

Índice

78 Cáncer de ovario	74
89	74
89 La recuperación del erotismo	85
Sueños, fantasías sexuales	85
70 Descubrir la naturaleza verdadera de	14
Lista de figuras	15
Lista de cuadros	16
Agradecimientos	17
 Nuestro agradecimiento a las mujeres que han contribuido a la creación de este libro	
Introducción a la edición revisada: Decir nuestra verdad	23
66 Papel de la mujer en el mundo	23
Introducción a la primera edición: Médico, cúrate a ti mismo	27
Lo personal es político	29
De las mujeres para las mujeres	31
Creación de salud	33
11 Infección vaginal	33
66 Nota	33
PRIMERA PARTE: DEL CONTROL EXTERNO A LA GUÍA INTERIOR	33
54 Dolor vaginal	33
70 Cistitis en las mujeres	33
1. El mito patriarcal y el sistema adictivo	39
Nuestra herencia cultural	39
78 El patriarcado produce adicción	41
108 Creencias fundamentales del sistema adictivo	44
70 Recuperar nuestra autoridad	49
2. La inteligencia femenina y una nueva modalidad de sanación	59
70 Campos energéticos y sistemas de energía	63
111 Comprensión del «cuerpomente»	66
81 La inteligencia femenina: Cómo se «corporéizan» los pensamientos	70
66 Las creencias son físicas	73
Sanar frente a curar	79
3. La guía interior	89
90 Escuchar al cuerpo y sus necesidades	92
66 Limpieza emocional: Sanar del pasado	95

Los sueños: Una puerta hacia el inconsciente	97
Intuición y guía intuitiva	98
Cómo funciona la guía interior	98
4. El sistema energético femenino	107
El continuo materia-energía	107
La energía de la Tierra	112
Los chakras	114
Los centros femeninos inferiores: Del primer chakra al cuarto	116
Los otros chakras	135
SEGUNDA PARTE: ANATOMÍA DE LA SABIDURÍA FEMENINA	
5. El ciclo menstrual	141
Nuestra naturaleza cíclica	141
Nuestra herencia cultural	153
Dolores menstruales (dismenorrea)	162
El síndrome premenstrual	170
Reglas irregulares	185
Engrosamiento excesivo del revestimiento uterino (hiperplasia endometrial, hiperplasia quística y adenomatosa)	187
Hemorragia uterina disfuncional	189
Reglas excesivamente abundantes (menorragia)	197
Sanar nuestra historia menstrual: Preparar a nuestras hijas	200
6. El útero	207
Nuestra herencia cultural	207
Anatomía de la energía	211
Dolor pelviano crónico	213
Endometriosis	214
Tumores fibrosos o miofibromas	226
7. Los ovarios	253
Anatomía	253
Quistes ováricos	260
Ovarios poliquísticos	263

88 Cáncer de ovario	274
92 La sexualidad durante la menopausia y sus implicaciones	276
8. La recuperación del erotismo	285
88 Somos seres sexuales	285
98 Descubrir nuestra verdadera sexualidad	293
La sexualidad femenina y la naturaleza	295
88 Enfermedad de Alzheimer	297
9. Vulva, vagina, cuello del útero y vía urinaria inferior	303
Nuestra herencia cultural	304
88 Anatomía	310
80 Papilomavirus humano	312
80 Herpes	320
88 Cervicitis	325
Displasia cervical (células anormales detectadas en la citología)	326
88 Cáncer del cuello del útero o cervical	342
88 Infección vaginal (vaginitis)	344
88 Nota sobre las enfermedades de transmisión sexual	353
Dolor vulvar crónico (vulvadinia)	356
88 Cistitis intersticial	360
88 Infecciones recurrentes de las vías urinarias	362
88 Incontinencia urinaria por esfuerzo	366
88 Paso 4: Aprender a escuchar al cuerpo	368
10. Los pechos	373
Nuestra herencia cultural	373
88 Anatomía	377
El autoexamen de las mamas	378
88 Síntomas benignos en las mamas: Dolor, bultos, quistes y secreción de los pezones	381
88 El tratamiento de los síntomas benignos en las mamas	384
La mamografía	394
88 El cáncer de mama	400
88 La cirugía plástica de mamas	414
88 El cuidado de los pechos	424
88 Sanar el examen previamente	426
11. Nuestra fertilidad	427
88 El aborto	428
88 Anticoncepción de urgencia: Prevención del aborto	437

