




Ayurveda

PARA CONECTAR CON
TU CICLO FEMENINO



Dra. Florencia Giocco

MEDICINA INTEGRAL



En este ebook intenciono desde lo profundo de mi corazón **honrar nuestra preciada ciclicidad, única e irrepetible como cada una de nosotras.**

Hermana, hoy vengo a recordarte que no estas sola... que somos muchas, que vinimos a sanar nuestro sagrado femenino y el de nuestras ancestras, porque cuando sana una, sanamos todas, las que estamos y las que se fueron.

Somos hijas de la madre luna que nos reúne en una danza cíclica de amor, cuidados y empoderamiento.

Somos mujeres medicina, nuestra magia alquímica habita nuestros corazones desde el origen mismo de la humanidad.

Que estas páginas siembren la semilla del **Ayurveda en tu vida cíclica.** Que este viaje a las profundidades de tu alma te invite a mirar tu ciclo lunar con amor, respeto, conciencia y presencia.

Florencia Giocco



florenciagiocco.com



[@dra.florenciagiocco](https://www.instagram.com/dra.florenciagiocco)



Ayurveda

Una medicina milenaria, que nos invita a danzar en sincronía con los biorritmos de la Pachamama.

Ayurveda nos regala un despliegue infinito de saberes. Una posibilidad de reencontrarnos con nuestra individualidad, profundizando el camino de autoconocimiento para poder elegir con más presencia y consciencia aquello que necesitamos para sanar y mantener nuestra salud como seres únicos e irrepetibles.

“Ayur” significa Vida y “Veda” conocimiento o ciencia, por lo que se traduce como “La Ciencia de la Vida”. Este sistema médico y filosófico nace en India hace más de cinco mil años, la experiencia que guarda sus saberes es un tesoro para toda la humanidad.

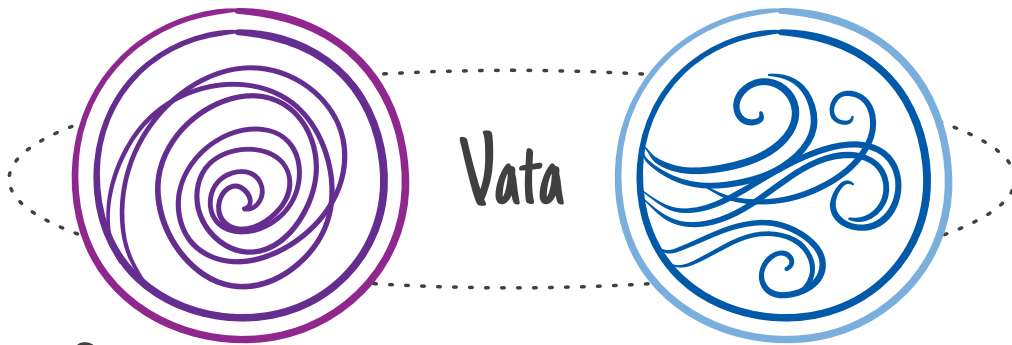
Ayurveda honra a la naturaleza como la mayor fuente amorosa de salud. Nos propone ciclar junto a las estaciones y los ritmos circadianos en comunión con nuestro medio ambiente, considerando a los seres vivos como parte de un todo con el universo.

Según esta visión nuestro cuerpo está compuesto por la misma materia que el resto de la naturaleza: **así como en el universo existen cinco elementos estos también existen en cada uno de los seres vivos que habitamos este planeta.**



