

Carta para despedir o aceptar mi menstruación

Es verdad que todo proceso de transición conlleva una autoafirmación o una renuncia definitiva a esa compañía no siempre muy amable de nuestro periodo menstrual. Es por ello que si iniciaste tu proceso hormonal es vital que comprendas hasta donde estás dispuesta a llegar, porque es mejor un tránsito por decisión que por imposición. Ya sea que quieras menstruar o no, te recomendamos el siguiente proceso de autocuidado.

Ingredientes:

- Papel
- Lápiz o lapicero
- Una cinta o hilo rojo

Preparación:

Busca un espacio privado en donde te sientas cómoda, cierra los ojos y comienza a recordar tu primera menstruación, continúa pasando las páginas de tu vida recordando esos momentos en los que sentiste pena, las veces que lo rechazaste, aún hoy que tu cuerpo luce diferente, aquellas veces que has manchado y sentiste asco, pero también esa vez que te ayudó alguna compañera con un toalla o tampón. Recibe todos estos recuerdos y pon tus manos en tu corazón, respira profundo y pronuncia tu decisión con un mantra (ya sea Yo te recibo y te quiero conmigo / Yo te despido y abrazo mi nuevo cuerpo). Luego de esto, toma el papel con el lápiz y comienza a escribirle a esa nueva persona que nace hoy contigo, agradecele a la sangre que fluyó de ti todos estos años y deja que se vaya en ella todo aquello que te hizo daño, escribe libremente todo lo que quiera sobre el tema, y cuando estés listo enróllala con la cinta o hilo rojo y guárdala para tu próximo mes, o en algún lugar donde estén tus tesoros más preciados.

Volver a la pubertad, la terapia hormonal y sus efectos en nuestros cuerpos

Ahora que diste el paso a tu terapia hormonal de masculinización, te darás cuenta que no solo deberás convivir con la menstruación sino también con otros factores que durante estos días se pueden convertir en una tortura. Algunos de ellos son: la voz se torna más grave, se producen cambios en la piel, en la transpiración, disminución de las mamas, crecimiento de vello en el cuerpo y barba. Sumados al típico dolor en los senos, los cólicos y toda una guerra interna de síntomas, podría ser para ti las peores semanas de tu vida. Pero bueno, aquí te va una receta para tu rutina diaria:

Ingredientes:

- Miel
- Agua caliente
- Jengibre
- Canela
- Vinagre de manzana
- Crema humectante

Preparación:

Primero atendamos la comezón y resequedad del nuevo vello: Aplica vinagre de manzana en la noche una hora antes de lavarte la cara para ir a dormir, al día siguiente, tras secar muy bien tu cuerpo, aplica crema humectante en estas nuevas zonas, esto reducirá los hongos y la resequedad en estas zonas. Repite este proceso al menos día por medio.

Ahora, aliviemos un poco los síntomas de dolor: En una olla pequeña pon a calentar agua y agrégale la miel, jengibre y canela, déjalo reposar por 3 minutos o enfriar y lo tomas durante el día dentro de tu termo, esta mezcla te ayudará a aliviar los cólicos, dolores en los senos pero también mantendrá tus cuerdas vocales libres de “gallos” o quebrantos en la voz.

Bienvenide a la feminidad

En personas trans tu cuerpo pasa a recibir tratamiento feminizado, se pueden presentar en ti algunos síntomas que debes prestar atención, tales como: aumento de peso, disminución del deseo sexual, cambios en el estado de ánimo (mayor emotividad), dolor en las mamas, dolor de cabeza y sofocos. Para ayudarte a librar esta batalla con tu cuerpo, te invitamos a seguir una dieta, hacer ejercicio regular y prepararte esto que te queremos compartir:

Ingredientes:

- Cilantro
- Soya
- Menta
- Valeriana
- Yerbabuena
- Agua caliente

Preparación:

Si no te afecta la soya en tu dieta, puedes incluirla en la preparación de tus comidas al igual que el cilantro, la combinación y/o uso de estos ingredientes en tu dieta diaria ayudará con los cambios de estado de ánimo, aumento del deseo sexual y prevenir el cáncer de mama. Podrías juntarlas condimentando alguna carne o alimento de tu preferencia.