113 Concepción y anticoncepción conscientes	438
La transformación de la infecundidad	459
283 Pérdidas durante el embarazo	481
285 La adopción	486
489 La fertilidad como metáfora	489
12. El embarazo y el parto	493
501 Nuestra herencia cultural: El embarazo	494
401 Prevención del parto prematuro, la toxemia gravídica y la	
016 presentación de nalgas	495
511 El poder transformador del embarazo	503
052 Nuestra herencia cultural: El parto	507
252 La tecnología en el parto	513
Cuidados maternales para la madre: Una solución cuya hora	
052 ha llegado	521
524 Cómo disminuir el riesgo de cesárea	522
144 Mi historia personal	526
226 Convertir la labor del parto en poder personal	532
13. La maternidad: El vínculo con el bebé	545
280 Las primeras caricias	545
840 Posparto: El cuarto trimestre	549
La circuncisión	553
370 La leche de fórmula frente a la leche materna	555
570 Ser madre en el sistema adictivo: El trabajo más difícil	
776 del mundo	560
14. La menopausia	565
180 Nuestra herencia cultural	568
480 Crear salud durante la menopausia	572
400 La función de las glándulas suprarrenales: Lo que toda	
000 mujer debe saber	575
110 Tipos de menopausia	582
420 La terapia hormonal sustitutiva	587
70 Información básica sobre las hormonas	593
220 Los síntomas de la menopausia	597
820 Sofocos	598
700 Sequedad, irritación y adelgazamiento de la vagina	600

Osteoporosis	601
La sexualidad durante la menopausia	606
Caída del cabello	609
Cambios de humor y depresión	610
Pensamiento confuso	611
Preocupación por la salud futura	613
Enfermedad de Alzheimer	618
Decisión sobre el tratamiento de la menopausia	622
Cuidados personales durante la menopausia	623
La menopausia como un nuevo comienzo	624
TERCERA PARTE: OPCIONES PARA SANAR: CÓMO HACERSE UN PLAN PERSONAL	
Preámbulo	629
15. Pasos para sanar	631
Imaginar el futuro: Cambio de conciencia, cambio de células	631
Paso 1: Tener clara la propia historia	633
Paso 2: Revisar las creencias	644
Paso 3: Respetar y liberar las emociones	655
Paso 4: Aprender a escuchar al cuerpo	658
Paso 5: Aprender a respetar al cuerpo	661
Paso 6: Reconocer un Poder Superior o Sabiduría Interior	664
Paso 7: Recuperar la totalidad de la mente	669
Paso 8: Buscar ayuda	676
Paso 9: Trabajar con el cuerpo	682
Paso 10: Reunir información	683
Paso 11: Perdonar	684
Paso 12: Participar activamente en la propia vida	691
16. Aprovechar al máximo la asistencia médica	697
Elección de médico	697
Sanar el examen pelviano	706
Elección de tratamiento: De la cirugía a la acupuntura	709
Crear salud mediante la cirugía	713