éter

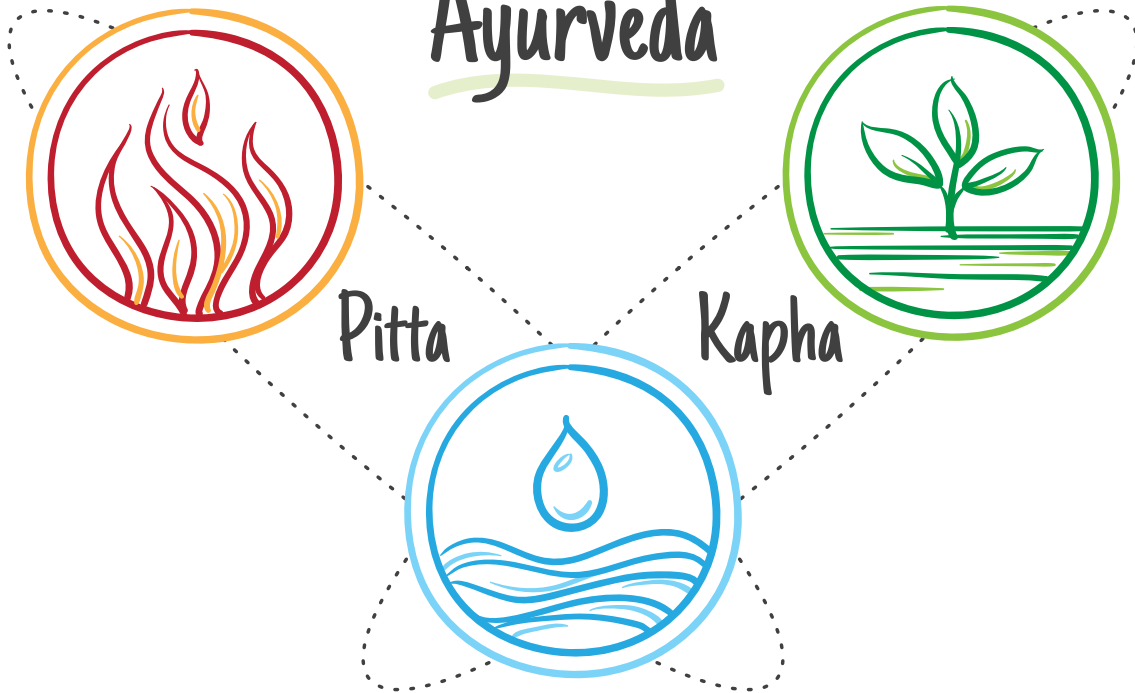
aire



Vata

fuego

tierra



Ayurveda

Pitta

Kapha

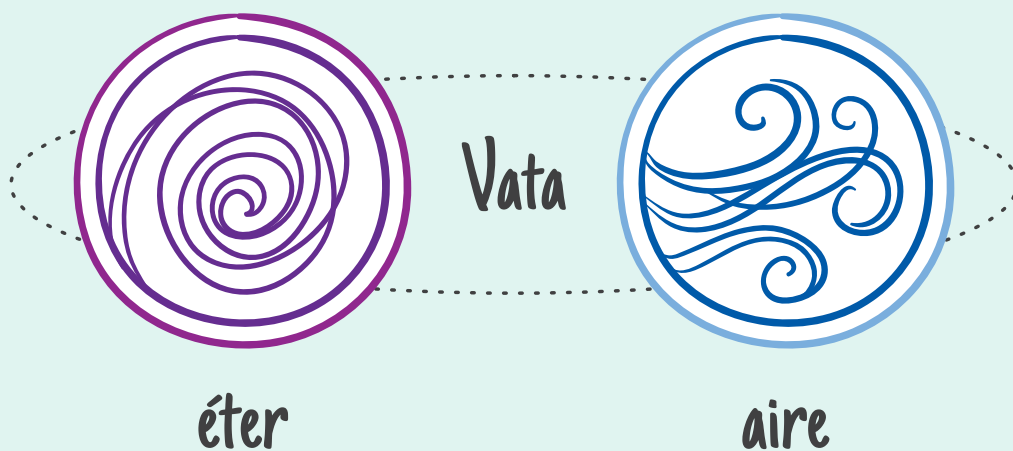
agua

La fuerza del movimiento

De la unión de aire y éter se genera el **dosha Vata**

Esta energía está presente en todas las funciones que impliquen movimiento (articular, cardíaca, peristáltica, impulsos nerviosos). Todas tenemos esta energía para estar vivas, pero las personas **en las que predomina a nivel físico tenderán a ser livianas, piel y pelo con tendencia a la sequedad y delgadas o con peso que puede variar mucho.**

