

## piante contraccettive

Tradotto da: Plantas anticonceptivas

Mildred González Maglioni

### Hai bisogno di citare questo giornale?

Ottieni la citazione negli stili MLA, APA o Chicago

### Vuoi altri documenti come questo?

[Scarica un pacchetto PDF di documenti correlati](#)

[Cerca nel catalogo di Academia di 40 milioni di articoli gratuiti](#)

# piante contraccettive

Mildred González Maglioni

[Original Paper](#) 

---

## Astratto

Determinare il nostro ciclo fertile Il ciclo mestruale e gli ormoni...7 Informazioni sulle piante: Tabella delle piante...11 Piante contraccettive...12 Piante contraccettive d'emergenza che inibiscono l'impianto...13 Piante abortive...14 Come usare le piante. ...16 Quando utilizzare le piante...17 Cosa aspettarsi fisicamente...19 Aiuti...20 Test di gravidanza...21 Rischi...22 L'importanza di un piano B...24

## introduzione

Fin dall'inizio dei tempi, le piante sono state utilizzate per aumentare e diminuire la fertilità, per interrompere le gravidanze o stimolare i periodi di ritardo. Attualmente troviamo numerose fonti che parlano di piante emmenagoghe o piante da evitare durante la gravidanza, mentre le informazioni ancestrali sui loro usi abortivi rimangono censurate.

Nel corso della storia, popoli diversi hanno cercato di controllare la propria fertilità, per questo sono state emanate norme giuridiche o morali che penalizzano i rapporti sessuali o ritardano l'età dell'iniziazione in essi, limitando il numero dei contatti o dei matrimoni e persino favorendo e persino costringendo l'aborto. Ci sono riferimenti all'aborto indotto e alle sue tecniche, sia in libri scientifici che in racconti o romanzi. Il più antico manoscritto conosciuto risale a più di quattromila anni fa, è un libro cinese che raccoglie metodi e forme di aborto. Varie tecniche sono descritte anche nei libri di medicina greca e latina.

Fino al medioevo le levatrici erano quelle che avevano la conoscenza dell'aborto e delle piante contraccettive, che si trasmetteva dalle madri alle figlie, dalle levatrici alle donne comuni. Dal 1300 al 1800 il possesso di questa conoscenza divenne pericoloso, migliaia di donne furono accusate di essere streghe e torturate a morte. Quella saggezza era messa a tacere. Oggi abbiamo indizi: i nomi di alcune piante sono stati conservati per trasmissione orale e troviamo riferimenti anche in libri antichi, scritti per lo più da uomini, il cui lavoro su queste piante era molto limitato. 700 anni fa il clero riconosceva il potere che implica il

controllo sulla fertilità, oggi la possibilità di decidere sulla nostra riproduzione non è ancora nelle nostre mani.

Esistono diversi modi per interrompere una gravidanza, soprattutto se si tratta di una gravidanza precoce. Nel nostro paese abbiamo un facile accesso alle informazioni sull'aborto clinico o medico, in questo opuscolo andremo a descrivere in dettaglio un metodo che non è comunemente noto. L'aborto a base di erbe può essere pericoloso se non sei consapevole di quello che stai facendo, se prendi più del dovuto o prendi qualcosa che non è destinato all'uso interno. La conoscenza è la chiave del tuo successo e della tua salute. Impara tutto quello che puoi sulle piante, sul processo e sul tuo corpo, conosci i rischi prima di iniziare, stai intervenendo sul tuo corpo sotto la tua responsabilità.

I metodi per interrompere la gravidanza richiedono conoscenza e dedizione, poiché non è facile, indolore o istantaneo. Si tratta di informazioni da leggere con calma e comprensione nella sua interezza, prima che si verifichi la situazione di rischio. Fai le tue ricerche e scopri i diversi percorsi che possono essere applicati a te stesso, per affrontare un'emergenza sapendo cosa stai facendo. Devi conoscere il tuo ciclo di ovulazione perché è il processo su cui agirai.

Le informazioni qui contenute sono state raccolte da diverse fonti. Tutti i dettagli sulle pubblicazioni e sulle pagine web che troverete alla fine. Il sito web di SisterZeus è stata la nostra prima introduzione all'argomento, da dove abbiamo raccolto la maggior parte delle informazioni. Vorremmo incoraggiare chiunque stia per abortire a base di erbe a visitare la pagina, leggere le esperienze di altre donne e unirsi alla mailing list del gruppo di supporto.

Se devi abortire, approfitta dell'esperienza per riflettere sui tuoi desideri, sul tuo corpo e sulle tue relazioni, e cerca di prevenire questa situazione in futuro. Nessun metodo è completamente garantito, compresi i metodi offerti dal sistema medico. Per questo motivo, la prevenzione è la migliore linea guida. È meglio e più efficace prevenire la fecondazione. In altre parole, se non vuoi essere madre, evita i rapporti sessuali che comportano questo rischio, ci sono molti modi per condividere e ottenere piacere senza mettere a rischio la tua salute. Ricorda che il rapporto o il rapporto vaginale non è sinonimo di sesso, ci sono molte altre pratiche e quella è l'unica con cui puoi rimanere incinta. Ti divertirai di più se svilupperai la tua sessualità in un modo che non comporti complicazioni e rischi per la tua salute. Hai la possibilità di prenderti cura di te stesso e scegliere un modo per vivere liberamente e in sicurezza.

Nonostante sia un momento molto delicato, l'aborto è un'esperienza che ci mostra le capacità e le implicazioni del nostro bel corpo, chiarisce le nostre relazioni personali e sessuali. Non è necessariamente l'opposto della maternità, ne fa parte. La maternità deve essere sempre desiderata.

Dopo aver letto queste pagine, sarai in grado di decidere se l'aborto a base di erbe fa per te, perché: Può essere effettuato solo nelle prime gravidanze e ha un alto margine di errore. Forse non vuoi passare due settimane a prendere piante con effetti forti e poi dover eseguire un aborto clinico perché quelle a base di erbe hanno funzionato.

Non è un'opzione facile, implica dedizione e conoscenza: è meglio se hai tempo per te stesso e per gli amici che ti supportano. Molte di queste piante sono piuttosto tossiche e possono danneggiare il corpo. Ciò che è naturale non implica automaticamente che non possa nuocere. Tuttavia, alcuni di noi ritengono che valga la pena tentare di prendere in mano il processo anche se non sempre riesce.

Oggi i metodi a base di erbe non sono ampiamente utilizzati e non c'è abbondanza di dati scientifici per far luce sulla loro efficacia. C'è un forte bisogno di un revival delle conoscenze sulla contraccezione e l'aborto erboristico, per le persone che non possono utilizzare i metodi contraccettivi moderni o che vogliono provare un metodo autonomo e naturale per prevenire la gravidanza.

Per tutto questo e per la mancanza di informazioni in spagnolo sulle opzioni a base di erbe, siamo incoraggiati a realizzare questo opuscolo. Le nostre principali fonti provengono dagli Stati Uniti: il sito SisterZeus.com e dal Regno Unito: la fanzine Herbal Abortion. Condividere la nostra saggezza e imparare dalle nostre esperienze ci aiuta a non dipendere dalla medicina egemonica come l'unica parola legittima sul nostro corpo. Le informazioni in questo opuscolo dovrebbero essere messe in discussione, sfumate ed ampliate, con la tua esperienza e saggezza.

## Determinazione del nostro ciclo fertile

Per evitare una gravidanza, devi calcolare i giorni approssimativi di ovulazione, che sono i giorni fertili. L'ovulazione avviene circa quattordici o quindici giorni prima del ciclo. Tra l'ovulazione e le mestruazioni c'è la fase luteale che di solito è costante, questi 15 giorni, mentre la fase follicolare (periodo tra le mestruazioni e l'ovulazione) è più variabile. Per un ciclo di 35 giorni, l'ovulazione inizierebbe intorno al giorno 22 del ciclo.

Con l'avvicinarsi dell'ovulazione, la chimica del corpo cambia, la cervice si apre e i fluidi fertili rilasciano, consentendo allo sperma di sopravvivere nella vagina ed entrare nell'utero. Una volta dentro può sopravvivere da 3 a 5 giorni, in alcuni casi fino a 7 giorni. Quindi, se sono sani e le condizioni sono buone, ci sono buone possibilità che vivrà una settimana nel grembo materno. Una volta che l'uovo viene rilasciato, può essere fecondato nelle successive 24 ore, alcune fonti parlano di 36 ore. Quindi inizia a deteriorarsi e la sua fecondazione non è più possibile. Poiché lo sperma può sopravvivere per una settimana, è importante impedire che entrino nella vagina, soprattutto prima o durante l'ovulazione. Nei giorni non fertili, l'ambiente

acido della vagina non consente allo sperma di sopravvivere per più di 3-7 ore.

Essere chiari sulla tua ovulazione è la parte più complessa. Il giorno del ciclo in cui l'ovulo viene rilasciato può variare da ciclo a ciclo, può essere influenzato da fattori esterni come malattie, cambiamenti di peso o stile di vita o eccessiva preoccupazione per la gravidanza... Idealmente, dovresti imparare a esserlo in grado di riconoscere i segni della tua fertilità. Ci sono tre segnali chiave del corpo: secrezione di scarico, temperatura corporea e cambiamenti cervicali. I tre segni di fertilità sono semplici da osservare e registrare e non richiedono più di pochi minuti al giorno.

## IL CICLO MESTRUALE E GLI ORMONI

Per prevenire l'impianto o interrompere la gravidanza, dobbiamo sapere come funzionano il nostro ciclo mestruale e i nostri ormoni, poiché la maggior parte delle piante influenzerà l'equilibrio del processo attraverso di esse. Le parti del nostro corpo coinvolte nel ciclo mestruale sono:

### 1.

L'ipotalamo 2.

pituitario

### ovaie 4.

l'endometrio

L'ipotalamo è una parte del cervello che, insieme alla ghiandola pituitaria, controlla le diverse fasi del ciclo mestruale.

La ghiandola pituitaria è una ghiandola molto piccola situata alla base del cervello (immediatamente sotto l'ipotalamo) ed è stata chiamata la ghiandola "maestro" del corpo, poiché gli ormoni che produce interessano quasi ogni altra ghiandola e organo. L'ipotalamo produce fattori di rilascio che stimolano la ghiandola pituitaria a rilasciare ormoni nel sangue. Gli ormoni coinvolti nel ciclo mestruale sono chiamati gonadotropine (perché influenzano le ovaie o le gonadi) e sono due:

### 1.

Ormone follicolo stimolante (FSH) 2.

ormone luteina (LH)

Le ovaie contengono dalla nascita della donna i follicoli (cellule) che danno origine agli ovuli. Le ovaie producono anche due ormoni sessuali femminili. Questi sono:

1.

estrogeni 2.

progesterone

L'endometrio è la membrana che riveste l'interno dell'utero. È costituito da dotti stretti disposti in più strati di cellule. L'estrogeno e il progesterone dell'ovaio agiscono su di esso, preparandolo a nutrire l'uovo fecondato. Se l'impianto non si verifica, l'endometrio perde e si verificano le mestruazioni.

Per comprendere i processi di ovulazione e mestruazioni, dobbiamo comprendere il controllo che gli ormoni hanno sull'intero ciclo. Il ciclo mestruale è un processo continuo e complicato. Un ciclo completo comprende i giorni in cui si verifica la perdita di sangue e i giorni precedenti fino alla perdita successiva, con una durata variabile, che impiega in media ventotto giorni. Il giorno in cui inizia il ciclo è considerato il primo giorno di un ciclo.

Il primo giorno del ciclo, mentre stiamo sanguinando, il nostro corpo si sta già preparando per il mese successivo. L'ipotalamo invia una grande quantità di fattore di rilascio dell'FSH per stimolare le cellule della ghiandola pituitaria a secernere questo ormone. L'aumento del suo livello nel sangue stimola alcuni follicoli ovarici.