17. Nutrirnos con alimentos	729
Descubrir la verdad dietética personal: Lograr la nutrición total	734
Las ansias de azúcar, el alcoholismo y la química cerebral	778
Otras preguntas comunes	781
Unas palabras acerca del tabaco	785
Ayudar a la familia a comer bien	790
Vivir en proceso con la nutrición	793
18. El poder del movimiento	799
Nuestra herencia cultural	800
Beneficios del ejercicio	801
Formas de mover el cuerpo	803
Ejercicio y adicción	808
Ejercicio, amenorrea y pérdida de masa ósea	809
Mi historia de ejercicios: Hacer las paces	810
La puesta en marcha	813
19. Sanarnos, sanar a nuestro mundo	817
Nuestra madre, nuestras células	819
Rito de recuperación	820
Superar el miedo a nuestro pasado chamánico	823
Nuestros sueños, los sueños de la Tierra	825
Hacer seguro el mundo para las mujeres: comenzar por una misma	834
Apéndice: Opciones en la terapia hormonal sustitutiva	837
Recursos	847
Notas bibliográficas y aclaratorias	889
mujer debe saber	875
Tipos de menopausia	881
La terapia hormonal sustitutiva	887
Información básica sobre las hormonas	893
Efectos de los cambios: De los cambios a la abundancia	897
Sofocos	905
Soledad, infertilidad y el regreso de la menstruación	909

Lista de figuras

Figura 1. La energía de la Tierra que sube	113
Figura 2. Diagrama de los chakras en la figura femenina	116
Figura 3. Ciclo menstrual (días)	147
Figura 4. Carta lunar del ciclo menstrual	148
Figura 5. El continuo mente-cuerpo femenino. Interacciones entre el cerebro y la pelvis	155
Figura 6. Trastorno afectivo estacional (TAE) y síndrome premenstrual (SP)	176
Figura 7. Útero, ovarios y cuello del útero	208
Figura 8. Tipos de miofibromas	227
Figura 9. Anatomía de la mama	379
Figura 10. Autoexamen de las mamas	380
Figura 11. Percepción de la fertilidad: Ovulación y temperatura corporal basal	454
Figura 12. En busca de conexión (dibujo de Whitney Oppersdorff)	480
Figura 13. Reunidos en armonía (dibujo de Whitney Oppersdorff)	481
Figura 14. Puntos de acupuntura o digitopresión para cambiar la presentación de nalgas	500
Figura 15. Órganos y lugares del cuerpo productores de hormonas	574
Figura 16. Corrientes de sabiduría	585
Figura 17. Los elementos de la nutrición total	730
Figura 18. Forma convencional de obtener calcio en Estados Unidos	771
Figura 19. Forma equilibrada de obtener calcio	772

Este libro, tanto con el trabajo que documenta, jamás habría sido posible si no hubiera aprendido a confiar en mi capacidad para creer y vivir mis sueños. A ello contribuyeron de forma importante Gail Strebel, David Gershon y Annie Gill O'Toole.