Si esta predominancia se da también a nivel mental, **observamos mujeres profundamente creativas y comunicadoras.** Suelen tener muchas ideas que a veces les cuesta concretar, son muy sensibles a las energías del entorno, los estímulos externos las distraen fácilmente y tienen tendencia a estar haciendo varias cosas a la vez. **Si esta energía se desequilibra podemos sentirnos ansiosas, temerosas, indecisas, con mucha dificultad para estar en el momento presente.**



La fuerza de la transformación

De la unión del elemento fuego y agua nace el **dosha Pitta**

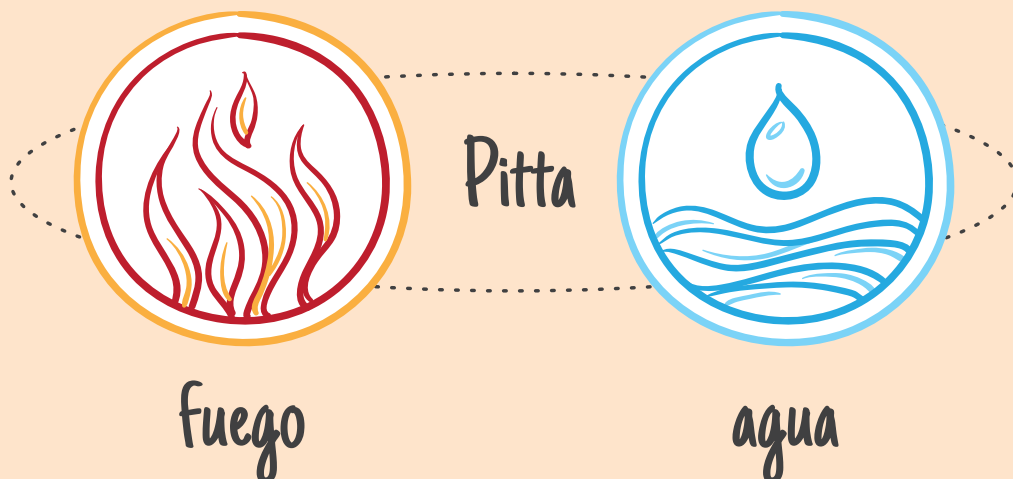
El fuego tiene como principal virtud el poder de la transformación, en todo proceso corporal en donde se genere una reacción química o metabólica está presente esta energía.

Transformamos el alimento que ingerimos para absorberlo y todo aquello que percibimos a través de los sentidos para ver la realidad.

El fuego es luz y calor.

Cuando predomina a nivel físico encontramos personas que son atléticas, incluso hasta cuando no hacen actividad física. En general la piel es clara y sensible al sol, los cabellos suelen ser claros igual que los ojos, con una mirada que brilla y sabe lo que quiere.

Si predomina a nivel mental observamos personas muy eficientes y organizadas. Son prácticas y resolutivas, suelen ser exigentes porque les gusta que las cosas salgan bien. Tienen tendencia natural al liderazgo y a que su voz sea escuchada, siempre valientes y en búsqueda de cumplir sus metas y de causas justas. Si esta energía se desequilibra podemos sentirnos irritables, enojarnos constantemente, con tendencia a querer controlar todo, competir, discutir y a liderar desde la imposición y la crítica.



