 3 a 4 vezes por dia. As seringas sem agulha funcionam bem para inserir o iogurte e são fáceis de encontrar. O iogurte também pode ser aplicado com aquelas "engenhocas" que são usadas para inserir espermicida com o diafragma - às vezes são vendidas separadamente.

Ou

★ Segue os tratamentos com alho, indicados para a Tricomonas.

As infecções provocadas por fungos são muitas vezes assintomáticas nos homens. Eles podem-se ver livres delas, esfregando iogurte e/ou alho no pénis todas as noites, durante 7 a 10 dias.



Tratamento para a comichão

★ Usa uma colher de chá de bicarbonato de sódio diluída numa chávena de água. Aplica na vulva sempre que necessário. Lava-te com Alho (p.43 - isto pode arder se a irritação for grave) ou hidraste (p. 46). Tenta não coçar. Duches vaginais ácidos, com vinagre ou limão, também são eficazes. Usa 2 colheres de chá em 2 chávenas de água, lava-te 2 vezes por dia, durante 2 dias e depois faz o tratamento com iogurte (acima) durante alguns dias para voltar a equilibrar a flora vaginal.

NB: As mulheres grávidas não devem fazer duches vaginais

Dieta

★ Evita alimentos ácidos (citrinos, tomates, etc.), açúcar, farinha branca. Come alimentos ricos em vitamina B (vegetais de folha verde escura). Come grandes quantidades de iogurte e alho cru diariamente.

A Morugem-vulgar é muito eficaz a dissolver verrugas, se for utilizada num período de vários meses. Come a planta fresca ou faz uma infusão (pág.47). A única maneira de conseguir a morugem-vulgar é colhendo-a tu mesma - vê na página 40 coisas que debes saber para colheres as tuas próprias ervas.

Toma nota: as verrugas podem ser facilmente "espalhadas" através de contacto mano-genital e genital-genital. Algumas mulheres são mais resistentes às verrugas que outras - debes tomar precauções: usa preservativo ou luvas de látex se tu ou o/a teu/tua parceiro/a está infectado/a, tenta lavar as mãos antes do contacto sexual ou (pensa nisto!) reduz o contacto mano-genital.

As mulheres que tiverem verrugas devem fazer o teste de Papanicolau duas vezes por ano.



HERPES

O herpes simplex-II é similar ao simplex-I (fendas na boca e nos lábios). Em princípio, só afecta a região genital, mas pode desenvolver-se em qualquer parte do corpo. O meio de transmissão mais comum é o contacto genital-genital, embora o herpes também possa ser transmitido de uma pessoa para outra durante contacto oral/mano-genital. As lesões surgem entre dois a dez dias após a exposição, acompanhadas de febre e sintomas similares aos da gripe. Algumas mulheres sofrerão uma "crise" violenta, em vez dos sintomas de gripe, antes ou depois da menstruação e numa situação de stress. O herpes é um vírus, o que significa que vive no teu organismo e pode reaparecer. As mulheres que têm herpes devem evitar chocolate, nozes, caféina, açúcar e álcool, de modo a prevenir um ataque (ver em baixo).



O que fazer

Recorrências pouco frequentes (uma a duas vezes por ano):

Tomar cápsulas de Hidraste (pág.46) no início do "ataque" e nas duas semanas seguintes. Repetir se houver recorrência.

Recorrências muito frequentes:

O sistema imunitário tem de ser tratado durante muito tempo (pode ser até um ano). Toma raiz de Equinácea (pág.44) até o problema ter desaparecido. Usa tintura para facilitar a absorção. Outro bom remédio para o herpes é o Alho, tomado em cápsulas ou comprimidos. Toma doses grandes no início do ataque (12 cápsulas) - caracterizado por uma sensação de formigueiro - e depois 3 cápsulas, de 4 em 4 horas, durante 3 dias. É recomendado que se mantenha a dosagem de 4-6 cápsulas por dia, até um ano depois do tratamento inicial. Os comprimidos de alho Kyolic são sugeridos, visto serem facilmente digeridos e não terem odor.

Durante a "crise":

Toma banhos, anda nua (o ar fresco seca as feridas). Aplica argila branca e deixa secar, várias vezes por dia: a argila cura e alivia a dor. Repousa. Relaxa.