17. Nutriéndonos con alimentos	729
Descubrir la verdadera dieta que personaliza tu organismo	
total	734
Lista de cuadros	
1. Las adicciones de azúcar, el alcohol, tabaco y la química cerebral	778
Otras preguntas comunes	781
Últimas palabras acerca del tabaco	785
Ayudar a la familia a dejar el tabaco	790
Cuadro 1: Características del sistema adictivo	53
Cuadro 2: El cuerpo como proceso y el punto de vista médico	61
Cuadro 3: Fuentes de orientación	90
Cuadro 4: Anatomía de la energía: Actitudes mentales y emocionales, los chakras y el cuerpo físico	120
Cuadro 5: Anatomía de la sabiduría femenina	142
Cuadro 6: Comparación entre métodos anticonceptivos	443
Cuadro 7: Posibles factores de riesgo durante el parto	511
Cuadro 8: Perfil de una mujer de bajo riesgo	587
Cuadro 9: Perfil de una mujer de alto riesgo	588
Cuadro 10: Efectos de la terapia hormonal sustitutiva (THS) en el riesgo de cáncer de mama	614
Cuadro 11: Peso recomendado para adultos	748
Cuadro 12: Cómo calcular las necesidades diarias de proteínas	761
Cuadro 13: Suplementos diarios recomendados	769
Cuadro 14: Alimentos ricos en calcio	776
Figura 1. Hacer según tu edad	
184	
Figura 14. Puedes decirte si estás en riesgo de osteoporosis	
188	
Figura 15. Opciones y consejos del centro bioquímico	
192	
Figura 16. Opciones y consejos de la terapia hormonal sustitutiva	
196	
Figura 17. Consejos de supervivientes	
200	
Figura 18. Formas comunes de opciones de vida	
204	
Figura 19. Formas comunes de opciones de vida	
208	
Figura 20. Formas comunes de opciones de vida	
212	
Figura 21. Formas comunes de opciones de vida	
216	
Figura 22. Formas comunes de opciones de vida	
220	
Figura 23. Formas comunes de opciones de vida	
224	
Figura 24. Formas comunes de opciones de vida	
228	
Figura 25. Formas comunes de opciones de vida	
232	
Figura 26. Formas comunes de opciones de vida	
236	
Figura 27. Formas comunes de opciones de vida	
240	
Figura 28. Formas comunes de opciones de vida	
244	
Figura 29. Formas comunes de opciones de vida	
248	
Figura 30. Formas comunes de opciones de vida	
252	
Figura 31. Formas comunes de opciones de vida	
256	
Figura 32. Formas comunes de opciones de vida	
260	
Figura 33. Formas comunes de opciones de vida	
264	
Figura 34. Formas comunes de opciones de vida	
268	
Figura 35. Formas comunes de opciones de vida	
272	
Figura 36. Formas comunes de opciones de vida	
276	
Figura 37. Formas comunes de opciones de vida	
280	
Figura 38. Formas comunes de opciones de vida	
284	
Figura 39. Formas comunes de opciones de vida	
288	
Figura 40. Formas comunes de opciones de vida	
292	
Figura 41. Formas comunes de opciones de vida	
296	
Figura 42. Formas comunes de opciones de vida	
300	
Figura 43. Formas comunes de opciones de vida	
304	
Figura 44. Formas comunes de opciones de vida	
308	
Figura 45. Formas comunes de opciones de vida	
312	
Figura 46. Formas comunes de opciones de vida	
316	
Figura 47. Formas comunes de opciones de vida	
320	
Figura 48. Formas comunes de opciones de vida	
324	
Figura 49. Formas comunes de opciones de vida	
328	
Figura 50. Formas comunes de opciones de vida	
332	
Figura 51. Formas comunes de opciones de vida	
336	
Figura 52. Formas comunes de opciones de vida	
340	
Figura 53. Formas comunes de opciones de vida	
344	
Figura 54. Formas comunes de opciones de vida	
348	
Figura 55. Formas comunes de opciones de vida	
352	
Figura 56. Formas comunes de opciones de vida	
356	
Figura 57. Formas comunes de opciones de vida	
360	
Figura 58. Formas comunes de opciones de vida	
364	
Figura 59. Formas comunes de opciones de vida	
368	
Figura 60. Formas comunes de opciones de vida	
372	
Figura 61. Formas comunes de opciones de vida	
376	
Figura 62. Formas comunes de opciones de vida	
380	
Figura 63. Formas comunes de opciones de vida	
384	
Figura 64. Formas comunes de opciones de vida	
388	
Figura 65. Formas comunes de opciones de vida	
392	