La fuerza de la estabilidad

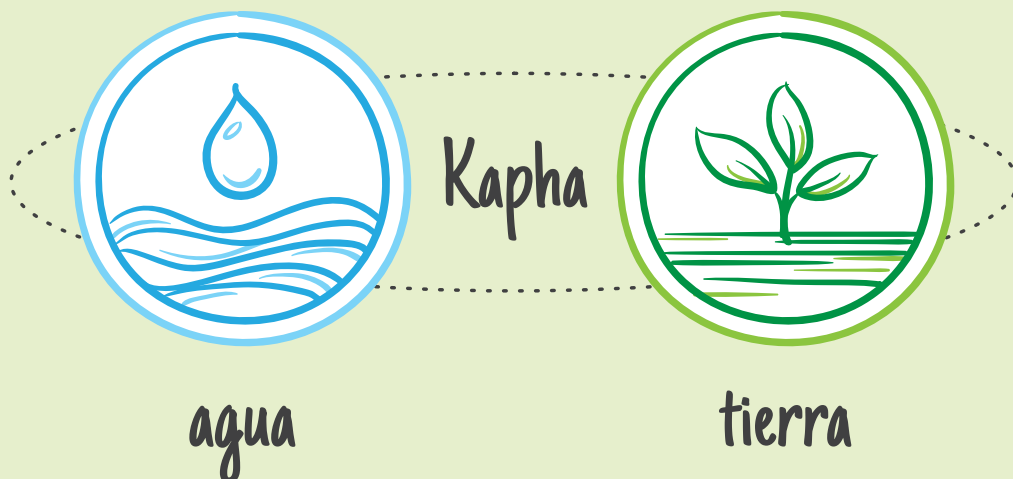
De la unión del elemento agua y tierra se crea el **dosha Kapha**

Sus elementos son los más densos de la materia, con lo cual **esta fuerza que habita en cada ser vivo nos da estabilidad, estructura y anclaje a este plano.**

El agua regula todos nuestros líquidos corporales, cumpliendo la importante función de protección y lubricación de los tejidos.

Cuando esta energía predomina a nivel físico encontramos un cuerpo grande, con hombros y caderas anchas. En nuestra sociedad occidental se tiende a rechazar esta corporalidad, bajo la falsa premisa de que la delgadez es el único patrón de belleza posible. Ayurveda nos enseña a amarnos tal cual somos.

Si predomina a nivel mental encontramos mujeres tranquilas, serviciales, empáticas y pacientes. Tienen creencias firmes, pero tratan de evitar el conflicto, por lo cual no tratan de imponer esas creencias a los demás pero tampoco cambian fácil de parecer. Son amorosas y realizan sus actividades en forma lenta y metódica. No les gusta que las apuren. Suelen mantener la calma frente a situaciones de estrés. Escuchan y acompañan a sus seres queridos. En desequilibrio tenemos tendencia a vivir en el pasado, a apegarnos a los vínculos y a las cosas materiales con resistencia a soltar y adaptarnos a tiempos cambiantes.





Ayurveda nos cuenta que todos tenemos estas 3 fuerzas dósicas, y que en un camino de autoconocimiento diario iremos descubriendo cuáles predominan en nuestra constitución.

Podemos seguir profundizando muchísimo sobre las constituciones y sus posibles desequilibrios, pero en estas líneas quiero poner el foco en nuestra preciada ciclicidad.

Te voy a contar entonces como todas las fuerzas doshicas intervienen en cada etapa de nuestro ciclo menstrual (porque todas somos vata, pitta y kapha incluso en nuestro ciclo), y si te resuena en el corazón podemos seguir profundizando y observar qué dosha predomina en tu fisiología menstrual, ya que partiendo de esta base general y reconociendo tu naturaleza cíclica única podemos abrazar las individualidades.

Conocernos, mirarnos, reencontrarnos desde esta mirada nos permite gestionar nuestra salud cíclica de manera más individualizada e integral.

Las mujeres somos las guardianas ancestrales de los ciclos lunares.

La luna influye en los biorritmos femeninos ya que tenemos una profunda conexión cuerpo, alma y espíritu con el astro que moviliza las agua de todo el mundo y de cada uno de nuestros mundos internos.

Como la luna, nosotras también ciclamos y así recordamos que somos naturaleza cambiante. Aunque el sistema nos quiera lineales, siempre productivas y estáticas, vos y yo, hermana, danzamos abrazando nuestra ciclicidad dinámica como un tesoro. Porque **ciclar es salud**; y no solo salud ginecológica, es la salud como un todo. **Es permitirnos habitar el placer**. Ese mismo placer que nos negamos y negaron transgeneracionalmente. **Es habitar la muerte simbólica de aquello que queremos soltar**, es ir a las profundidades para conectar con aquello que nos duele y que hoy elegimos sanar y no negar.