Dieta

- ★ As uvas são aconselhadas pelas propriedades antivirais, concentradas nas suas peles.
- ★ Levedura de cerveja (em comprimidos). **Atenção:** a levedura não é aconselhável para mulheres propensas a infecções provocadas por fungos.
- ★ Vitamina A, C e E.
- ★ Toma 800-1000mg de lisina (um aminoácido que é a base de várias proteínas) diariamente, durante uma a duas semanas - nunca durante mais tempo. Podes repetir este tratamento, após um intervalo de duas semanas.
- ★ Tenta perceber o que provoca um "ataque": stress, depressão, menstruação, roupas, alimentação, etc... e tenta evitar o que puderes.
- ★ Evita também café, chocolate, nozes, açúcar e álcool.

Para mais informação sobre herpes, consulta a publicação "The New Our Bodies, Ourselves" do Colectivo de Mulheres de Boston (Boston Women's Collective).

INFECÇÕES URINÁRIAS & DA BEXIGA



Sintomas

Ter vontade de fazer xixi a toda a hora; sentir pressão na bexiga; sentir uma enorme vontade de urinar mas não sair nada (ou talvez só uma ou duas gotas); sangue na urina; urina escura com um odor forte. Sê cuidadosa, estes sinais podem indicar uma infecção mais séria, tal como uma doença inflamatória pélvica (DIP). Confirma com um/a médic@, se não tiveres certeza.

Causas

Desequilíbrio das bactérias intestinais; lavares-te ou limpares-te de trás para a frente; roupa interior de nylon; produtos de limpeza químicos; stress; penetração anal, seguida de penetração vaginal, sem se limpar os dedos, o pénis ou os brinquedos sexuais, após uma e antes da outra.

O que fazer

- ★ Para aquelas que sofrem constantemente deste tipo de infecção, é obrigatório beber sumo de mirtilo. Bebe 1 litro por hora, aos primeiros sinais de infecção. Isto normalmente termina ao fim de algumas horas. Continua a beber 1 litro de sumo de mirtilo, pelo menos 2 vezes ao dia, como prevenção. Se só tiveres acesso a água, bebe 1 litro por hora, e certifica-te que bebes pelo menos oito copos de água por dia para além disto.
- ★ A infusão ou tintura de Uva-ursina (pág.50) é muito boa. Provavelmente vais sentir que a tua bexiga vai explodir, mas de certeza que te livras da infecção.
- ★ Toma infusão ou tintura de milefólio.
- ★ Tenta fazer uma dieta mais alcalina, composta por fruta, amêndoas, alho porro, nabo e cevada. Evita café, chá, farinha branca, carne, açúcar e comidas ácidas.
- ★ Em adição toma cápsulas de hidraste (pág.46) durante duas semanas.



Em caso de teres dores, toma cápsulas ou a infusão de Valeriana (p.50) necessária.

CLAMÍDIA (URETRITE NÃO GONOCÓCICA)

A clamídia (inflamação do colo do útero) muitas vezes ocorre sem sintomas, em algumas mulheres. A sua presença é indicada pelo cérvix infectado, com uma cor amarelada (observa com um espécule), uma sensação de ardor ao urinares e corrimento vaginal abundante e espesso. Também podes ficar com clamídia na garganta, ao praticar sexo oral. Se suspeitares que contraístes clamídia, ou se não estás segura quanto aos sintomas, faz um teste. Se não te tratares durante um longo período de tempo, a clamídia pode levar a complicações a longo prazo, como doenças pélvicas inflamatórias.

O que fazer

Toma equinácea (p.44), duas vezes por semana, durante 3 semanas, em forma de tintura, para facilitar a absorção. Lava-te com uma decocção de equinácea, duas vezes por semana, durante 3 semanas. Além disso, come alho cru ou toma cápsulas de alho todos os dias. Duração do tratamento: 1 a 2 meses, dependendo da gravidade da infecção. Depois do tratamento acabar, faz outro teste para teres a certeza que a infecção realmente passou.



VAGINITE & VULVITE

É um termo generalizante para diversas desordens: infecções causadas por fungos (Cândida), bactérias, Tricomonas e Gardarella. São inflamações da vagina e da vulva; dependem de muitos factores (também psicológicos) e não são causadas exclusivamente por relações sexuais. Os espermicidas, os antibióticos, o látex, os sabonetes perfumados, podem provocar vaginites ou vulvites em algumas mulheres. A sensibilidade a estes e outros produtos varia de mulher para mulher. As causas específicas e os seus tratamentos são indicados mais abaixo.



