

נגה אמטיסט בראל

מסעות בזמן ירח

תמיכה עצמית בזמן הווסת

חיבור לגוף ולמחזוריות הנשית

ידע וכלים בהשראת דרך האישה החכמה

מסעות בזמן ירח – תמיכה עצמית בזמן הווסת, חיבור לגוף
ולמחזוריות הנשית, ידע וכלים בהשראת דרך האישה החכמה.

מאת : נגה אמטיסט בראל

איור : מעיין סלע

נדפס בישראל 2021 - מהדורה ראשונה
להזמנה ופרטים נוספים: www.noga-womenswisdom.com

© כל הזכויות שמורות למחברת. אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט,
לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך אחרת כל חלק
שהוא מהחומר בספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול
בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחברת.

מוקדש לאהבה

תוכן עניינים

7

הקדמה

המסע אל הגוף

- 12 השיבה אל הגוף : השיבה אל הטבע)
- 15 מריחוק לחיבור : השפעת היחס התרבותי-חברתי על המחזור שלנו)
- 18 היכרות עם האנטומיה והמחזוריות הנקבית : היכרות עם האנטומיה, המחזוריות והתנועה הנקבית)

שער הדם - העמקה אל תוך זמן הווסת

- 30 כאבי וסת : סיבות, דרכי טיפול ומבט חדש)
- 37 ארבע ההסכמות : עקרונות מפתח לריפוי)
- 44 הרגלי וסת : הרגלים מיטיבים וטכניקות לתמיכה בשחרור הווסת – להפחתת הכאב ולחווית וסת חיובית יותר)
- 64 תזונה : הזנה גופנית, נפשית ורוחנית בזמן הווסת)
- 70 רפואת אדמה : רפואת הצמחים ועבודה עם כלים ומשאבים)
- 74 המלצות וטיפים נוספים לווסת קלה ונעימה יותר)
- 77 נורות אדומות : מתי כדאי לי ללכת לבדיקה מעמיקה)
- 78 המשך המסע : מילה אישית להמשך הדרך)

תרגול והתבוננות

- 82 שאלון בריאות נשית : הנקודה ממנה אני מתחילה)
- 91 יומן ירח : דפי תרגול, חיבור והקשבה לזמן הווסת)

תודות

- 96 מילות תודה)
- 98 הצטרפות למעגל : הצטרפות לקבוצת הפייסבוק)

הקדמה



שלום יקרה,

ייתכן והגעת לכאן כי את סובלת מכאבים בזמן הווסת, דימום כבד, ווסתות ארוכות או תופעות וחוויות אחרות סביב המחזור החודשי והווסת שהיית רוצה להביא להם מרפא. ייתכן והגעת כי את רוצה להעמיק ולהתחבר לחכמה הנשית הטמונה בך, ללמוד עוד על האנטומיה הנקבית, המחזוריות החודשית, הריפוי הטבעי ושער הווסת. ייתכן ואת מטפלת בנשים ומחפשת עוד פרספקטיבות, שיטות וכלים לתמוך בהן דרכן. בכל מקרה, בכל אשר את, **הספר הזה נוצר בשבילך.**

נשים ונערות רבות סובלות מכאבי וסת ברמה כזו או אחרת. למרות שאישה ממוצעת תחווה כ-450 מחזורי וסת בחייה, מעטות מאיתנו בוחרות להקדיש זמן ומשאבים, פנימיים וחיצוניים, ללמידה ולריפוי לזמן זה. אני מברכת אותך ומודה לך על שבחרת לעשות זאת ולהיות כאן.

'מסעות בזמן ירח' נכתב מתוך הבנה שריפוי ושינוי מתחילים בהסכמה לפגוש את עצמינו ומתוך אמונה גדולה בכוחה של כל אישה לרפא ולהעצים את חייה. הוא נכתב מתוך תפילה שכל אישה תרגיש בבית בגופה, תראה במחזוריות ובנשיות שער של עוצמה ותדע איך לתמוך בעצמה בצורה טבעית, אוהבת וקשובה. 'מסעות בזמן ירח' כאן על מנת ללוות אותך במסע החיבור וההיכרות עם הגוף, המחזוריות והנשיות שלך, תוך העמקה בזמן הירח – זמן הווסת.