Me pregunto: **¿Puede la luna estar fija y estática en una determinada fase?** La respuesta parece obvia: con esa misma respuesta me gustaría transmitirles la importancia que tiene para nuestra vida, para nuestro sagrado femenino ciclar, porque la luna somos cada una de nosotras.

Cada fase de nuestro ciclo representa nuestra propia luna interna y en este recorrido vamos a transitar la magia cíclica de cada una de nuestras etapas sagradas. Los sabios Védicos decían que si sincronizamos nuestra luna interna de nuestro ciclo menstrual con el ciclo lunar, vamos a aprender los secretos curativos del pulso cósmico.

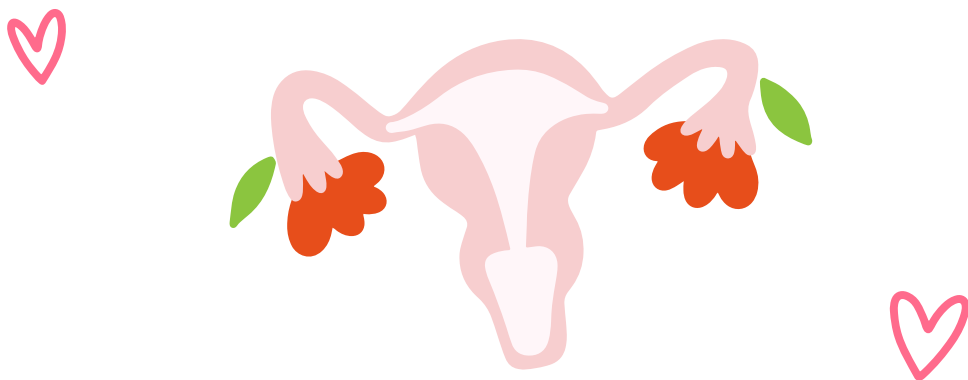




No tenemos que pensar esta sincronía como una meta a alcanzar, y menos aún interpretar erróneamente que si nuestro ciclo se corrió algo no está funcionando bien. **Para conectarnos con nuestra máxima potencialidad cíclica lo primero es desapegarse del resultado** y aun si no menstruamos en luna nueva, es perfecto para el aprendizaje que estemos atravesando.

En lo personal, luego de tomar muchos años anticonceptivos, al reconectarme con mi cuerpo, sané mi útero de mucho dolor acumulado, me depuré gracias a todas las enseñanzas de medicinas amorosas.

Mis maestras fueron las plantas medicinales lunares; mis guías, los rituales; el sostén, mis hermanas de los círculos de mujeres. Y así, casi sin darme cuenta, **un día honré mi sangre menstrual con amor y dulzura, miré el cielo y una hermosa luna negra me susurró paz y calma al oído. Agradecí y me liberé.** Quien sabe si el próximo ciclo será así, tan sincrónico. Lo que sí sé, es que cada ciclo es una nueva oportunidad para abrazar mis luces y mis sombras con amor.



Durante nuestra edad fértil transitamos cada mes en forma circular por **4 grandes etapas** en las que nos transformamos profundamente. En cada fase de nuestro ciclo menstrual predomina una de las distintas fuerzas dóshicas y nuestra propia luna interna:



Cuando menstruamos transitamos nuestra Luna nueva con predominio de la energía de Vata.



En la etapa preovulatoria se simboliza nuestra Luna creciente y predomina la energía de Kapha.



Durante la ovulación, brillan la luna llena y la energía de Pitta, que continúa con luna menguante o premenstrual en transición hacia un nuevo reinicio de ciclo.



En las comunidades antiguas donde no existía la luz eléctrica las mujeres se reunían a menstruar en la oscuridad de la luna nueva y ovulaban juntas potenciadas en luna llena.

Cada ciclo es único e irrepetible y cada una de nosotras lo vivirá de acuerdo a muchísimos factores culturales, sociales, biológicos y espirituales. Lejos de los fundamentalismos, la invitación es a observar cómo transitamos nuestras propias fases lunares en relación a las fuerzas dóshicas que se activan pero teniendo siempre en cuenta que la vivencia individual va a estar dada por nuestra propia constitución (es decir, si en nuestra fisiología predomina la fuerza de vata, pitta o kapha respectivamente).