Man mano che si sviluppano, i follicoli producono estrogeni e, entro circa 13 giorni dall'inizio del ciclo, il livello di estrogeni nel sangue è aumentato di sei volte. L'aumento del livello di estrogeni nel sangue ha un effetto di feedback negativo (più estrogeni è minore è l'attività dell'ipotalamo). All'aumentare del livello di estrogeni, la produzione del fattore di rilascio dell'FSH si riduce e l'ipotalamo produce quindi una grande quantità di fattore di rilascio dell'LH, al fine di stimolare le cellule della ghiandola pituitaria che producono questo ormone.

Nel frattempo, sotto l'influenza dell'FSH, un follicolo si è già completamente sviluppato e si è spostato sulla superficie dell'ovaio, dove appare un piccolo nodulo, che può essere visto ad occhio nudo. Sotto l'influenza di LH, il follicolo si rompe (ovulazione) e l'uovo viene espulso. Questo uovo viene quindi raccolto dalle estremità simili a dita della tuba di Falloppio

e inizia il suo viaggio di sei giorni e mezzo verso l'utero, spinto dalle contrazioni della tuba di Falloppio. Se c'è fecondazione, normalmente si verifica nel terzo esterno del tubo. Se non c'è, l'ovulo si disintegra e viene eliminato con le secrezioni vaginali, generalmente prima dell'inizio del sanguinamento mestruale.

Dopo l'espulsione dell'uovo, il follicolo rotto si accartoccia e si restringe e l'ormone luteina (LH) agisce sulle cellule delle sue pareti, che assumono un colore giallo. Questo follicolo prenderà il nome di corpo luteo (corpo giallo). Le cellule del corpo luteo continuano a secernere estrogeni. Altri follicoli stimolati che non hanno completato il loro sviluppo degenerano gradualmente, ma prima di morire secernono anche piccole quantità di estrogeni. Le cellule del corpo luteo producono anche un nuovo ormone, il progesterone.

Se l'ovulo non viene fecondato, il corpo luteo si atrofizza circa 12 giorni dopo la rottura del follicolo, a causa dell'azione di un altro meccanismo di controllo retrogrado. L'aumento del livello di progesterone inibisce la secrezione dell'ormone luteina (LH) da parte della ghiandola pituitaria. La scomparsa del corpo luteo, dovuta alla diminuzione di LH, è accompagnata da una diminuzione dei livelli di estrogeni e progesterone nel sangue, che condiziona un aumento di FSH, che stimolerà i follicoli a produrre estrogeni, determinando una riduzione nell'ormone follicolo-stimolante (FSH), un aumento dell'ormone luteina (LH) e uno stimolo sull'endometrio, la membrana che riveste l'interno dell'utero. Sotto l'azione degli estrogeni, le ghiandole endometriali crescono, le cellule stromali diventano più grandi e compaiono molti vasi sanguigni, aumentando così lo spessore dell'endometrio. Questa parte del ciclo è chiamata fase proliferativa.

Il progesterone (prodotto dal corpo luteo) contribuisce all'ulteriore sviluppo dell'endometrio e stimola le ghiandole endometriali a secernere una sostanza nutritiva che alimenterà l'uovo fecondato quando si impianta nell'endometrio. Questa parte del ciclo è chiamata fase secretoria; le cellule stromali si separano l'una dall'altra e i vasi sanguigni crescono. 2) Thujone: le piante con questo olio volatile vanno usate con molta cautela, mentre è possibile utilizzare altre piante. Ricorda che una maggiore tossicità non significa una maggiore efficacia.

## TABELLA DELLE PIANTE

3) Combinazioni menzionate nel sito web di Sisterzeus e nella rivista Herbal Abortion.

## PIANTE CONTRACCETTIVE

Effetto: impedisce la fecondazione.

Periodo: Durante tutto il ciclo e/o durante il periodo fertile.

Numerose piante sono state storicamente utilizzate per ridurre la fertilità. Non ci sono molte informazioni oggi disponibili, ma ci sono riferimenti a ciò che facevano le donne antiche e la comunità scientifica ha pubblicato studi, la maggior parte basati sugli animali, che ne mostrano gli effetti contraccettivi. Ci sono anche studi informali condotti da gruppi di salute delle donne. La contraccezione a base di erbe non sarà mai efficace come la pillola, ma è un'alternativa per le persone che vogliono provare metodi alternativi. Si sa molto poco sugli effetti collaterali della maggior parte di queste piante.

Con qualsiasi metodo contraccettivo c'è sempre qualche rischio di gravidanza. La maggior parte dei metodi moderni ha un'efficacia compresa tra il 70% e il 99%. Prima di iniziare, sappi che le piante possono fallire, quindi pianifica le tue opzioni. Per quelli di noi che vogliono ridurre al minimo il rischio di essere incinta, le piante non saranno l'opzione migliore come unico metodo. Se usi una di queste piante, tieni presente che stai sperimentando a tuo rischio.

Ognuno ha la sua ricetta: alcuni vengono assunti quotidianamente e altri in base alle esigenze individuali. Normalmente, le piante di assunzione giornaliera hanno bisogno di un po' di tempo per avere effetto, quindi devi usare un metodo alternativo in quel periodo. Alcuni agiscono nell'utero, altri nelle ovaie, alcuni intervengono nella produzione ormonale e ce ne sono altri il cui meccanismo d'azione ancora non comprendiamo. Alcuni servono a interferire con la normale produzione o mobilità degli spermatozoi. Periodo: Tra la fecondazione e l'impianto (fino a metà della seconda settimana).

Questa contraccezione è per situazioni di emergenza, non dovrebbe essere usata come metodo regolare. Se il rischio di gravidanza è basso, cioè quando sei stata esposta allo sperma non eri nel tuo periodo fertile, si consiglia di aspettare e determinare cosa è successo. Se il rischio è moderato o alto, se eri in prossimità dei tuoi giorni fertili, si consiglia di agire. Nessun metodo è completamente garantito, compresi i metodi offerti dall'establishment medico. Per questo motivo, la prevenzione è la migliore linea guida. È meglio e più efficace prevenire la fecondazione che prevenirla dopo che l'ovulo fecondato si è impiantato nell'utero.

Queste piante agiscono sulla fecondazione e/o sul processo di nidificazione dell'ovulo fecondato nell'utero, che avviene circa 6 giorni dopo la fecondazione. Interferiscono con la produzione di progesterone, impedendo lo sviluppo dell'endometrio per nutrire l'uovo.

Se riesci a evitare l'impianto, l'uovo viene rilasciato con le mestruazioni, che saranno normali o leggermente più forti. Le piante devono essere prese prima che le tue mestruazioni siano già in ritardo. Prima li prendi, meglio è.

## CONTRACCETTIVI DI EMERGENZA:

CAROTE SELVATICHE VITAMINA C COTONE RADICE CORTECCIA RUDE/RUTIN  
(VITAMINA P)

## PIANTE ABORTIVE

Effetto: Interrompere l'impianto.

Periodo: dopo l'impianto.

Se l'impianto è già avvenuto, possiamo usare erbe antiprogesterone per indebolire l'unione con l'endometrio, ma dobbiamo anche completare l'azione con erbe per contrarre e stimolare l'utero e altre per aprire e ammorbidire la cervice.

## COME USARE LE PIANTE

Sarà più efficace se combini le piante, quindi devi conoscere bene gli effetti che producono. È più efficace scegliere piante le cui proprietà si completano a vicenda piuttosto che combinare piante che hanno lo stesso effetto.

La gravidanza è un processo delicato, il cui equilibrio può essere disturbato in diversi modi, ma tanto più sarà difficile quanto più consolidato sarà. Il momento ideale è di due settimane dopo la fecondazione, prima che l'uovo si annidi nell'utero o che la nidificazione sia ben stabilita.

Le piante possono essere assunte in infusione, decotto, tintura o in capsule. Il più efficace è che circolano costantemente attraverso il corpo, per questo prenderli a intervalli regolari, giorno e notte. Impostare l'allarme per prendere la dose almeno una o due volte per notte, un'intera notte senza assunzione può ritardare i progressi che hai fatto durante il giorno.

Concediti il tempo di concentrarti, incanalare la tua energia e assumere la responsabilità del processo, così le possibilità di successo aumenteranno. L'aborto a base di erbe non è facile e richiede che tu ti dedichi.

Per il trattamento, una volta che inizi a sanguinare regolarmente, se hai sanguinato solo un po', continua fino a sanguinare costantemente. Le piante possono essere utilizzate fino ad un massimo di 10 a 14 giorni. Poiché queste erbe sono forti, possono danneggiare i tuoi organi vitali se superi i dosaggi raccomandati o se continui oltre il limite massimo di due

settimane.

Alcune piante sono più tossiche di altre, questo non significa che siano più efficaci. Come con tutti i farmaci, possono causare reazioni diverse a seconda della persona. Quindi ascolta il tuo corpo e scegli quello più adatto a te. Di fronte a qualsiasi segno di intossicazione, interrompere il trattamento.

Dopo l'aborto potresti ovulare a una velocità diversa, quindi il tuo ciclo si stabilizzerà di nuovo. Se pratici la copulazione devi usare metodi contraccettivi.

## DOSAGGIO:

I dosaggi sono accurati come sono stato in grado di trovare. Tuttavia, ci sono molti fattori da tenere in considerazione, poiché i dosaggi non sono mai esatti, devi essere preparato a usare il tuo giudizio e la tua intuizione. La potenza dei preparati può variare, alcune tinture acquistate sono più forti di altre e la potenza delle piante dipende dalla loro qualità, freschezza o conservazione. Anche la stessa varietà può avere quantità diverse di un composto a causa di fattori naturali. Per questo motivo iniziare con le dosi più basse o ridurle se necessario. La nostra tolleranza varia in base al peso, alla proporzione di massa grassa e muscolare, ecc...

## ACQUISTO DELLE PIANTE:

Meglio comprarli freschi anche se è più facile trovarli asciutti. Quando gli acquisti secchi dovrebbero avere un odore fresco (non ammuffito) e sembrare freschi (fiori e foglie dovrebbero mantenere il loro colore). Le piante devono essere conservate in contenitori ermetici al riparo dalla luce solare diretta.

## COME PREPARARLI:

Ricette all'acqua:

Ogni erba ha la sua ricetta ma una guida di base per il decotto o l'infuso è: 500 ml di acqua per 30 g. di erba secca.

Le dosi somministrate seguono questa regola se non diversamente indicato. Quando usi foglie o fiori freschi dovresti usare 3 misurini di fresco per uno di secco (3 cucchiaini invece di uno), tenendo conto dell'acqua in più che le piante contengono. Gli steli o le radici legnose non hanno tanta acqua, quindi la dose viene mantenuta.

## Infusione:

È il modo più semplice per prepararlo ed è adatto quando si utilizzano foglie, fiori e steli non legnosi. Si usano anche quando le sostanze che si vogliono ottenere sono solubili in acqua o se l'ebollizione può distruggerne le proprietà. Si ottiene un infuso quando, dopo aver fatto bollire l'acqua, la si versa sulla pianta. Lascia riposare coperto, da 10 a 15 minuti. Poi lo filtra e lo bevi. Puoi fare più dosi contemporaneamente, ma le infusioni vanno a male rapidamente, quindi è meglio farle ogni giorno. Per fare un'infusione più forte, usa un barattolo ermetico e lascialo in infusione per 4 ore a temperatura ambiente. Meglio usare una brocca in modo che l'infuso possa essere servito in modo più semplice.

## Decotto:

Viene utilizzato per estrarre i principi attivi da fibre vegetali dure o legnose come radici o corteccia. La pianta e l'acqua vengono poste in una pentola e riscaldate (senza bollire) per 10-15 minuti o per il tempo indicato. Un coperchio assicura che gli oli volatili non vadano persi. Il decotto va usato prima che inizi a fermentare, che può durare un giorno o due. Può durare diverse settimane se lo copri e lo metti in frigorifero.

## Sciroppo:

Puoi aggiungere miele o zucchero al decotto per renderlo più appetibile e allo stesso tempo aumentarne la vita di 6 mesi. Lo sciroppo richiede le stesse quantità di zucchero del decotto, ad esempio: 250 gr. di zucchero per 250 ml. di decotto. Il miele è due volte più dolce dello zucchero e quindi devi metterne metà. Aggiungere il dolcificante al liquido caldo, aumentare la fiamma fino a quando la preparazione non sarà quasi bollente e poi togliere dal fuoco. Metti lo sciroppo caldo in una pentola e coprilo. Una volta raffreddato si può conservare in frigorifero.