INFECÇÕES POR FUNGOS & CANDIDIÁSE

Estas infecções são causadas por fungos parecidos com a levedura (chamados Cândida), normalmente encontrados na vagina. Usualmente, a vagina protege-se contra infecções através da produção de bactérias que mantêm a sua acidez natural. Quando a acidez se altera, permite que fungos como a cândida se reproduzam em grandes números, causando as infecções.

As infecções provocadas por fungos não são consideradas infecções transmitidas sexualmente mas podem ser transmissíveis através de relações sexuais. Se tens uma infecção destas, a penetração de qualquer tipo (pénis, dedos, vibradores) não é recomendável (mesmo com preservativo), pois pode agravar a situação.

Lava as mãos e genitais depois de qualquer contacto sexual com um/a parceiro/a infectado/a, pois é muito fácil seres infectada de novo através de relações sexuais e de contactos mãos/genitais.

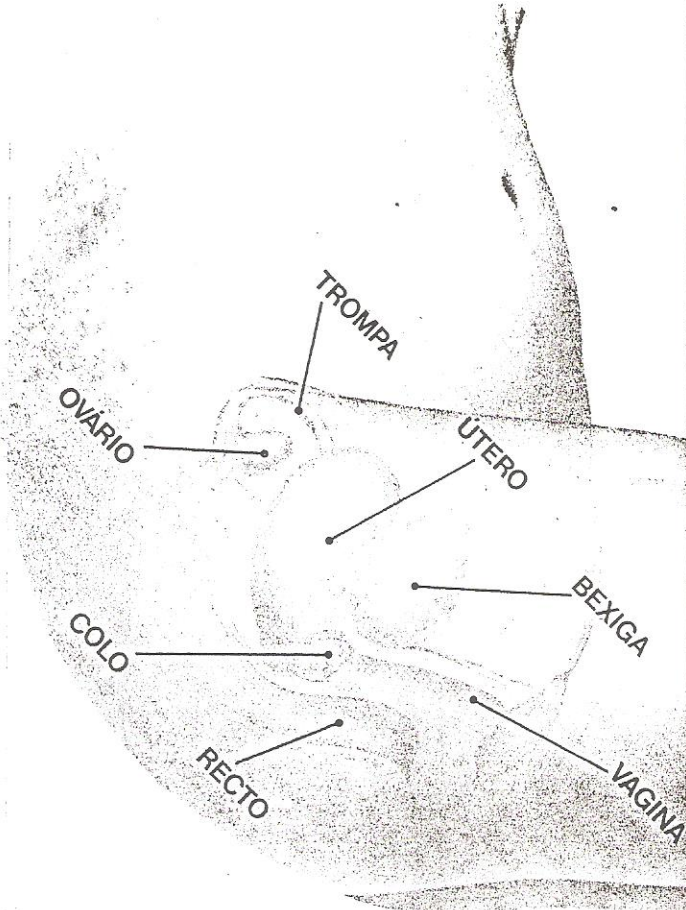
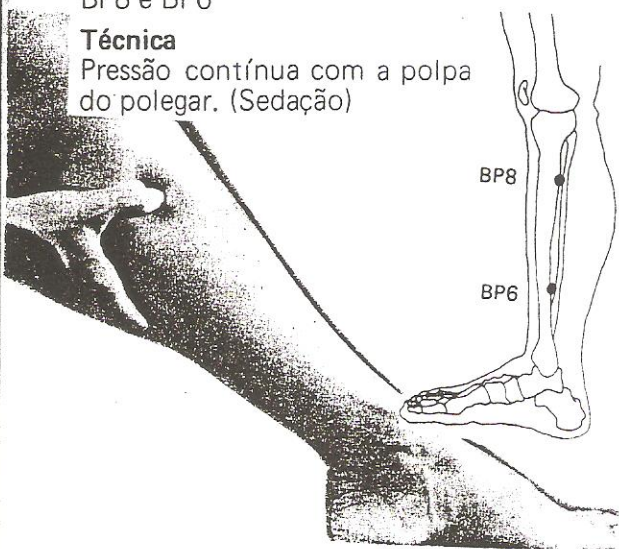