אני מזמינה אותך לגשת בפתיחות ובחמלה אל מה שתגלי בספר זה ואל כל מה שיעלה בתוכך במהלך הקריאה והתרגול.

אפשרי לעצמך לקרוא בקצב שלך, להרגיש איך כל דבר נוגע בך, לעצור להתבונן, לקבל את מה שנכון עבורך ולהניח למה שלא.

אני רוצה להודות כבר כאן בהתחלה לאלה שהן חלק בלתי נפרד מהיצירה של ספר זה:

לגינקוסופיה – לימודים מהפכניים שזכיתי להתחנך דרכם, ללמוד ולהעמיק לנשיות, להיזכר בחכמה העתיקה, להתעגל ביחד, לרפא ולתקן. קיבלתי מכן, מרוח הגינקוסופיה, ממורותיי, מחברותיי לדרך, כל כך הרבה. שמחה להמשיך ללכת בדרך שלנו ולהשפיע הלאה את הריפוי.

לאמא שלי – טליה בראל, האהובה. שהבאתי לה כמה דפים שכתבת וראתה בהם ספר, שעזרה לי לדייק רעיונות ולתמלל אותם בצורה בהירה ופוגשת. תודה שהבאת אותי ואת אחיותיי לעולם.

למעייין סלע – שאיירה ברגישות, הקשבה, חכמה ואהבה. כל תהליך היצירה איתך היה עבורי תענוג וזכות. כל כך כיף ליצור עם עוד אישה, עם עוד אחות. תודה לך.

לכל נשות העולם – החכמות, הרגישות, היפות, העוצמתיות, האהבות, האהובות. אתן השראה לי שאין כמותה.

מייחלת שספר זה יהיה מקור של ידע מיטיב, תומך ומחבר ויביא איתו רפואה ואהבה.

בהודיה אין סופית,
נגה אמטיסט בראל

המסע אל הגוף



השיבה אל הגוף – השיבה אל הטבע



מרגע שקיבלתי את הווסת הראשונה שלי, סבלתי מכאבי וסת נוראיים. אחותי קראה להם אז, חצי בצחוק חצי באמת, "וסת אני יולדת". התפתלתי מכאבים, בכיתי, הרגשתי חסרת אונים מולם ושנאתי את הזמן הזה בחודש. ידעתי שכשהוא יגיע אני אצטרך לעצור את הכל, לא להיפגש עם אף אחד, להמציא תירוץ למקום העבודה (שהרי לבקש יום מנוחה כי את בווסת עדיין אינו דבר מקובל בחברתנו), ושוב להיכנס ללופ הכאב והסבל.

משככי כאבים רגילים לא עזרו לי, גלולות לא באו בחשבון מבחינתי. ניסיתי טיפול טבעי, שעזר לתקופה, אך לא יצר שינוי עמוק שהחזיק לאורך זמן.

לאחר שנים של כאבים עוצמתיים וחיפוש אחר מושיע מבחוגן – החלטתי לקחת אחריות על הריפוי שלי ולמצוא מה יוכל יעזור לי. ממש כמוך שקוראת עכשיו את המילים האלו.

התחלתי להתעניין בנושא, להצטרף לקבוצות נשים שחוקרות מחזוריות וריפוי טבעי, לקרוא מאמרים וספרים.

עם החקירה והלימוד, כל הקצוות התחילו להתחבר.

יכולתי לראות בבירור איך הניתוק מעצמינו וחוסר ההיכרות שלנו עם גופינו משפיעים על הבריאות שלנו בכלל, ועל הבריאות הנשית שלנו בפרט. יכולתי להתבונן על חיי ולהבין כיצד כאבי הווסת שלי קשורים לדיכוי התרבותי הנשי ולדיכוי האישי שלי את רגשותיי וצרכיי.

נדהמתי מעד כמה חברותיי ואני לא מכירות את המחזוריות שלנו, את הגוף שלנו, וכמה אנחנו מדכאות את החכמה שבנו ולא נותנות לאיכויות הנשיות מקום בחיינו.