## Tintura:

L'alcol generalmente estrae proprietà meglio dell'acqua ed è anche un buon conservante. Lo svantaggio dei coloranti casalinghi è che impiegano almeno due settimane per essere realizzati. Puoi avere delle tinture preparate per le situazioni di emergenza, se conservate bene possono durare per anni. Le tinture durano a lungo, sono facili da trasportare, sono più concentrate e potenti. Hai bisogno di alcol di almeno 30 gradi (ad esempio vodka) per avere un alto rapporto tra alcol e acqua, il 50% è l'ideale, è la miscela standard. Percentuali più elevate sono più efficaci nell'estrazione di oli volatili e alcaloidi.

Usa 125 grammi. di foglia secca o 250 gr. di fresco. Metti 500 ml di alcol sulla pianta e chiudila ermeticamente. Utilizzando una bottiglia da 500 ml e riempietela fino in cima, senza aria si conserva meglio. Conservalo in un luogo caldo, lontano dalla luce solare e agitalo una volta alla settimana per almeno due settimane. Quindi si filtra il liquido, filtrando bene, in un contenitore ermetico, etichettato con la data e il preparato, si conserva in un luogo buio.

## QUANDO USARE LE PIANTE

Per prima cosa devi calcolare il tempo della tua gravidanza. Devi prendere la data del rapporto non protetto come data di inizio, sarà il numero esatto di settimane di gravidanza. È molto facile determinare se conosci il tuo ciclo mestruale e sai quando ovuli e la data del rapporto non protetto. Se non conosci quest'ultimo, puoi utilizzare la media stimata di due settimane prima della data in cui prevedi il ciclo. Dalla medicina, la gravidanza a volte viene conteggiata dall'inizio dell'ultimo periodo, quindi ricorda che se stai leggendo informazioni mediche, la data potrebbe riferirsi a due settimane prima della tua gravidanza.

Come regola generale, le piante sono più sicure ed efficaci quanto prima le prendi. Ci sono possibilità di interrompere la gravidanza durante le prime sei settimane (dalla data del concepimento). Il periodo più efficace è durante le prime due settimane. È il momento durante la fecondazione e il momento in cui ti aspetti il mestruo. Nei primi giorni di gravidanza si impedisce l'impianto dell'ovulo fecondato nella parete dell'utero, le piante svolgono lo stesso lavoro della "pillola del giorno dopo". Ma se l'ovulo è già stato impiantato, possiamo anche agire, poiché la placenta non si è ancora stabilita, ed è allora che la gravidanza è più facile da interrompere.

Alcune di queste piante hanno teratogeni (Ginepro, Artemisia e Tanaceto). Questi causano lo sviluppo di strutture anormali nell'embrione che portano a deformità nel feto, possono anche creare complicazioni durante la gravidanza e il parto. L'ovulo fecondato può risentirne se, durante le prime due settimane di gravidanza, è stato esposto ad agenti teratogeni. Per questo motivo, se usi queste piante e non funzionano per te, non dovresti continuare con la gravidanza.

Se le piante hanno successo nella fase iniziale, le mestruazioni arriveranno al solito orario, poiché il ciclo mestruale deve essere completato. Nella fase successiva, quando le mestruazioni sono state ritardate, è anche un buon momento per prendere le piante e sono efficaci per un massimo di due settimane. Le possibilità di successo diminuiscono dopo questo tempo, anche se può anche essere positivo. Il momento migliore per rilasciare l'uovo è intorno alla data delle mestruazioni.

Secondo Susan Weed l'ultima possibilità per le piante di essere efficaci è iniziare durante la quinta settimana di gravidanza. La ragione che adduce per questo è che la maggior parte

degli aborti si verificano durante la sesta settimana di gravidanza (quando le mestruazioni sono in ritardo di un mese). Descrive che in questo momento il corpo si ricorda di sanguinare. Non troviamo una spiegazione scientifica per questo fenomeno, si basa sul fatto che i cicli naturali del corpo continuano ad avere il loro effetto.

Puoi continuare con le piante solo fino all'inizio della settima settimana (tieni presente che le piante potrebbero impiegare una settimana o più per agire). Qualsiasi perdita durante o dopo l'ottava settimana è pericolosa, perché in quel momento la placenta viene impiantata nella parete uterina, se si verifica una perdita, il cordone ombelicale può rompersi lasciando la placenta all'interno dell'utero dopo aver espulso il feto. Ciò può causare forti emorragie o infezioni. Le possibilità che le piante funzionino dopo questo punto sono basse e non vale la pena mettersi in gioco.

## COSA ASPETTARSI FISICAMENTE?

Il successo dipende da quanto sei avanti nella gravidanza. Se le piante vengono utilizzate dopo la prima settimana, l'aborto causerà un'emorragia leggermente più pesante rispetto a un ciclo normale e più crampi. Più avanzata è la gravidanza, più dolore e sanguinamento produrranno l'aborto. Se è abbastanza avanzato, puoi espellere un fluido giallo con una consistenza fibrosa (villi coriali), all'interno di una sacca piena di sangue (sacco gestazionale). Questa è la placenta all'interno della quale si trova l'ovulo, che durante le prime 5 settimane sarà da 1 a 5 mm.

Non appena l'emorragia inizia in modo costante, non prendere più piante, in questo modo lasci che il corpo risponda e faccia il suo lavoro. Devi sanguinare molto ma fai attenzione al sanguinamento. Non usare tamponi poiché la cervice è rilassata e aperta e può crearsi un'infezione nell'utero. Per lo stesso motivo, evita il sesso vaginale fino a quando l'emorragia non si ferma. Usa degli assorbenti o una coppetta mestruale per controllare la quantità di sangue e tessuti. Dopo aver espulso la sacca, l'emorragia diminuisce fino alla fine. Dura circa 10 giorni, se ci vogliono più di 2 settimane può essere un segno di aborto incompleto e dovresti essere controllato da uno specialista. Anche un sanguinamento scarso o intermittente può implicare un aborto incompleto.

## DI QUANTO TEMPO HAI BISOGNO?

Dipende da molti fattori: la tua salute, la forza del tuo sistema riproduttivo, la qualità delle piante... L'aborto può richiedere almeno 5 giorni. Non prendere mai le piante per più di 14 giorni.

## coaguli

Se iniziano a comparire coaguli di sangue, ma non hai ancora liquidi costanti, stai per abortire. Se lo tolleri bene, puoi aumentare leggermente la dose, oppure puoi includere un'altra pianta, ad esempio: Angelica, per aumentare le contrazioni, Prezzemolo o Cimífuga per ammorbidire e aprire la cervice. Se non sei sicuro di cosa c'è che non va in te, o se vuoi confermare il tuo aborto, puoi andare al centro sanitario e dire di aver abortito. Non menzionare le piante se non vuoi, ti infliggeranno comunque delle perdite.

I sintomi della gravidanza iniziano a scomparire molto presto dopo l'aborto (anche se occorrono dai 5 ai 7 giorni prima che il test sia negativo). Ricorda che il processo sarà difficile e che perderai molto sangue. È necessario riposare per permettere al corpo di riprendersi, e mangiare in modo sano, con una dieta ricca di minerali e vitamine, soprattutto ferro.

## RECUPERO

Una volta che l'aborto è avanzato e il sangue si è calmato puoi bere infusi di piante nutrienti per riequilibrare e ricostruire il tuo corpo.

ECHINACEA (Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia, Echinacea pallida) Assumere per una settimana dopo l'aborto, per rafforzare il sistema immunitario e proteggersi dalle infezioni.

## Astragalo (Astragalo Membranaceo)

È una pianta cinese che ricostituisce il sistema immunitario e può essere utilizzata per un periodo più lungo (3 settimane sì e 1 no).

L'ORTICA (Urtica Dioica) è una pianta molto pregiata, aiuta a prevenire le emorragie grazie al suo ferro e alla vitamina K. Ripara i reni, che possono essere danneggiati dall'aborto erboristico. Aiuta il benessere generale, gli spasmi muscolari, i crampi e ha un alto contenuto di vitamine e minerali.

LE FOGLIE DI LAMPONE (Rubus idaeus), sono un tonico uterino che può essere utile anche per prevenire le emorragie. GINSENG SIBERIANO o ELEUTERO (Eleutherococcus senticosus) e HYPERICO o CORAZONCILLO (Hypericum perforatum) è una buona combinazione per aumentare l'energia e alleviare i sintomi della care.

## AIUTO

Molte delle donne che sono riuscite ad abortire con le piante, evidenziano altri aiuti che avvantaggiano il processo. Questi suggerimenti potrebbero non interessarti se ti senti nauseato o stanco, ma hanno aiutato alcune donne:

**Orgasmo.** Gli orgasmi provocano contrazioni uterine, grazie al rilascio di ossitocina, che molte donne ritengono essere la chiave del loro aborto. Rilassa i muscoli pelvici e la cervice, aumenta la circolazione nella zona pelvica.

**Stimolazione del capezzolo.** L'ossitocina viene rilasciata anche quando i capezzoli vengono stimolati. Vale a dire che attraverso i capezzoli si provocano contrazioni nell'utero.

**Esercizio.** Molte donne parlano di esercizio vigoroso. L'aumento della circolazione sanguigna aiuta il trattamento con le piante, mentre il movimento aiuta a disimpegnare l'embrione (alcune infermiere consigliano di salire o scendere le scale o di correre per accelerare il processo di aborto medico). L'esercizio invia il messaggio al corpo che non è un buon momento per essere incinta.

**Bagni caldi:** un bagno di acqua calda apre i vasi sanguigni e favorisce la circolazione. Cogli l'occasione per rilassarti, connetterti con te stesso e visualizzare il processo. Esercitati anche seduto in bagno in ginocchio e spingendo verso il basso con i muscoli dello stomaco.

**Meditazione:** alcune donne credono che concentrarsi mentalmente sullo spargimento dell'embrione possa aiutare, così come le tecniche di visualizzazione che includono concentrarsi sulla parete dell'utero, immaginare come l'endometrio si sta perdendo, facendo fluire il sangue. A volte si dice che il potere di una mente focalizzata può essere più efficace della medicina. Medita sui motivi per cui non vuoi questa gravidanza. Questo è un processo difficile che richiede determinazione e connessione con i tuoi desideri e sentimenti.

**Massaggio del basso addome:** Tecniche di massaggio utilizzate durante il parto.

**Agopuntura o digitopressione:** una sessione di agopuntura per il trattamento di periodi mestruali dolorosi ha aiutato in un aborto a base di erbe. La donna in questione ha sentito delle contrazioni durante la seduta, l'aborto ha avuto successo dopo un po'.

## TEST DI GRAVIDANZA

Le piante sono forti e possono stressare il corpo, prendile solo se necessario. La cosa più responsabile da fare, prima di eseguire un aborto a base di erbe, è confermare la gravidanza con un test. Se prendi le piante e inizi a sanguinare leggermente o solo per un giorno, devi

confermare la tua gravidanza per sapere se ciò comporta complicazioni. Poiché se la gravidanza è confermata, ciò suggerisce un aborto incompleto che potrebbe richiedere cure mediche. Tuttavia, se non sei incinta non c'è nulla di cui preoccuparsi.

Questa informazione può sembrare contraddittoria al consiglio di assumere le piante il prima possibile, ma bisogna tenere conto dei possibili rischi per la nostra salute. Se utilizziamo un test di diagnosi precoce significa ritardare il processo di alcuni giorni, ma concede tempo per eseguire l'aborto fitoterapico in sicurezza e consultare un medico se necessario.

I test di gravidanza misurano la presenza dell'ormone gonadotropina corionica, un ormone gestazionale, nelle urine. Questo ormone è prodotto dalla placenta non appena l'embrione è stato impiantato nell'utero e inizia a crescere rapidamente, raddoppiando ogni 48 ore, fino al 60° o 90° giorno di gravidanza.

Non tutti i test sono uguali, hanno sensibilità diverse. Raramente ti dicono la sua sensibilità nel prospetto e molti dicono che può essere utilizzato dal primo giorno in cui ti mancano le mestruazioni. Se hai domande sul test, chiama il numero telefonico informativo indicato sul box.