MENSTRUACÃO

dores e irregularidades

Pontos
BP8 e BP6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

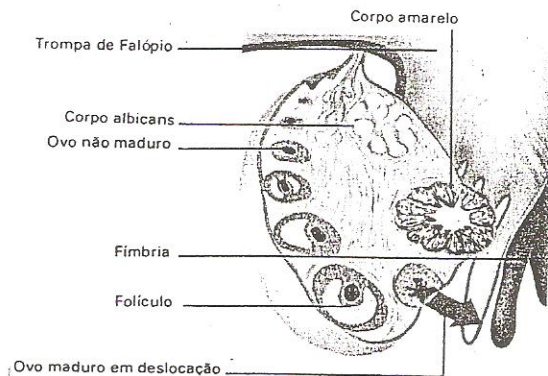
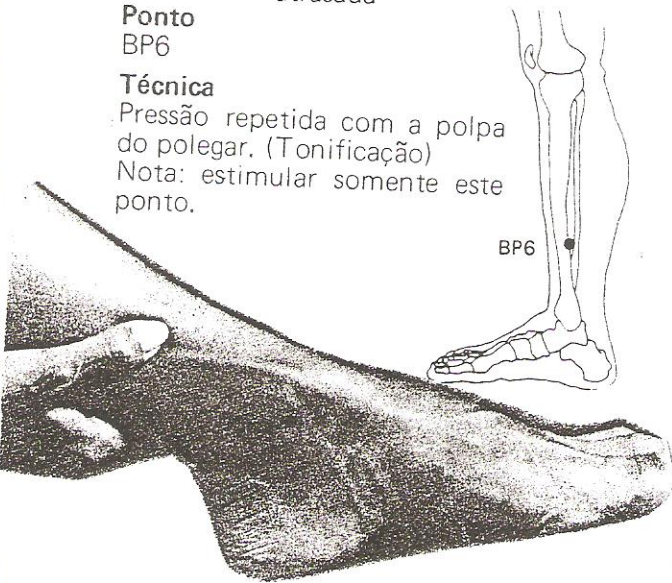


MENSTRUACÃO

atrasada

Ponto
BP6

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)
Nota: estimular somente este ponto.

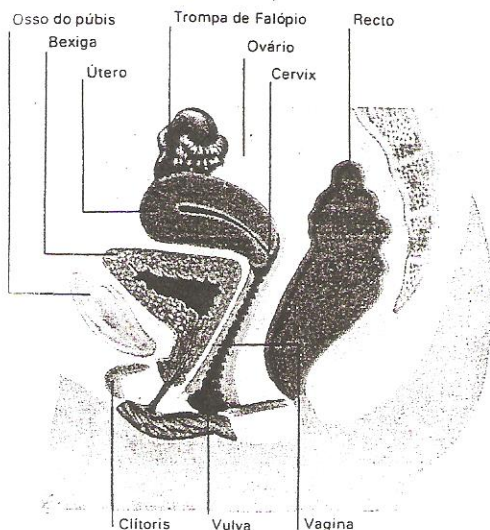
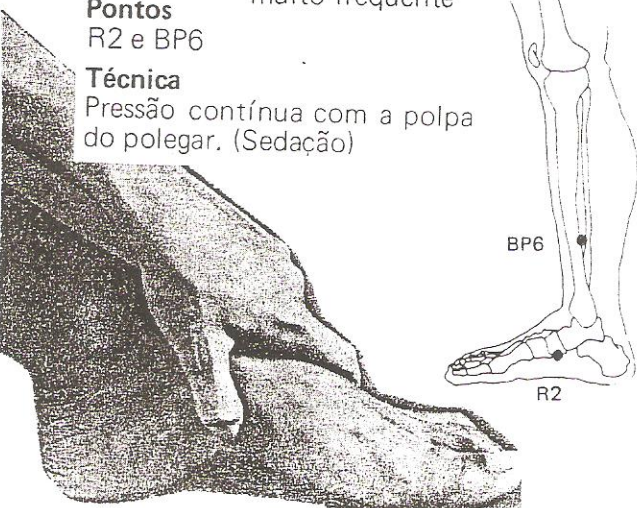