Mientras que la menta, la valeriana y la hierbabuena las podrás mezclar en tu olla de agua caliente favorita y tomarlas en infusión, así aliviarás dolores de cabeza y en las mamas mientras éstas crecen. Puedes tomar esta infusión en las mañanas si trabajas frente al computador o antes de dormir para descansar plácidamente.

Cuidando el rostro de los efectos secundarios:

Otro de los efectos secundarios de la terapia hormonal masculinizante es el acné, el cual, aunque debe ser siempre visto por un médico, puede ser tratado naturalmente y de manera tópica con el aloe vera.

Ingredientes:

- Aloe vera o sábila
- Licuadora
- Aceite de oliva

Preparación: En una licuadora mezcla el cristal de la sábila con aceite de oliva hasta obtener una sustancia homogénea. Aplica la mascarilla sobre tu rostro limpio y déjala actuar durante 20 minutos. Retira la mascarilla con agua fría. Repite este tratamiento 3 veces por semana, durante 3 meses.

Para los dolores y otros efectos secundarios de las hormonas:

La manzanilla tradicionalmente se emplea para tratamientos de migraña, dolores menstruales, dolor de estómago, diarrea, cólicos, úlcera gástrica, dispepsia, cefalea, hemorroides y flatulencia. Además, se usa como antiinflamatorio, fungicida, bactericida, espasmolítico y expectorante. De igual forma, los baños de asiento con una infusión de manzanilla actúan como un calmante natural contra esta irregularidad causada por la disminución de estrógenos. Cualquiera que sea tu situación ten en cuenta este remedio casero:

Ingredientes:

- 2 puñados de hojas y flores de manzanilla
- 1 litro de agua.

Preparación: Para prepararlo solo tienes que poner a hervir un litro de agua y, cuando llegue a ebullición, añádele los dos puñados de hojas y flores de manzanilla. Dejar reposar entre 2 a 5 minutos y tomar.

Tránsito sin kilos de más:

La terapia hormonal puede provocar un desarrollo de un nivel anormal de colesterol y otros lípidos, lo que puede aumentar el riesgo cardiovascular (dislipidemia). Para ello recomendamos el ajo que, además de tener un efecto vasodilatador y anticoagulante, cuenta con sustancias como la alicina, cuyas propiedades depurativas y antiinflamatorias también favorecen el control de la hipercolesterolemia

Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de jugo de limón (40 ml)

Preparación:

- Tritura un diente de ajo y mézclalo con el jugo de limón
- Consume el preparado en ayunas, todos los días durante 1 semana.

Caer en la depresión, también es un síntoma de menstruación:

Durante el periodo menstrual es normal sentirte cansada o sin ganas, esto se debe a que perdemos hierro a través de la sangre; para ello, es necesario ingerir alimentos que sean ricos en hierro, elemento que puedes encontrar en los frijoles negros, espinacas y todos los ingredientes verdes de nuestro jugo. Aquí te recomendamos esta delicia que te dará energía y defensas:

Ingredientes:

- Mora
- Espinacas
- Licuadora

Preparación: Lava bien la mora y la espinaca. De la espinaca selecciona solo las hojas. Las echas juntas en la licuadora y licúas aproximadamente 2 minutos. Luego cueles y listo, tienes un potente y natural energizante y recuperador de hierro.

Analgésicos naturales para los cólicos:

El toronjil es una planta medicinal rica en compuestos fenólicos y flavonoides con propiedades calmantes, sedantes, relajantes, antiespasmódicas, analgésicas, antiinflamatorias y antioxidantes. Se usa para calmar los nervios, aliviar los dolores espasmódicos y menstruales, bajar la fiebre y especialmente para el tratamiento de afecciones intestinales, dispepsia, dolor estomacal, flatulencia y náuseas. Además, mejora la calidad del sueño, combate la ansiedad

y el estrés, alivia dolores de cabeza y síntomas del SPM, entre otros. Prepáralo en té:

Ingredientes:

- 1 cucharada de hojas de toronjil
- 1 taza de agua hirviendo.

Preparación: Añadir las hojas de toronjil en el agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante algunos minutos. Luego, colar y beber de 3 a 4 tazas de este té al día.

O también lo puedes preparar en jugo:

Ingredientes:

- 1/2 taza de toronjil picado
- 200 ml de agua
- Jugo de 1 limón
- Hielo al gusto
- Miel para endulzar (opcional).

Preparación: Licuar todos los ingredientes, colar y endulzar con miel. Beber de 1 a 2 vasos por día.