## RISCHI

In caso di problemi di salute, consultare il proprio specialista prima di utilizzare le piante.

Soprattutto se hai problemi di pressione sanguigna, epilessia, diabete, problemi ai reni, problemi al fegato o se di solito hai allergie. Inoltre, se di recente hai avuto una malattia con infiammazione pelvica o se stai assumendo altri farmaci, le piante possono alterarne l'effetto o aggravare ciò che stanno curando.

Con l'aborto a base di erbe il rischio più comune è il fallimento. Non c'è certezza che le piante funzionino allo stesso modo per tutte le donne, dipende dalle circostanze di ciascun caso. Se non hanno funzionato per te, la gravidanza non dovrebbe continuare perché comporterebbe molti rischi.

Ci sono altre complicazioni che, sebbene rare, dovrebbero essere prese in considerazione. Se hai uno dei seguenti sintomi, consulta rapidamente un medico:

**Autoavvelenamento:** puoi danneggiare organi importanti, come il fegato, e un sovradosaggio di una qualsiasi di queste piante può causare la morte. Non superare le dosi indicate a meno che il tuo specialista non lo suggerisca. Ridurre le dosi a qualsiasi segno di intossicazione. Non ingerire mai oli essenziali in quanto possono essere velenosi mortali

(come nel caso della mentuccia), gli oli essenziali dovrebbero essere usati solo esternamente. Ricorda di non usare le piante per più di 2 settimane.

Emorragia: fai attenzione perché se non viene curata può causare la morte. Se inumidisci un assorbente in un'ora o meno, è considerato sanguinamento e hai bisogno di cure mediche urgenti. Il rischio di sanguinamento aumenta dopo 8 settimane.

Aborto incompleto: si verifica quando del tessuto fetale è rimasto all'interno dell'utero, può causare seri problemi:

In primo luogo, il tessuto può marcire e causare un'infezione uterina, che se non trattata può portare all'infertilità o addirittura alla morte. Il primo segno di infezione è la febbre seguita da dolore addominale. Se la tua temperatura è superiore a 38 gradi Celsius potresti avere un'infezione uterina da un aborto incompleto.

Il secondo problema potrebbe essere che l'utero non torna alle sue dimensioni normali, causando il sanguinamento. Questo si manifesta con un sanguinamento medio ma che dura a lungo o con un sacro molto forte.

Più avanzata è la gravidanza, maggiore è il rischio di aborto incompleto. Entrambi i casi richiedono cure mediche, spesso viene eseguito un aborto clinico per rimuovere il tessuto rimanente. In caso di emorragia sarà necessaria una trasfusione di sangue e in caso di infezione vengono prescritti antibiotici.

Che l'embrione non venga espulso. Il sanguinamento inizia ma non espelle alcun tessuto. L'emorragia è lieve o dura solo poche ore o un paio di giorni. I sintomi della gravidanza continuano e il test è positivo fino a una settimana dopo. Se avete ancora tempo potete continuare con le piante (ricordatevi di non superare i 14 giorni). Un'ecografia confermerà se l'embrione è ancora vivo, nel qual caso sarà necessario un aborto clinico.

Gravidanza extrauterina. È raro ma è un rischio da considerare con qualsiasi gravidanza. Si verifica quando l'uovo rimane bloccato nella tuba di Falloppio e inizia a crescere lì invece che nell'utero. È una situazione pericolosa perché crescendo può rompere il tubo, in questo caso la morte può arrivare in soli 15 minuti. Se hai un forte dolore all'addome, in particolare da un lato, in qualsiasi momento durante la gravidanza, potresti avere una gravidanza extrauterina, dovresti andare immediatamente al centro sanitario. Gruppo sanguigno RH: L'RH del sangue è determinato da un antigene che si trova sulla superficie dei globuli rossi. L'86% delle persone ce l'ha e sono detti RH positivi (RH+), quelli che non ce l'hanno sono RH negativi (RH). L'isoimmunodeficienza è il processo mediante il quale una donna con RH ha un feto RH+. Se il loro sangue è misto, il sistema immunitario della donna reagisce alla presenza dell'antigene dal sangue del feto producendo anticorpi che attaccano i globuli del feto. C'è la

possibilità che questa miscela di sangue possa verificarsi durante l'aborto. Ciò ha implicazioni per le future gravidanze, perché se il feto diventa di nuovo RH+, gli anticorpi della madre possono attaccare i suoi globuli, danneggiandola. Se sei RH e hai avuto un aborto a base di erbe, vai al centro sanitario entro le prime 72 ore dopo aver iniziato a sanguinare, ti verrà somministrata un'iniezione che farà credere al corpo di aver già prodotto gli anticorpi.

## L'IMPORTANZA DI UN PIANO B

Prima di iniziare con le piante, è fondamentale che tu sia chiaro sulla tua decisione di abortire. Le piante non sono un modo del tutto efficace, si stima che meno del 50% (questa stima non proviene da alcuna ricerca scientifica). Se non hai successo con le piante, è essenziale non continuare con la gravidanza, poiché l'effetto di queste sullo sviluppo dell'embrione è sconosciuto e alcune hanno agenti teratogeni, che ne influenzano il normale sviluppo, possono causare gravi danni problemi e anche rischiare la tua salute. In questa prima fase della gravidanza si formano tutti gli organi e gli apparati del corpo dell'embrione e sono altamente vulnerabili ai danni.

Le piante possono anche causare problemi alla placenta (causando un distacco parziale o una crescita anormale) che possono danneggiare l'embrione e causare pericolose complicazioni. Questo è il motivo per cui è assolutamente fondamentale che, prima di iniziare l'aborto erboristico, siate preparati a sottoporvi a un aborto clinico se le erbe non funzionano per voi.

## SELEZIONE IMPIANTO: NEEM (NEEM/AZADIRACHTA INDICA A. JUSS)

Uso: contraccettivo.

### PROPRIETÀ:

Il Neem è un albero originario dell'India con vari usi. Come contraccettivo è commercializzato per uomini e donne, è supportato da diverse indagini scientifiche.

### NEEM PER LE DONNE:

### SPERMICIDA:

Sia le creme vaginali che le supposte a base di olio di Neem stanno diventando il metodo contraccettivo preferito in India. Non sono irritanti e facili da usare e sono efficaci quasi al 100%. Stimola l'aumento della risposta immunitaria nell'utero, questo produce un effetto diretto come spermicida, senza gli effetti secondari di questo.

Testato su sperma umano, 1000 mg. di estratto di Neem (Sodio Nimbidinato) è stato in grado di uccidere tutti gli spermatozoi in soli 5 minuti e ha richiesto solo 30 minuti con la quantità di 250 mg, essendo efficace fino a 5 ore. L'olio di neem funziona prima e dopo il rapporto sessuale, mentre gli estratti purificati funzionano solo prima del rapporto sessuale come prevenzione. Poiché non comporta un cambiamento ormonale, è considerata una buona alternativa ai metodi ormonali.

## **METODO CONTRACCETTIVO A LUNGA AZIONE:**

Una piccola quantità di olio di Neem viene iniettata nelle tube di Falloppio, il sistema immunitario produce una forte risposta che blocca la fertilità a lungo termine (fino a 12 mesi) ed è reversibile. Non ci sono cambiamenti nei cicli mestruali o nelle funzioni delle ovaie. I linfonodi locali mostrano una maggiore capacità di risposta immunitaria che può essere responsabile dell'effetto contraccettivo.

## **NEEM PER UOMINI:**

Le pillole di foglie di Neem assunte per un mese producono infertilità reversibile, senza influire sulla normale produzione di spermatozoi o sulla libido. Una ricerca condotta in un anno su 20 uomini ha mostrato che una dose giornaliera di diverse gocce di olio di semi di Neem, introdotta in capsule di gelatina, preveniva la gravidanza nelle loro donne. Ci sono volute 6 settimane prima che l'effetto avesse successo al 100%. La protezione è scomparsa 6 settimane dopo l'interruzione del trattamento. Durante lo studio non hanno avuto effetti collaterali e hanno mantenuto le loro normali capacità.

## **DOSE:**

2 capsule di foglia di neem, 3 volte al giorno prima dei pasti dando alla pianta un mese per essere efficace. Questa dose viene assunta quotidianamente fino a quando non si desidera la fertilità.

## **COME METODO CONTRACCETTIVO A LUNGO TERMINE:**

Una piccola quantità di olio di Neem iniettata nel dotto deferente offre fino a 8 mesi di protezione. I test non mostrano blocchi, cambiamenti nella produzione di testosterone e anticorpi anti-spermatozoi. I linfonodi locali mostrano una maggiore capacità di risposta immunitaria che può essere responsabile dell'effetto contraccettivo.

## **Igname SELVATICO (Igname Selvatico/RHIZOMA DIOSCOREA VILLOSAE)**

Uso: contraccettivo.

### **PROPRIETÀ:**

Secondo Willa Shaffer, un'ostetrica dello Utah, Wild Yam previene la gravidanza, assunta quotidianamente e non ha effetti collaterali, nemmeno per lunghi periodi. Lo ha incontrato attraverso un articolo e ha iniziato a indagare da sola. Con l'aiuto di volontari, hanno sperimentato la dose e, in base a ciò, è stata adattata. Molti dei suoi pazienti lo usarono con successo per quattro anni, dopo questa esperienza pubblicò un libro. La spiegazione del suo effetto contraccettivo secondo SisterZeus in quanto, senza modificare l'ovulazione, rende sterile l'ovulo, indurendo il suo rivestimento esterno, rendendolo impenetrabile allo sperma.

Wild Yam ha diversi effetti sul corpo, tra gli altri, è molto buono per il fegato e il sistema endocrino. Tonificando e nutrendo il fegato, aiuta a bilanciare la produzione ormonale, contiene precursori ormonali del progesterone. I precursori forniscono gli elementi necessari per bilanciare gli ormoni progesterone e cortisone.

Ha una varietà di usi e, a seconda di come lo prendi (come infuso, polvere o tintura) ha effetti diversi sul corpo. Può essere utilizzato per aumentare o diminuire la fertilità. Se utilizzato a dosi moderate durante la prima metà del ciclo mestruale, dal periodo all'ovulazione, l'effetto è quello di aumentare la fertilità. Usato con dosi contraccettive, assunte quotidianamente durante tutto il ciclo, l'effetto riduce la fertilità e se usato correttamente funge da contraccettivo.

### **ESPERIENZE PERSONALI:**

L'ho preso per otto mesi, durante questo periodo ho osservato i miei cicli usando uno speculum di plastica, osservando i cambiamenti nella mia cervice e nei miei fluidi cervicali, il mio metodo di contraccezione durante il mio periodo fertile sono i preservativi. L'ho usato per prevenire mentre imparavo il mio ciclo, durante questa esperienza non ho avuto gravidanze.

Jeanne, un'erborista autodidatta, ha usato Wild Yam per due anni senza rimanere incinta. Ha dato la dose a SisterZeus che è citata di seguito.

Paula ha usato Wild Yam con successo. Quando ha deciso di rimanere incinta, ha smesso di usare la pianta, dopo due mesi ha smesso di avere effetti, è rimasta incinta e ha avuto un bambino sano. Kim ha usato Wild Yam per il controllo delle nascite per due anni. Quando ha smesso di prenderlo per rimanere incinta, è rimasta senza difficoltà. Ha detto che ha intenzione di riprenderlo.

Linda ha scritto: Posso assicurarti che almeno nel mio caso, la radice di Wild Yam non ha effetti contraccettivi. Ho preso tre capsule di radice 00 tre volte al giorno per sei mesi. In questo momento era molto fertile, ha preso la radice di Wild Yam non come contraccettivo ma per la salute. Sono rimasta incinta. Questo è stato 18 anni fa. Ho continuato a prendere la stessa quantità per anni. A 39 anni ho dato alla luce Micah mentre prendevo ancora la stessa quantità di radice di Wild Yam. Quindi per quanto riguarda la sua efficacia per quanto mi riguarda non lo userei per il controllo delle nascite. Vale la pena ricordare che Linda ha preso più Wild Yam rispetto alla dose proposta, non ha tenuto conto delle altre piante che stava assumendo, il che potrebbe bloccarne gli effetti. È anche importante concentrarsi sul processo contraccettivo, in modo da stimolare le opportunità di protezione.