הרגשתי שהלימוד והקריאה תומכים בי יותר מכל טיפול אחר שהתנסיתי בו. בניגוד לטיפולים שניסיתי, בין אם קונבנציונליים ובין אם

אלטרנטיביים, הלימוד והקריאה אפשרו לי לקחת אחריות על הבריאות שלי, להתבונן בעצמי ולצאת למסע עמוק ושורשי לריפוי. המשכתי לקרוא וללמוד ויצרתי שינויים בחיי וביחס שלי למחזוריות ולנשיות.

אחת הנקודות שהתחלתי ממנה, הייתה להכיר את הגוף ואת המערכת הנקבית והמחזורית שלי יותר לעומק. הרי, איך אני יכולה לרפא משהו אם אני לא יודעת בכלל איך לגשת אליו? איך אני יכולה לתמוך ברחם שלי אם אני עדיין לא מכירה אותה?

בחברה בה אנו חיות, הגוף שלנו זר לנו. לא רק שהוא זר לנו, פעמים רבות הוא נשפט, נמדד, נלעג, מואשם ואף זוכה למבט וליחס אלים. הסיבות ליחס זה רבות וכוללות:

- **סיבות כלכליות** – זה פשוט ריווחי שלא תכירי את הגוף שלך, תתביישי בו ותחושי חוסר שלמות מולו. בדרך זו חברות ותאגידים יוכלו להציע לך מוצרים, תרופות ואמצעים שאת לא באמת צריכה.
- **תודעה יצרנית** – בחברה המערבית, המחזוריות הנשית, הגוף וכל מה שטבעי (כמו גם רגשות לדוגמא), נתפסים כמעכבים בדרך ליצרנות וליעילות מירביות ולכן מוקפדים להיות מדוכאים, מבוזים ולא מדוברים.
- **שליטה ומשטר** – כל דבר שמרחיק אותך מהטבע ומהעוצמה שלך, מאפשר שליטה רבה יותר עליך. מאז ומעולם, מוסדות, דתות וגורמי שלטון עודדו צייתנות באמצעות ניתוק האדם מהחיבור לחכמה הפנימית ולטבע הפראי שלו. בשיטת שליטה זו, הגוף נתפס כמרחב יצרי ובלתי ניתן לשליטה שיש לדכאו.
- **האדרת התודעה והשכל על פני הגשמי** – עם ההתפתחות האנושית, התחלנו להתרחק יותר ויותר מהגוף והמטבע ולהאדיר יותר ויותר את התודעה והשכל: מה שהופך את האדם, כביכול, למעל הטבע

ולנפרד ממנו. כחלק ממהלך זה, איבדנו קשר עם החכמה של גופינו והוא נהפך לזר לנו.

כתוצאה מכל אלו, כל הנושא של גוף האישה, המחזוריות והטבע הנקבי לא מדובר בבתי הספר, במשפחה, בפוליטיקה ובמרחב הציבורי. כשכבר מדובר, נזכר בהקשר שלילי, מדכא ומבייש. ליחס הזה ולניתוק שלנו מגופינו, יש השפעה רבה על כאבי הווסת שלנו. הם אלו המובילים לכך שאנו חסרות כל ידע לגבי מה באמת מתרחש בגופינו בשער זה ואיך אנחנו יכולות לתמוך בעצמינו במהלכו, ובכלל.

המסע אל הגוף הוא המסע אל הטבע שלנו.

גופינו מלמד אותנו המון אודות הטבע האמיתי שלנו. מבעד לכל הקדמה והתפתחות התודעה, גופינו זוכר את טבעו בפשטות ובפראיות כאחד.

הוא מצפן שיכול להכווין אותנו לתנועה ההרמונית שלנו בעולם. כזו שהולכת יחד עם המקצבים הפנימיים שלנו ומסונכרנת איתם, שמחברת לאיכויות המולדות שבנו ושמשקפת את תהליכי החיים והיצירה המתרחשים בכדור הזה ובנו כל חודש ורגע מחדש.

במובנים רבים, ניתן לסכם את התהליך שנעבור ביחד בספר זה כתהליך של שיבה אל הגוף ואל הטבע שלנו.

בכל פרק, נעמיק עוד אל תוך הגוף והטבע הנשי, נתחבר אליהם מחדש, נשאב מהם השראה ונאמץ אותם אלינו.

ההיכרות שלנו עם עצמינו וההסכמה לחיות על פי הטבע שלנו הם הפתח לריפוי.