El inicio de nuestro ciclo lo marca el primer día que menstruamos.

Cuando no hay fecundación, liberamos nuestros fluidos creadores de regreso a la tierra. **La misma energía que activamos en forma descendente para menstruar es la que nos trae a la vida en el trabajo de parto. Siento que es la energía más sutil y poderosa del cosmos.**

Ayurveda nos cuenta que al menstruar, las mujeres tenemos una posibilidad maravillosa de depurarnos naturalmente mes a mes. Es por eso que en esta fase en la que predomina la energía de Vata NO es aconsejable hacer dietas restrictivas a base de jugos verdes o ensaladas, ya que nuestro cuerpo está invirtiendo mucha energía en depurarse naturalmente. Si quiero iniciar una limpieza con plantas medicinales depurativas, desparasitaciones o purgas recomiendo iniciar en la próxima fase.

Tengamos en cuenta que lo que hacemos en todo el ciclo y en los anteriores impacta en nuestras menstruaciones. Por eso es importante no solo cómo decidimos vivir esta fase (elección de alimentos, plantas medicinales, armonía mental, etc.), sino en todo el período.

Para acompañarnos con amor, te sugiero tomar un vaso con agua tibia con un chorrito de limón y una rodajita de jengibre en ayunas. Esto ayudará a hidratarlos y a nutrir nuestras células. Evitaremos constiparnos y mejoraremos nuestra digestión. **Si es verano y sos muy fuego, quédate solo con agua en ayunas a temperatura ambiente.**



En relación a la alimentación, **te propongo que te des el espacio para nutrirte con comida real, alimentos que le den calorcito a tu útero que es tu segundo corazón.** Te propongo que te alimentes del poder nutritivo del sol a través de alimentos no procesados, recordando incorporar grasas saludables a través de aceites de buena calidad de primera prensión en frío. Particularmente me encanta agregar aceite de sésamo a mis preparaciones y para saltear mis vegetales cocino con aceite de coco o ghee.

Cada una de nosotras, si así lo siente se acompañará de diferentes plantas según la propia naturaleza. En términos generales **una infusión que siento muy amorosa es la combinación de melisa y manzanilla:** en 1 taza de agua caliente como para mate, colocás 1 cucharadita de flores de manzanilla y otra de hojitas de melisa. Dejás reposar unos 15 minutos, tapando la taza con un platito, colás y aquí te sugiero que te des el espacio para iniciar este viaje amoroso respirando con calma. **Hay magia en las plantas y ellas nos regalan esa magia cuando entramos en contacto profundo y respetuoso.** Te invito a crear un ritual meditativo para honrar este vínculo sagrado con tu infusión, recordando que las plantas son seres vivos y que guardan en su corazón los secretos curativos del pulso cósmico.

Hoy, hermana, quiero que honremos juntas tus menstruaciones, que confiemos en que es posible menstruar placentemente. Y si esto hoy no sucede, agradecemos que nuestra cuerpo con su sabiduría infinita nos está hablando en lenguaje de síntomas que van más allá de lo puramente ginecológico, **invitándonos a salir del rol pasivo o del silenciamiento que nos propone el sistema a través de anticonceptivos. Vayamos al origen, despertemos yelijamos sanar.**



La luna interna creciente simboliza el crecimiento

Fase inmediatamente después a la menstruación y fisiológicamente dominada por la fuerza de kapha: el endometrio se engrosa y se vuelve más glandular. Es una buena etapa para cultivar energía y para iniciar nuevos proyectos. Todo lo que se inicie en esta fase tendrá sus frutos en la luna llena. **Se recomiendan ejercicios más energizantes aprovechando que tenemos mucha resistencia.**

Ayurveda propone limpiar nuestras corporalidades aprovechando los cambios estacionales. Es por eso que **si quiero iniciar un proceso depurativo con plantas amargas, que son las limpiadoras por excelencia, es un buen momento para hacerlo.** Dependiendo de que queramos depurar, algunas de ellas son diente de león, bardana, carqueja, altamisa, etc.