## USO:

Quando si inizia con questa pianta è importante utilizzare un metodo contraccettivo alternativo per i primi due mesi. Questo periodo serve per consentirgli di avere effetto nel tuo corpo. Devi usarlo due volte al giorno perché sia efficace. Prendilo con disciplina, non puoi dimenticare e poi prendi una doppia dose in una volta. Se dimentichi, proteggiti con un altro metodo finché non sei sicuro di essere nuovamente protetto.

1 dose di Jeanne: capsule Wild Yam da 1275 mg. a 1500 mg. due volte al giorno assunto giornalmente.

2 Willa Dosaggio: 3 capsule da 00 due volte al giorno da assumere quotidianamente.

## EFFETTI COLLATERALI:

Alcune donne hanno notato che i loro periodi erano meno crampi e più regolari. Il consenso generale è che sia un metodo molto sicuro anche preso per lunghi periodi e che non abbia effetti collaterali.

Sulla base del consenso generale e dei consigli di Kloss, sarebbe corretto sottolineare

che se si verifica una gravidanza durante l'assunzione della dose contraccettiva, è possibile continuare con essa, ma interrompere immediatamente l'assunzione della pianta. Se vuoi continuare la gravidanza, concentra la tua energia sul processo e regola le piante e le vitamine che assumi per sostenerlo.

## CONTROINDICAZIONI:

Gli antibiotici sembrano annullare il suo effetto contraccettivo. Ciò include antibiotici a base di erbe come aglio (*Allium Sativum L.*), goldenseal (*Hydrastis canadensis*) ed echinacea (*Echinacea ssp.*). Ci sono molte altre piante con effetti antibiotici, quindi assicurati delle proprietà delle piante che prendi. Se hai bisogno di usare antibiotici, trova una forma alternativa di contraccezione per i due mesi dopo aver smesso di usarli.

## SEMI DI CAROTA SELVAGGIA (CAROTA SELVAGGIA/DAUCUS CAROTA)

Uso: contraccettivo e contraccezione d'emergenza.

## PROPRIETÀ:

Per secoli le donne hanno utilizzato i semi della Carota Selvatica come contraccettivo, i primi riferimenti scritti risalgono al V o IV secolo a.C., compaiono in un'opera realizzata da Ippocrate. John Riddle scrive nel libro *Eve's Herbs* che i semi di carota selvatica sono uno dei più potenti agenti anti-fertilità essendo una pianta comune anche in molte regioni del mondo.

Questa pianta è indicata come un'opzione affidabile, in studi scientifici ed esperienze individuali. In Cina è concepito come un promettente agente post coitale, l'evidenza suggerisce che i terpeni nei semi bloccano la sintesi del progesterone nelle donne in gravidanza. Il suo effetto è stato descritto come segue: rende l'utero scivoloso, quindi l'ovulo non è in grado di impiantarsi. Il progesterone è fondamentale per lo sviluppo della gravidanza, la sua funzione è quella di preparare l'endometrio a ricevere l'ovulo. Se l'endometrio non è preparato, l'uovo avrà difficoltà a impiantarsi. Se non può essere impiantato, inizia a staccarsi. Le mestruazioni arrivano come al solito. La verifica scientifica convalida la nostra conoscenza ancestrale.

## RACCOLTO:

Mentre il nome latino è lo stesso per la pianta coltivata e quella selvatica, sono piante di

diverse varietà. I semi si possono raccogliere allo stato brado oppure si possono acquistare (sempre carote selvatiche). Tieni presente che i semi non biologici verranno trattati con sostanze chimiche per aumentarne la fertilità.

La raccolta va fatta quando sono maturi a fine estate o in autunno, se li si osserva in estate, quando sono in fiore, è più facile individuarli. Usa una buona guida sul campo, perché ci sono piante velenose che si somigliano (come la cicuta) e se sei inesperto puoi confonderti. Una chiave caratteristica sono i peli sul suo gambo. Il capolino, quando è pronto per essere raccolto, si curva a forma di coppa o nido. Raccogli le teste e mettile in un sacchetto, lasciandone abbastanza per continuare a crescere l'anno prossimo. Conservati correttamente, mantengono la loro potenza per diversi anni.

## DOSE:

È meglio acquistarli in anticipo, poiché potresti non riuscire a trovarli facilmente in caso di emergenza. L'ideale è prenderli per dieci giorni dopo aver avuto rapporti rischiosi, ma puoi iniziare a prenderli fino al quinto giorno dopo. Potrebbero non essere efficaci se li prendi più tardi, ma dipenderà da quando si è verificata l'ovulazione e quindi da quando è previsto l'impianto.

Dovrebbe essere preso un cucchiaino al giorno. I semi devono essere ben masticati e ingeriti con acqua o succo. Il sapore non è gradevole, è deciso e oleoso. Gli oli volatili contenuti nel seme sono ciò che impedisce l'impianto. Masticarli rilascia gli oli, quindi se vengono semplicemente ingeriti passano attraverso il sistema digestivo senza essere rilasciati e non avranno alcun effetto. Questa dose funziona per donne di corporatura e peso medio. Se il tuo peso è superiore alla media, i semi saranno più efficaci se aumenti leggermente il dosaggio. Consulta il tuo erborista.

## MODI D'USO:

1. Ogni giorno durante tutto il ciclo. 2. Dopo un rapporto non protetto, prendilo immediatamente e per 7-10 giorni. 3. Se conosci il tuo ciclo di ovulazione, puoi utilizzare i semi, durante il periodo fertile e continuare fino al momento dell'impianto, 6 giorni dopo.

## ESPERIENZE:

Robin Bennett ha studiato gli effetti della carota selvatica su dodici volontari in 12 mesi: durante lo studio, tre donne sarebbero rimaste incinte; una lo ha confermato con un test di gravidanza e ha abortito in una clinica, utilizzando i semi quotidianamente fino al mese in cui

ha avuto incinta, che li uso solo tre dei sette otto giorni che sono raccomandati durante l'ovulazione. Le altre due donne si sentivano incinte ma non confermavano i loro sospetti, usavano entrambe piante emmenagoghe e avevano le mestruazioni. Uno dei due, uso i semi 78 giorni intorno all'ovulazione. L'altro lo uso quotidianamente.

Nessuno degli altri rimase incinta, la metà usava i semi come unico mezzo di contraccezione. L'altra metà ha utilizzato la retromarcia e il preservativo durante l'ovulazione. Una donna ha smesso di prenderli per rimanere incinta, avere una gravidanza e un bambino sani, suggerendo che i loro effetti sono reversibili.

La maggior parte non ha notato alcun effetto collaterale. Alcune donne presentavano occasionalmente una lieve diarrea. I semi possono causare irritazione al colon, che può essere risolta bevendo più acqua.

Un'altra donna ha sperimentato i semi per 6 mesi. Conosceva bene il suo ciclo fertile e aveva intenzionalmente rapporti sessuali durante i suoi giorni fertili, quindi ha portato i semi dall'ovulazione alle mestruazioni per evitare la gravidanza. Ogni mese le mestruazioni arrivavano normalmente. Il mese scorso ha deciso di essere meno severa e di ridurre di un paio di giorni. Anche se si sentiva diversa dai mesi precedenti, ha avuto il ciclo e il test di gravidanza è risultato negativo.

Ho usato la carota selvatica in un paio di occasioni, anche se penso che solo una volta ho affrontato una vera gravidanza, le altre volte l'ho usata come preventivo. La prima volta che li ho usati è stato di fronte a rapporti non protetti, ho iniziato a usare i semi che hanno causato una reazione che all'epoca pensavo fosse un'infezione da lievito. Ho preso i semi per 2 giorni e ho partorito 3 giorni, li ho presi di nuovo e ho partorito il giorno successivo, l'impianto era già avvenuto. Ho continuato a prenderli per il resto del ciclo, ma era troppo tardi, ero già incinta. Ho sperimentato questi sintomi solo una volta e da allora li ho usati 4 o 5 volte. I sintomi includono: infiammazione e irritazione delle labbra interne ed esterne della vagina, accompagnate da prurito abbastanza doloroso. Successivamente ho sperimentato di più con i semi e ho notato che i sintomi iniziano due giorni dopo l'inizio del trattamento, stavo prendendo un cucchiaino di semi al giorno e scompaiono due giorni dopo aver smesso di prenderli. Mi sono fermato per una settimana e li ho presi di nuovo, sperimentando la stessa cosa, quindi concludo che ci vogliono due giorni perché circolino attraverso il corpo. Due volte dopo li ho presi di nuovo, ma non ho riscontrato alcun effetto collaterale.

Una coppia racconta la loro esperienza: Abbiamo usato i semi come unico contraccettivo per un anno. Normalmente Janet prende un cucchiaino dei semi, tritati finemente e lo mette in un bicchiere di succo d'arancia e lo prende la mattina dopo il rapporto sessuale, a volte due mattine dopo, generalmente non superando diversi giorni. Sebbene SisterZeus raccomandi di prenderli per una settimana o 10 giorni dopo il rapporto, nel nostro caso non sembra essere

stato necessario. Il momento in cui è rimasta incinta è stato quando si è dimenticata di prenderli, fino a 36 ore dopo il rapporto, poi li ha presi per 2 giorni e la gravidanza non poteva essere evitata, forse siamo stati solo fortunati, ma mi sembra incredibile che con solo un un cucchiaino di semi al giorno può impedire la produzione di progesterone abbastanza da impedire l'impianto dell'ovulo giorni dopo. Janet lo ha usato una o due volte a settimana nell'ultimo anno e non ha notato alcun effetto collaterale.

## **EFFETTI COLLATERALI:**

La maggior parte delle donne non ha avuto effetti collaterali. In caso di diarrea, aumentare la quantità di acqua che si beve. Poiché la carota selvatica è una pianta estrogenica, può avere effetti collaterali correlati come: coagulazione del sangue anormale, problemi ai reni e tumori estrogeno-dipendenti.

## **PRECAUZIONI E CONTROINDICAZIONI:**

Se hai problemi ai reni, consulta il tuo erborista prima di usare i semi. Non dovrebbero essere usati se prendi la pillola contraccettiva, altri farmaci estrogenici o se prendi farmaci per la pressione sanguigna.

## **VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)**

Uso: contraccettivo di emergenza e inibitore dell'impianto.

## **PROPRIETÀ:**

La conoscenza delle proprietà abortive della vitamina C, nota anche come acido ascorbico, circola nella comunità femminista sin dagli anni '70. Il sito web di SisterZeus ha molte testimonianze di donne che lo hanno utilizzato con successo, a volte in combinazione con piante. È uno dei metodi meno tossici e più accessibili, motivo per cui lo abbiamo incluso, anche se non è una pianta.

La vitamina C viene utilizzata per inibire l'impianto, poiché stimola gli estrogeni e inibisce il progesterone, che produce un clima sfavorevole all'interno dell'utero per l'impianto dell'ovulo. Questo è il motivo per cui la vitamina C è anche abortiva poiché il progesterone è essenziale per la vitalità della gravidanza.

## UTILIZZO COME CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA:

Devi inserire una o due compresse da 500 mg. (non masticabile) all'interno della vagina, vicino alla cervice, appena possibile dopo un rapporto vaginale non protetto. Ripetere l'operazione due volte, per 3 giorni. Ciò aumenta l'acidità della vagina e lo sperma ha bisogno di un ambiente alcalino per sopravvivere. Prima lo usi, meglio è. Se il muco è fertile puoi attaccare lo sperma mentre nuota, ma non appena entrano attraverso la cervice, sono al sicuro. Non vi è alcuna garanzia che sia efficace al 100%, ma riduce il numero di spermatozoi. Può causare irritazione che puoi alleviare con l'aloè vera o l'acidophilus.

Puoi anche mettere le compresse nella tua vagina prima del rapporto, dando loro il tempo di dissolversi. Il mezzo acido uccide lo sperma dopo l'iaculazione. Questo metodo non è raccomandato in quanto può causare irritazione.