MENSTRUACÃO

muito frequente

Pontos
R2 e BP6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



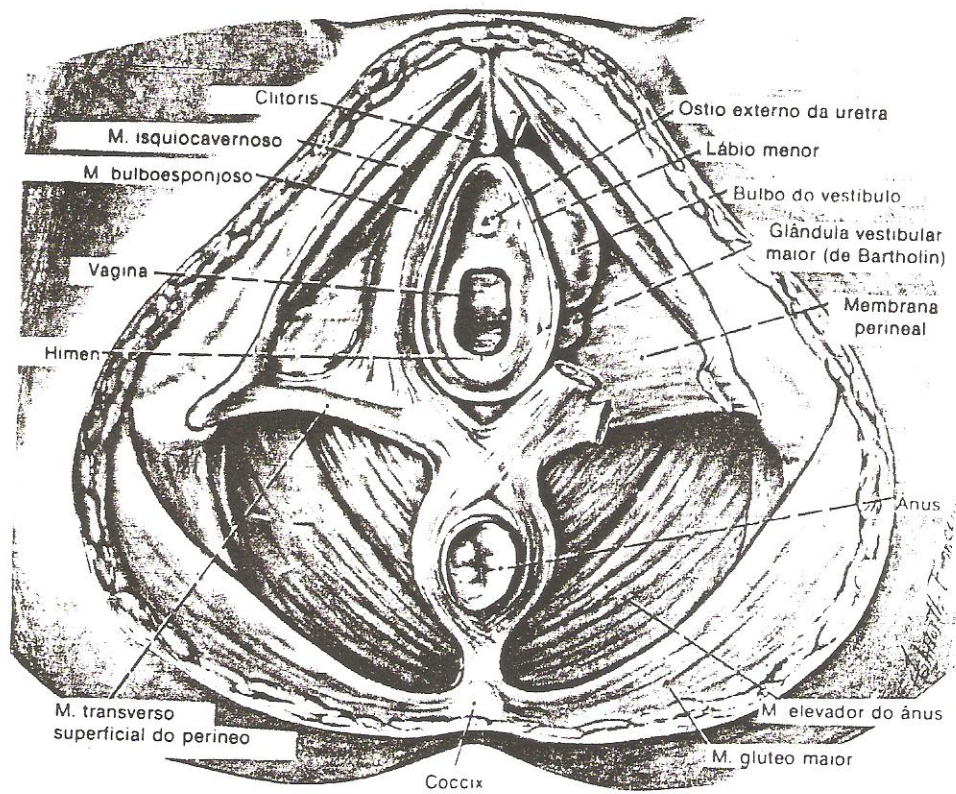
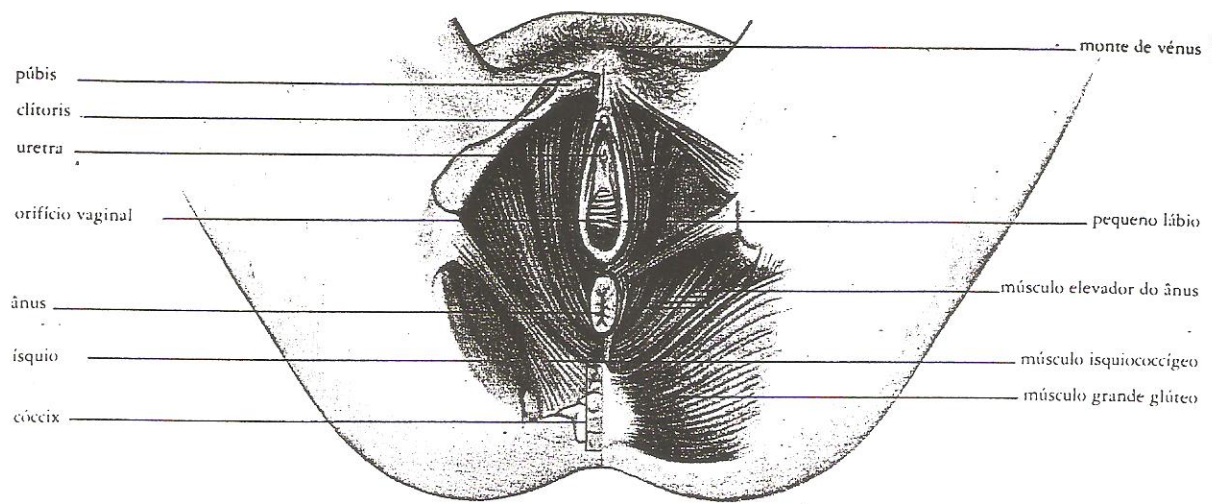


Figura 18-12. Períneo feminino com a pele e a fáscia superficial removidas.