Figura 66. Formas comunes de opciones de vida	
396	
Figura 67. Formas comunes de opciones de vida	
400	
Figura 68. Formas comunes de opciones de vida	
404	
Figura 69. Formas comunes de opciones de vida	
408	
Figura 70. Formas comunes de opciones de vida	
412	
Figura 71. Formas comunes de opciones de vida	
416	
Figura 72. Formas comunes de opciones de vida	
420	
Figura 73. Formas comunes de opciones de vida	
424	
Figura 74. Formas comunes de opciones de vida	
428	
Figura 75. Formas comunes de opciones de vida	
432	
Figura 76. Formas comunes de opciones de vida	
436	
Figura 77. Formas comunes de opciones de vida	
440	
Figura 78. Formas comunes de opciones de vida	
444	
Figura 79. Formas comunes de opciones de vida	
448	
Figura 80. Formas comunes de opciones de vida	
452	
Figura 81. Formas comunes de opciones de vida	
456	
Figura 82. Formas comunes de opciones de vida	
460	
Figura 83. Formas comunes de opciones de vida	
464	
Figura 84. Formas comunes de opciones de vida	
468	
Figura 85. Formas comunes de opciones de vida	
472	
Figura 86. Formas comunes de opciones de vida	
476	
Figura 87. Formas comunes de opciones de vida	
480	
Figura 88. Formas comunes de opciones de vida	
484	
Figura 89. Formas comunes de opciones de vida	
488	
Figura 90. Formas comunes de opciones de vida	
492	
Figura 91. Formas comunes de opciones de vida	
496	
Figura 92. Formas comunes de opciones de vida	
500	
Figura 93. Formas comunes de opciones de vida	
504	
Figura 94. Formas comunes de opciones de vida	
508	
Figura 95. Formas comunes de opciones de vida	
512	
Figura 96. Formas comunes de opciones de vida	
516	
Figura 97. Formas comunes de opciones de vida	
520	
Figura 98. Formas comunes de opciones de vida	
524	
Figura 99. Formas comunes de opciones de vida	
528	
Figura 100. Formas comunes de opciones de vida	
532	
Figura 101. Formas comunes de opciones de vida	
536	
Figura 102. Formas comunes de opciones de vida	
540	
Figura 103. Formas comunes de opciones de vida	
544	
Figura 104. Formas comunes de opciones de vida	
548	
Figura 105. Formas comunes de opciones de vida	
552	
Figura 106. Formas comunes de opciones de vida	
556	
Figura 107. Formas comunes de opciones de vida	
560	
Figura 108. Formas comunes de opciones de vida	
564	
Figura 109. Formas comunes de opciones de vida	
568	
Figura 110. Formas comunes de opciones de vida	
572	
Figura 111. Formas comunes de opciones de vida	
576	
Figura 112. Formas comunes de opciones de vida	
580	
Figura 113. Formas comunes de opciones de vida	
584	
Figura 114. Formas comunes de opciones de vida	
588	
Figura 115. Formas comunes de opciones de vida	
592	
Figura 116. Formas comunes de opciones de vida	
596	
Figura 117. Formas comunes de opciones de vida	
600	
Figura 118. Formas comunes de opciones de vida	
604	
Figura 119. Formas comunes de opciones de vida	
608	
Figura 120. Formas comunes de opciones de vida	
612	
Figura 121. Formas comunes de opciones de vida	
616	
Figura 122. Formas comunes de opciones de vida	
620	
Figura 123. Formas comunes de opciones de vida	
624	
Figura 124. Formas comunes de opciones de vida	
628	
Figura 125. Formas comunes de opciones de vida	
632	
Figura 126. Formas comunes de opciones de vida	
636	
Figura 127. Formas comunes de opciones de vida	
640	
Figura 128. Formas comunes de opciones de vida	
644	
Figura 129. Formas comunes de opciones de vida	
648	
Figura 130. Formas comunes de opciones de vida	
652	
Figura 131. Formas comunes de opciones de vida	
656	
Figura 132. Formas comunes de opciones de vida	
660	
Figura 133. Formas comunes de opciones de vida	
664	
Figura 134. Formas comunes de opciones de vida	
668	
Figura 135. Formas comunes de opciones de vida	
672	
Figura 136. Formas comunes de opciones de vida	
676	
Figura 137. Formas comunes de opciones de vida	
680	
Figura 138. Formas comunes de opciones de vida	
684	
Figura 139. Formas comunes de opciones de vida	
688	
Figura 140. Form	