## UTILIZZO PER INIBIRE L'IMPIANTO:

Cerca la forma sintetica della vitamina C, la troverai facilmente nei supermercati e nelle farmacie. Negli ingredienti dovrebbe dire: acido ascorbico. Sebbene questo sia il tipo migliore, Joy Gardener afferma che è possibile utilizzare anche l'ascorbato di calcio o di sodio. La cosa migliore è la vitamina C pura, scegli un prodotto con la minor quantità di ingredienti aggiuntivi, così eviti di assumere zucchero, aromi e altri prodotti chimici. Si sospetta che i bioflavonoidi vengano aggiunti alla vitamina C per proteggere la gravidanza, quindi è fondamentale scegliere un prodotto che non li contenga. Il cinorrodo è un bioflavinoide, quindi dovrebbe essere evitato.

## DOSE:

La dose varia tra 6 e 12 grammi al giorno, non superando i 14 giorni. La maggior parte dei successi segnalati al sito web di SisterZeus ha assunto dosi elevate, da 10 a 12 grammi al giorno. Dividere i grammi totali in modo uniforme durante il giorno e la notte. Aggiusta la dose, considerando il tuo peso, se prendi regolarmente vitamina C, prendi la dose più alta.

Secondo Joy Garner, dosi elevate abituano i reni a secernere grandi quantità di vitamina C, suggerisce di ridurre gradualmente la dose in 3 giorni.

Una combinazione che è stata utilizzata con successo è la vitamina C con l'angelica cinese e il prezzemolo. La vitamina C blocca il progesterone e dopo 5 giorni viene aggiunta Angelica Sinensis per stimolare le contrazioni, mentre il Prezzemolo rilassa e ammorbidisce la cervice. Se l'emorragia non inizia in 9 o 10 giorni, è utile aggiungere Cimífuga.

## ESPERIENZE:

Trumary: Dopo aver confermato la gravidanza con un test, le mestruazioni erano in ritardo di due settimane. Ha preso la vitamina C per 5 giorni, ma gli ha irritato molto lo stomaco e sembrava che non ci fossero risultati. Successivamente, ha iniziato con Cimífuga (1218 gocce/4 ore) e un giorno dopo ha aggiunto la tintura di Angelica Sinensis (1016 gocce/4 ore). Dopo questi 7 giorni di trattamento (giorno e notte) ha iniziato a sanguinare 12 ore dopo l'assunzione di Angélica Sinensis.

Bryna: Ha preso la vitamina C i 10 giorni prima del ciclo. Non ha preso niente per i prossimi 6. A questo punto, il suo ciclo era in ritardo di una settimana. Ho preso le capsule di Angelica Sinensis da 1000 mg. A causa dei crampi che provocava, ridusse la dose a 800 mg ogni 4 ore. Ha iniziato a espellere i coaguli e alla quarta poppata ha avuto un'emorragia simile alle mestruazioni.

## PRECAUZIONI:

Non dovresti usarlo se hai problemi ai reni, il suo uso implica uno sforzo eccessivo per loro. Se stai assumendo anticoagulanti (aspirina) o soffri di anemia falciforme (drepanocitica o anemia falciforme) o hai difficoltà a metabolizzare la vitamina C, dovresti consultare il tuo specialista prima di assumere dosi elevate.

Se hai problemi di stomaco, potrebbe essere difficile per te digerire le pillole.

Secondo Joy Gardener, non dovrebbe essere abbinato a infusi di Poleo e Caulofilo perché possono contrastarsi a vicenda. Le donne che hanno utilizzato entrambi i rimedi contemporaneamente hanno avuto risultati inferiori rispetto a coloro che li hanno provati separatamente.

## EFFETTI COLLATERALI:

La maggior parte degli effetti collaterali compare quando lo si prende per un lungo periodo (se non si superano i 14 giorni, non devono verificarsi): crampi addominali, vampate di calore, eruzioni cutanee, costipazione, gas e diarrea, mal di testa, affaticamento, bruciore di stomaco problemi allo stomaco e ai reni.

Alti livelli di vitamina C riducono la quantità di rame nel tuo corpo, se stai assumendo una dose elevata prendi un po' di vitamina con questo minerale essenziale. Il rischio di calcoli renali può anche essere aumentato in alcune persone. Poiché la vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro, consulta il tuo specialista se hai un eccesso di ferro.

## RUE (RUE/ROUTE GRAVEOLENS)

Utilizzo: inibisce l'impianto. Contraccezione e contraccezione d'emergenza.

### PROPRIETÀ:

La rue è stata storicamente utilizzata come infuso per indurre l'aborto da migliaia di donne in tutto il mondo dal Mediterraneo e dall'Europa all'America. In generale, Rue è uno degli emmenagoghi più potenti, che favorisce le mestruazioni con qualsiasi sua preparazione. La sua azione è dovuta ai suoi principi tossici arborinina, graveolinina, citisina o metilnonilchetone. Questi principi producono un aumento della circolazione sanguigna nell'utero, causando mestruazioni forzate.

La rutina è il suo principale componente chimico con effetto abortivo. Può essere usato come contraccezione, contraccezione d'emergenza o per interrompere la gravidanza, agisce stimolando l'adrenalina, che è la risposta ormonale a situazioni pericolose. La rutina prolunga l'azione dell'adrenalina nel corpo e riduce la permeabilità capillare nei tessuti uterini, facendo sì che l'endometrio non sia più nutriente per l'ovulo fecondato.

### USO:

#### Capsule:

Come contraccettivo, prende le pillole di Rutin (non Ruda) in dosi di almeno 500 mg. al giorno, per diversi giorni prima e dopo l'ovulazione. Oppure da 1 a 4 capsule di Ruda (non Rutin) n. 0, da 3 a 4 volte al giorno.

Come contraccettivo di emergenza, prendilo dopo un rapporto rischioso e continua fino alla comparsa delle mestruazioni.

#### Infusione:

Da 1 a 3 cucchiaini di ruta secca per tazza. Assumere da 3 a 4 tazze al giorno. Far bollire l'acqua e poi aggiungere le piante, far riposare per 10 minuti. Non far bollire Ruda perché ne distruggerebbe le proprietà.

#### Tintura:

Da 5 a 15 gocce di tintura di ruta 3 o 4 volte al giorno.

## **EFFETTI COLLATERALI:**

Quando si utilizza Rutin in capsule, leggere attentamente l'etichetta. Puoi trovarlo nei negozi di salute ed è anche noto come vitamina P. Mantenendo l'adrenalina nel sistema circolatorio, può farti sentire ansioso o in preda al panico. Ridurre la dose se si verificano forti dolori allo stomaco, vomito o convulsioni.

Evitare lunghe esposizioni alla luce solare, poiché è fototossico. Può irritare il tratto intestinale. Una fonte commenta che Rue non dovrebbe essere usata appena prima di mangiare perché può causare vomito, non abbiamo trovato questa precauzione da nessun'altra parte. Alcune fonti affermano che le foglie sono state storicamente incluse nelle insalate per ridurre la fertilità.

## **PRECAUZIONI E CONTROINDICAZIONI:**

La ruta è una pianta molto forte, stimola l'utero e il sistema nervoso. La ruta/rutina non deve essere usata in eccesso, poiché provoca irritazione ai reni e degenerazione del fegato. Non dovrebbe essere usato regolarmente. Se hai problemi al cuore, ai reni o al fegato, non usarlo.

## **CORTECCIA DI RADICE DI COTONE (COTONE/GOSSYPIUM HIRSUTUM)**

Utilizzo: inibisce l'impianto, le contrazioni.

## **PROPRIETÀ:**

Il suo uso abortivo ha una lunga storia tra le donne indigene in America e in Africa. In Nord America, è stato utilizzato dalle schiave nelle piantagioni di cotone di fronte allo stupro sistematico da parte degli schiavisti.

La ricerca in Cina mostra che la radice di corteccia di cotone ha la capacità di interrompere la gravidanza grazie al suo effetto antiprogesterone e anticorpo luteale. Uno studio condotto a Santa Fe (Nuovo Messico) da un gruppo di donne ha dimostrato che è molto efficace nel causare le mestruazioni e non ha effetti collaterali.

Sembra anche aumentare i recettori dell'ossitocina sulle cellule, causando contrazioni. È usato per trattare l'amenorrea e per iniziare il travaglio.

Il cotone non viene piantato per uso alimentare, motivo per cui è consentito l'uso di così tanti pesticidi ed erbicidi tossici. Il cotone biologico è di difficile accesso. Alcune donne hanno trovato tinture dalla corteccia della radice di cotone.

## DOSE:

Decotto: 100 gr. di corteccia di radice di cotone secca per litro d'acqua. Far bollire per 20-30 minuti fino a quando il liquido si sarà ridotto della metà. Prendi da 2 a 4 cucchiaini ogni 30-60 minuti.

## Tintura:

Prendi 14 cucchiaini ogni 30 o 60 minuti.

## Capsule:

38 capsule di radice in polvere #0 ogni 30 o 60 minuti.

## ESPERIENZE:

Una donna sottolinea l'importanza di utilizzare la corteccia di radice organica: sottolineando che deve essere utilizzata solo la corteccia di radice organica. Vivo a Memphis, 3 anni fa temevo di essere incinta perché ho avuto rapporti non protetti durante il mio periodo fertile. Mi sono informato attraverso i miei libri sulle piante e sono andato in Arkansas a raccogliere radici. Ho iniziato con un decotto delicato. Entro 1 ora ho avuto brividi e spasmi, le mestruazioni sono arrivate due giorni dopo. Potrebbe essere stato un successo, ma durante questo periodo ho sofferto di terribili effetti collaterali. Ero particolarmente spaventato perché, anche se prendevo la dose più piccola, sapevo che alcuni abortivi erano molto tossici. Un anno e mezzo dopo, ho riprovato a prenderne il meno possibile, questa volta senza effetti collaterali importanti.

La scorsa primavera ho scoperto, oltre ad altre sostanze sgradevoli, che l'agricoltura industriale utilizza quantità incredibili di defolianti durante la stagione del raccolto. Le foglie cadono e le palline sono più facili da estrarre. I defolianti sono tra le sostanze chimiche più tossiche nell'uso agricolo. Non so se i brividi e le reazioni nel mio corpo siano stati causati

dalla pianta, dai defolianti o da altre sostanze chimiche.

Per favore, tutte le donne stanno attente e non usano questa pianta senza essere informate della sua origine. Ho dovuto tenerne conto. Dobbiamo utilizzare le piante in modo responsabile e consapevole.

## EFFETTI COLLATERALI:

Susan Weed la considera la pianta più sicura. Sebbene la ricerca abbia dimostrato che l'uso prolungato può causare danni come l'atrofia della parete uterina, per il periodo di trattamento che consigliamo qui (non più di 14 giorni), questo non dovrebbe essere un problema.

## CAULOPHYLLUM (BLUE COHOSH, CAULOPHYLLUM THALICTROIDES)

Usa: Aiuto Pianta: Contrazioni uterine.

## PROPRIETÀ:

Questa è una potente pianta nordamericana che ha molti usi. I saggi indigeni Chippewa usano un forte decotto come contraccettivo. È anche famoso per innescare e accelerare il travaglio ed espellere la placenta. Questa pianta viene utilizzata da sola o in combinazione per regolare il ciclo mestruale e contro crampi e dolori muscolari. Nutre e rivitalizza il tessuto uterino dopo la gravidanza, l'aborto o dopo l'assunzione della pillola.

Contiene due sostanze che provocano la contrazione dell'utero: l'ossitocina e la caulosaponina, una sostanza che si trova solo in questa pianta. È anche una pianta estrogenica, cioè ha sostanze simili agli estrogeni.

Susan Weed parla di usare questa pianta da sola, anche se SisterZeus pensa che sia meglio combinarla. Si usa con Mentalina e/o Cimífuga che aiuta a rilassare l'apertura muscolare della cervice, modera anche l'intensità delle contrazioni.

## DOSE:

Le sue qualità abortive si estraggono meglio in alcool, per questo motivo la tintura di radice sarà la formula migliore. Evita i coloranti a base di glicerina.