En la alimentación es muy importante evitar el sabor dulce de los refinados y ultraprocesados, reducir las harinas blancas y los lácteos (sobre todo helados y cremas) **y cocinar nuestros alimentos aprovechando el poder curativo de las especias.** Amo ese aroma único cuando al calentar un poquito de ghee en una sartén agrego unas semillitas de comino e hinojo, otras de fenogreco, rallo curcuma y luego salteo mis vegetales. **Ganamos sabores, aromas, colores y sobre todo ganamos salud digestiva y vitalidad.**



La luna llena interna simboliza la ovulación

Evento único en la fisiología femenina de transformación, por lo cual **es una etapa dominada por la energía de Pitta**. Es la cúspide de la fertilidad. Nos conectamos con la máxima energía fueguina sensual y expresiva. Nos fluye exteriorizar, concretar los proyectos sembrados en la etapa anterior.

En nuestra sociedad patriarcal aún sigo escuchando que sólo importa conectar con nuestra ovulación si es que queremos gestar hijos. **Ovular trasciende por completo nuestras elecciones y sentires en relación a la maternidad. Ovular es un evento único en la fisiología femenina.**

Imaginemos un mundo donde todas estamos ovulando sincrónicamente al ritmo de la luna llena, somos una, somos fuerza creativa, estamos todas juntas agradeciendo que somos las brujas medicina que no han podido ni podrán quemar y hoy nos enciende la llama energética para lograr los cambios que nuestras generaciones merecen y merecemos gozar.





La luna menguante interna simboliza la fase de transición

Continúa en nuestro ciclo **la luna menguante, fase de transición entre la potencia de Pitta en la ovulación, hacia la luna nueva en la menstruación predominando la energía de Vata** (si no hay fecundación).

Las transiciones en la vida a veces no son fáciles, **pasar del brillo intenso a la oscuridad puede ponernos de cara a todo aquello que acumulamos y no elaboramos con conciencia**. Sin lugar a dudas, **menguar nos invita a sanar y a conectar desde el corazón con la hechicera que se reinventa y se transforma en una verdadera Alquimista**, recordando lo más importante que quiero decir en estas páginas: **amarte siempre con la profundidad de tu corazón**.

Y aunque la medicina hegemónica escrita por personas sin útero nos hable de un síndrome premenstrual, nosotras sabemos que jamás nadie puede estigmatizar en nombre de ningún síndrome nuestros procesos, nuestros tiempos y mucho menos nuestros sentires.

El ayurveda con su sabiduría milenaria habla de esto desde hace mucho y nos invita a resignificar nuestra salud física mental y espiritual a través de nuestro ciclo lunar.





Con estas hermosas observaciones tenés un océano de posibilidades para bucear y seguir profundizando.

En mis formaciones online abarcamos desde la mirada ayurvédica todas las estrategias para vivir un ciclo saludable acorde a tu dosha, y cómo abordar los desequilibrios que se puedan manifestar. **Siempre trabajamos integrativamente, ya que el ayurveda crea puentes con la ciencia moderna y no la rechaza.** Por lo cual es importante consultar con tu ginecóloga, realizar los estudios que te indique, y por supuesto integrar la mirada ayurveda y complementar tus tratamientos con rutinas, plan de alimentación, plantas medicinales apropiadas para vos, amor y respeto.

Gracias por caminar juntas,

Florencia Giocco

Formación:

Médica. Diploma de Honor. Promedio general: 9.63. UBA (Argentina)

Pediatra. Residencia en en el Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez (Argentina)

Médica Ayurveda. Fundación de Salud Ayurveda Prema (Argentina) y Gujarat Ayurved University (India)

Homeópata. Asociación Homeopática Argentina. Ayudante de Cátedra Dr. Roque Penna.

Especialista en Fitomedicina, Fitodermatología y Medicina Indígena

Americana con el Dr. Jorge Alonso. UBA. Argentina

Miembro de la Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina.



florenciagiocco.com



[@dra.florenciagiocco](https://www.instagram.com/dra.florenciagiocco)