## Ricette Uni Tiamat:

Decotto:

Per 500 ml di acqua, 30 gr. di radice essiccata o 90 gr. di fresco. Cuocere a fuoco basso per 20-30 min. Prendi da 125 a 250 ml. 3-4 volte al giorno.

## Tintura:

Da mezzo cucchiaino a cucchiaino e mezzo, 3 o 4 volte al giorno.

## Capsule:

Polvere di radice di Caulophyllum, 15 capsule, misura #0, 3-4 volte al giorno.

## Ricetta del giardiniere della gioia:

Infusione:

Mettere due cucchiaini di Caulofilo, 2 di Menta e 2 di Menta (per migliorare il gusto, oltre ad essere un emmenagogo delicato) in un vaso capiente. Far bollire un litro e mezzo d'acqua e versarla sulle piante. Copritela e fatela riposare per 20 minuti. Aggiungi il miele se lo desideri. Bere da 5 a 6 bicchieri durante il giorno. Le mestruazioni possono iniziare il sesto giorno. Il tuo sanguinamento non dovrebbe essere più del doppio della quantità che hai normalmente nel primo e nel secondo giorno del ciclo. Tieni presente che la mentuccia americana è più forte di quella europea.

## Ricetta dell'erba di Susan:

Tintura: 20 gocce di tintura di Caulophilus.

Oppure 20 gocce di tintura di Caulofilo, unite a 20 gocce di Cimífuga e 20 di Mentalina.

Bere lentamente in un bicchiere di acqua calda ogni 4 ore. Se vuoi usare la tintura, fai bollire l'acqua e aggiungi la tintura nella tazza. Prendilo per cinque giorni e durante il giorno. Continua per un giorno intero dopo aver iniziato a sanguinare per garantire un aborto completo. Caulofilo stimola la produzione di ossitocina, provocando le contrazioni uterine, Cimífuga le regola e rilassa la cervice.

## Decotto:

2 cucchiaini di radice di Caulophyllum essiccata (o 20 gocce della sua tintura per tazza) 2 cucchiaini di fiori di tanaceto essiccati 3 cucchiaini di foglie di mentuccia essiccate.

Lessate il Caulofilo per cinque minuti in un quarto di litro d'acqua (se usate la tintura non fatela bollire, versatela nella tazza quando andate a berla). Mettere la Mentalina e il Tanaceto in un barattolo di circa un quarto di litro. Versiamoci sopra l'acqua bollente, copriamo e lasciamo riposare per 30 minuti. Scolare le piante e riscaldare l'infuso quando lo berrete (senza farlo bollire e scaldare solo quello che andrete a bere).

Questa combinazione può causare un periodo molto pesante, soprattutto se si ha la tendenza a sanguinare molto. La dose normale è una tazza calda ogni quattro ore, giorno e notte, per cinque giorni. Un cucchiaino di lievito di birra aggiunto a ogni tazza ne migliorerà l'effetto. È meglio usare la tintura di Caulofilo, poiché l'alcol estrae le proprietà che ci interessano meglio dell'acqua.

## PRECAUZIONI:

La caulosaponina provoca il restringimento delle arterie del cuore, quindi se hai problemi di pressione sanguigna o problemi cardiaci, non dovresti usare questa pianta. Il Caulofilo è una pianta estrogenica, ha gli effetti degli estrogeni. Se non puoi prendere la pillola, hai il diabete, il glaucoma o problemi ai reni, consulta il tuo specialista

## EFFETTI COLLATERALI:

Dolore alle estremità, vomito, mal di testa, ridurre la dose se si verificano questi effetti in modo acuto. Può anche sovraccaricare i reni. Per contrastare questo, si consiglia di bere l'infuso di ortica ai pasti.

## POLYWOOD (PENNYROYAL AMERICANO / HEDEOMA PULEGOIDES) (PENNYROYAL EUROPEO / MENTHA PULEGIUM)

Usa: Aiuta la pianta. Contrazioni.

## PROPRIETÀ:

La mentuccia provoca contrazioni uterine. È considerato molto efficace e talvolta è

combinato con Caulophilus e Artemis. Joy Gardener spiega che l'americano Pennyroyal è più forte dell'europeo. Sembra essere più efficace infuso e bevuto mentre è ancora caldo.

## DOSE:

### Infusione:

Usa le foglie e i fiori. Per 500 ml di acqua, 30 gr. secco o 90 fresco. Lasciatela riposare coperta e riposare per 15-30 minuti. Assumere ogni 34 ore. Non bere più di 4 tazze al giorno, per non più di 5 giorni. Troverai un'altra proposta di infusione, che si combina con Tansy e Caulophyllum, nella sezione su quest'ultimo.

### Tintura:

2060 gocce (1/4 1 cucchiaino) ogni 34 ore. Aggiunto in acqua calda. Puoi abbinarlo a Caulofilo per alleviare i crampi.

### Olio:

Se hai a disposizione mentuccia fresca puoi fare un infuso in olio, macerando la pianta in olio d'oliva. Questo preparato è per uso esterno, applicalo sulla pianta dei piedi e sull'addome. Ci sono punti uterini sul tendine d'Achille e il massaggio con olio di mentuccia può aiutare a rafforzare le contrazioni. È meno forte dell'olio essenziale, quindi non irrita la pelle e puoi usarlo in quantità. Utilizzare l'olio essenziale esternamente solo in piccole quantità, utilizzarne solo poche gocce, poiché può causare irritazione. Metti una o due gocce tra le sopracciglia per stimolare le contrazioni.

## EFFETTI COLLATERALI:

Nausea, intorpidimento alle estremità, vertigini, sudorazione. A grandi dosi è molto tossico. L'effetto collaterale più comune è la nausea, che la maggior parte delle donne che lo usano hanno sperimentato.

## PRECAUZIONI:

L'olio essenziale di mentuccia non va mai usato internamente, né a piccole dosi: è un

veleno mortale. Va usato solo esternamente, è molto potente e può causare irritazioni alla pelle.

Se non ha avuto risultati in una settimana è necessario interrompere il trattamento, poiché l'uso prolungato può danneggiare il sistema nervoso centrale, i reni e il fegato. Le persone con insufficienza epatica o renale o con problemi ai reni non dovrebbero usare questa pianta. Tutte le piante abortive possono appesantire i reni e il fegato. Se avete problemi di salute consultate il vostro specialista prima di utilizzare queste piante.

## Tanaceto (TANACEO/TANACETO VULGARE)

Uso: aiuto vegetale: contrazioni uterine

### PROPRIETÀ:

Questa pianta si distinse fin dal XIX secolo per le sue proprietà emmenagoghe. È abbastanza tossico perché ha tujone, usatelo con cautela, non è pericoloso se non ne assumete grandi quantità. tujone provoca contrazioni uterine e contiene stimolatori cerebrali.

Susan Weed ritiene che abbia successo nell'indurre aborti anche nei casi in cui le mestruazioni sono in ritardo di diverse settimane. Tanaceto e vitamina C possono bloccarsi a vicenda, quindi non combinarli.

La quantità di tujone presente nel tanaceto è variabile, alcune piante potrebbero non contenere tracce mentre altre producono olio con il 95% di questa sostanza. Inizia con una dose bassa per testare la tua sensibilità, osservando gli effetti collaterali e aumentando la dose se necessario.

### DOSE:

Anche se SisterZeus consiglia di utilizzare Tansy da solo, può essere combinato con Mentalina e Caulophyllum (in quale sezione troverai i dosaggi). In ogni caso, non superare i 7 giorni.

### Infusione:

Usa da ½ a 1 cucchiaino di pianta essiccata per tazza. Lasciar riposare per 30 minuti. Bere da 3 a 4 tazze al giorno.

## Tintura:

¼ ¾ cucchiaino in acqua calda, da 3 a 4 volte al giorno.

## Capsule:

38 capsule di Tanaceto in polvere, misura #0, per 34 volte al giorno.

## PRECAUZIONI:

Se hai l'epilessia non dovresti usare questa pianta o qualsiasi altra che contenga tujone. Non digerire mai gli oli essenziali, il tanaceto è particolarmente tossico. Il tujone è un teratogeno e può causare gravi danni al feto se si continua la gravidanza.

## POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI:

Nausea, vomito, infiammazione del rivestimento dello stomaco, pupille dilatate, alterazioni della pressione sanguigna. Può causare temporaneamente grumi al seno. Può causare sanguinamento nelle donne che di solito hanno periodi abbondanti. È fototossico, se esposto a una forte luce solare puoi avere eruzioni cutanee.

## ANGELICA SINENSIS (DONG QUAI/ANGELICA CINESE)

Usa: Aiuto Pianta: Contrazioni uterine.

## PROPRIETÀ:

Angelica ha varietà cinesi, americane ed europee. La cinese, Angelica Sinensis, è la più studiata e la più adatta all'aborto fitoterapico, le altre varietà hanno effetti simili e sono utilizzate da generazioni. Lo sciroppo del decotto di radice di Angelica viene utilizzato dalle ostetriche per aiutare a liberare la placenta.

Dong quai può essere scritto come "dong", "dang", "quai", "quoi" o "gui". È una pianta che cresce in Cina ed è stata ampiamente utilizzata per secoli nella sua Medicina Tradizionale per i disturbi femminili. Ecco perché è anche conosciuto come "ginseng femminile". In fitoterapia è apprezzato come equilibratore ormonale e rivitalizzante femminile. Ha due effetti molto diversi sull'utero: stimola le contrazioni o al contrario rilassa l'utero (inibisce le contrazioni), l'effetto dipende dalla preparazione.

L'effetto rilassante dipende dagli oli volatili della radice. Volatile significa che si distruggono facilmente, per evitarlo fatene un infuso. L'effetto rilassante è utile in caso di dismenorrea, mestruazioni dolorose. Per stimolare le contrazioni si usa il decotto. Bollire la radice distrugge gli oli, lasciandoci con le proprietà che stimolano l'utero.

Per quanto riguarda l'utilità della tintura ci sono disaccordi. Sisterzeus dice che è utile in quanto non ha oli volatili. Uni tiamat afferma che i preparati a base di alcol (come le tinture) producono solo effetti rilassanti. Non sono riuscito a risolvere queste contraddizioni, quindi consiglio di utilizzare il decotto o lo sciroppo del decotto.

## DOSE:

Si usa la radice essiccata. Le tossine presenti nel fresco vengono eliminate dal processo di essiccazione. Combina bene Vitamina C e Cimífuga, ma non con Caulofilo.

## Decotto:

90 gr. di radice secca per 500 ml di acqua. Fate sobbollire la radice tagliata per 15-30 minuti. Lasciar riposare dai 10 ai 15 minuti. Bere un bicchiere (250ml) ogni 3/4 ore.

## Tintura:

515 gocce in un bicchiere di acqua calda ogni 4 ore.

## Capsule:

1.000 mg ogni 4 ore.

## Capsule:

Secondo Sisterzeus, una dose efficace è di 1.000 mg. ogni 4 ore. Una dose più alta ha dato sintomi di intossicazione.

## PRECAUZIONI:

Le donne con una storia di cancro o a rischio di infarto non dovrebbero usare questa pianta. Non usarlo se hai ulcere gastroduodenali. Se prendi trattamenti per fluidificare il

sangue non usare Angelica Sinensis o altra angelica, perché hanno la tendenza ad aumentare il sanguinamento. Devi guardare la quantità di sangue che espelle in quanto può aumentare il rischio di sanguinamento. Prendi una dose extra quando inizia a sanguinare e non appena diventa regolare smetti di prenderla.

## EFFETTI COLLATERALI:

Angelica è fototossica, dovresti evitare di esporti alla luce solare diretta dopo l'uso, poiché potrebbe causare eruzioni cutanee o una reazione cutanea. Altri effetti possono essere insonnia, pupille dilatate o mal di stomaco. In caso di respiro affannoso, debolezza o battito cardiaco accelerato, ridurre la dose.

## GINEPRO (JUNIPER /JUNIPER COMMUNIS)

Uso: Aiuto alle piante: Contrazioni.

Il ginepro agisce come stimolante uterino e, come l'artemisia e il tanaceto, contiene tujone, quindi è piuttosto tossico. Ha una lunga tradizione come abortivo (l'uso del gin come abortivo deriva dal fatto che è una forma debole della sua tintura).

Inibisce l'impianto ed è anche considerato contraccezione d'emergenza, non è evidenziato in quella sezione in quanto è preferibile utilizzare piante che non contengono tujone.

## DOSE:

Alcune fonti affermano che è meglio usarlo nelle prime due settimane di gravidanza o nei primi giorni del tuo periodo mancato. Alcune fonti lo hanno combinato con Ruda.

## Infusione:

Per 500 ml di acqua, 90 gr. di frutti maturi o foglie fresche o 30 gr. asciutto. Lasciar riposare coperto per 10-20 minuti. Dall'infuso con frutti maturi assumere 6080 ml 23 volte al giorno. I frutti non maturi (anche se completamente cresciuti) hanno una maggiore concentrazione di olio essenziale, quindi le dosi dovrebbero essere inferiori. Se lo fai dalle foglie, prendi 13 cucchiaini dell'infuso, 23 volte al giorno.

## Tintura:

Usa la tintura dei frutti maturi, 520 gocce, 23 volte al giorno.

## PRECAUZIONI:

Se hai problemi ai reni o danni ai nervi, non dovresti usare questa pianta. Poiché contiene tujone, non dovrebbe essere usato se hai una storia di epilessia. Il tujone è un teratogeno e può causare gravi danni al feto se si continua la gravidanza.

## EFFETTI COLLATERALI:

Può interferire con l'assorbimento del ferro e di altri minerali essenziali. Può aumentare la quantità di urina e ti dà l'odore delle violette. Tende ad irritare i reni, usa l'infuso di ortica per ammorbidirli.

## ARTEMISA (ARTEMISIA/ARTEMISIA VULGARIS)

Usa: Aiuto Pianta: Contrazioni uterine.

## PROPRIETÀ:

L'artemisia è nota per le sue proprietà emmenagoghe ma non tanto per le sue proprietà abortive. Come Tansy o Juniper, contiene l'appaltatore uterino tujone ed è piuttosto tossico.

## DOSE:

Uni Tiamat dice che è meglio quando lo prendiamo dieci giorni prima della data in cui ci aspettiamo le mestruazioni. Normalmente è combinato con mentuccia o zenzero. si usano le foglie.

## Infusione:

Lascia riposare per 15-20 minuti, metti 1 cucchiaino in un cucchiaino per tazza, bevi da 4 a 6 tazze al giorno, per un massimo di 6 giorni.

## Tintura:

30-60 gocce (da ½ a 1 cucchiaino) da 4 a 6 volte al giorno.

## PRECAUZIONI:

Non usare questa pianta o qualsiasi pianta che contenga tujone se hai l'epilessia. Ricorda sempre che il tujone è un teratogeno e può causare gravi danni al feto se continui con la gravidanza dopo averlo assunto.

## EFFETTI COLLATERALI:

Se lo usi per un lungo periodo, se supera le due settimane, può danneggiare il tuo sistema nervoso.

## CIMICIFUGA (COHOSH NERO/CIMICIFUGA RACEMOSA)

Uso: Pianta ausiliaria: modera le contrazioni, equilibra la produzione ormonale, in particolare gli estrogeni, ammorbidisce la cervice.

## PROPRIETÀ:

Questa è una pianta antispasmodica usata frequentemente insieme al Caulofilo. Cimífuga non provoca aborto a meno che non sia combinato con altre piante. Come pianta di supporto, prepara la cervice a versare il contenuto dell'utero. Può anche essere combinato con Vitamina C e Angelica Sinensis.

Il cohosh nero è usato per trattare la sindrome premestruale, i crampi mestruali, gli squilibri ormonali e i sintomi della menopausa. Ha un effetto equilibrante sulla produzione di ormoni, in particolare di estrogeni.

## DOSE:

La radice è usata.

1. DECEZIONE: Cuocere a fuoco lento 14 cucchiaini di radice tagliata per 5-15 minuti, assumere questa dose 34 volte al giorno.

2. TINTURA: ¼ 1 cucchiaino, 34 volte al giorno 3. CAPSULE: tra 500 mg e 1.000 mg ogni 4 ore.

## PREZZEMOLO (PRESLEY/PETROSELINUM CRISPUM)

Usa: Aiuta Pianta: Rilassa la cervice.

### PROPRIETÀ:

Il prezzemolo è una pianta con proprietà emmenagoghe, funziona perfettamente nei casi in cui il ritardo non è causato dalla gravidanza. Usato da solo non provoca aborto, ma aiuta a rilassare la cervice.

### USO:

Può essere assunto come infusione o inserito nella vagina e si combina bene con la vitamina C (acido ascorbico).

### Pessario al prezzemolo (inserito vaginalmente):

Colpisce direttamente la cervice ammorbidendola, aiutandola ad aprirsi e prepararsi per l'evacuazione. Prendete due o tre rametti di Prezzemolo, lavateli e tagliate il gambo dove finisce l'ultimo rametto. Inseriscili nella vagina il più lontano possibile, posizionandoli sulla cervice. Può sembrare a disagio, ma poi la sensazione viene ammorbidita dal calore corporeo. Cambialo ogni 12 ore, raggiungi l'interno con le due dita ed estrai la pianta. Dai un'occhiata a qualsiasi sanguinamento. Aggiungere ancora prezzemolo fresco. Puoi legare un piccolo spago sugli steli per aiutarti a tirarli fuori.

### Infuso di prezzemolo:

È meglio usare la pianta fresca, la troverai in qualsiasi fruttivendolo. Riempi d'acqua una pentola piccola o media, togli dal fuoco e aggiungi una manciata o due di prezzemolo tritato, copri e lascia riposare per 20-30 minuti. Filtrare l'infuso, che sarà verde. Se non vi piace il gusto potete addolcirlo o aggiungere del latte. Prendi un litro al giorno.

### PRECAUZIONI:

**PRECAUZIONI:**

Il prezzemolo non è tossico, ma non dovrebbe essere usato se hai problemi ai reni. Gli effetti collaterali non sono noti.

**ZENZERO (ZENZERO/ZINZIBER OFFICINALIS)**

Uso: Pianta di supporto: stimola l'utero, migliora l'efficacia delle piante.

**PROPRIETÀ:**

Questa è una pianta di supporto, non provoca da sola l'aborto, ma è molto efficace nello stimolare le mestruazioni quando è assente per motivi diversi dalla gravidanza. Susan Weed la considera uno degli emmenagoghi più forti e veloci. Lo zenzero aumenta l'efficacia delle altre piante.

**DOSE:****Decotto:**

Far bollire per 500 ml. di acqua, 30 grammi. di radice essiccata o 90 gr. radice fresca. Cuocere a fuoco basso per 15-30 minuti. Bere 34 tazze al giorno.

**Tintura:**

14 gocce, 46 volte al giorno.

**EFFETTI COLLATERALI:**

Può causare nausea a dosi elevate.

**PRECAUZIONI:**

Si raccomanda di non utilizzare questa pianta in caso di ipertensione.

## SITUAZIONE DELL'ABORTO NELLO STATO SPAGNOLO.

La Spagna era uno dei paesi più avanzati nella legislazione sull'aborto quando la Riforma eugenetica della legge sull'aborto fu promulgata nel 1936 nella Generalitat de Catalunya, su iniziativa di Federica Montseny. Il trionfo di Franco dopo la guerra civile nel 1939 abolì questa legislazione e fece di nuovo l'aborto un crimine. Per più di 40 anni, parlare di aborto e, ovviamente, praticarlo è stato sinonimo di segretezza, pericolo e morte.

All'inizio della transizione e grazie alle mobilitazioni del movimento femminista, che ha fatto del diritto delle donne a decidere una lotta continua, si è realizzata una timida depenalizzazione con l'approvazione della Legge Organica 9/1985 sulla Riforma dell'aborto, articolo 417 bis. del codice penale.

L'articolo 417 bis del codice penale è così formulato:

1. L'aborto compiuto da un medico sotto la sua direzione, in centri o istituti sanitari pubblici o privati, accreditati e con l'espresso consenso della gestante, non è punibile quando si verifica una delle seguenti circostanze:

1.1. Che è necessario evitare un grave pericolo per la vita o la salute o la salute fisica o psichica della gestante e ciò è affermato in un parere rilasciato prima dell'intervento da un medico della specialità corrispondente, diverso da quello del quale o presso il cui indirizzo viene praticato l'aborto. In caso di emergenza per rischio vitale per la gestante, il parere e il consenso espresso possono essere dispensati.

1.2. Che la gravidanza sia conseguenza di un atto costituente reato di violazione dell'articolo 429, a condizione che l'aborto sia compiuto entro le prime 12 settimane di gestazione e che il suddetto atto sia stato denunciato.

1.3. Che si presume che il feto nascerà con gravi difetti fisici o psichici, a condizione che l'aborto avvenga entro le 22 settimane di gestazione e che il parere, espresso prima dell'esecuzione dell'aborto, sia rilasciato da due specialisti di un centro o strutture sanitarie, pubbliche o private, a tal fine accreditate, e diverse da quella da cui o sotto la cui direzione viene praticato l'aborto.

2. Nei casi previsti dal numero precedente, la condotta della gestante non è punibile anche qualora l'aborto non sia praticato in un centro o istituto pubblico o privato accreditato o non siano stati rilasciati i prescritti referti medici.

Questa non è una legge sull'aborto, è una depenalizzazione parziale che aderisce al modello più rigoroso delle indicazioni, ristretto ai classici presupposti terapeutici, etici ed eugenici:

1. Grave pericolo per la vita o per la salute fisica o psichica (indicazione terapeutica). 2. Una violazione (indicazione etica). 3. La fondata presunzione di gravi difetti fisici o psichici del feto (indicazione eugenetica)

Il diritto delle donne a decidere non è ancora inglobato, permane l'incertezza giuridica per i professionisti e le donne, esposte a denunce o interpretazioni della legge, concretizzate in vari studi e sperimentazioni cliniche.

Il 98% degli aborti viene effettuato in cliniche private e sotto assunzione di rischi per la salute mentale delle donne. Questo referto psichiatrico può essere utilizzato a posteriori dal partner o dall'ex partner per rendere incapace la donna, ad esempio, dalla tutela e custodia dei suoi figli e delle sue figlie. Questa legge non dà autonomia alle donne, l'ultima parola spetta ad altre (medici, ginecologi, psichiatri, poliziotti).

La legge non ha consentito di normalizzare la pratica dell'interruzione della gravidanza nella rete sanitaria, la maggior parte degli ospedali accetta l'obiezione di coscienza. In quest'area, il processo è più lento e le opinioni degli psichiatri, in caso di presunto rischio psichico per la madre (che è ciò che la maggior parte delle donne accetta), non sono sempre favorevoli. Poiché esiste un tempo massimo di gestazione di tre mesi, non è strano che di solito vengano utilizzati centri privati.

La privatizzazione dell'aborto è una forma di penalizzazione delle donne, lo Stato è inibito dal garantire un diritto da un servizio pubblico. La legge tutela la coscienza del professionista della salute pubblica più del diritto della donna a ricevere cure. Inoltre, questa logica mantiene la qualificazione dell'aborto come reato, genera precarietà giuridica per le donne e gli operatori sanitari che praticano aborti, favorisce la normalizzazione dell'obiezione di coscienza. Questo genera problemi di accesso alla fornitura, mancanza di informazioni e alto costo economico.

Questa successione di restrizioni rende l'aborto visibile come qualcosa di riprovevole, rifiutabile e incoraggia le donne a viverlo con vergogna, senso di colpa e segretezza. Occorre un dibattito approfondito su come garantire realmente il rispetto delle decisioni delle donne.

## Riferimenti

Puede reducir el ritmo cardiaco. Si tienes algún problema de corazón no uses esta planta. Dado a sus propiedades estrogénicas, esta planta no debe ser tomada por cualquiera que tenga contraindicada la píldora anticonceptiva. No se debe combinar con antidepresivos.

EFFETTI SECONDARI:

Mareos, diarrea, nausea, dolori di testa, spasmi, bassa pressione, vomito.  
Effetti secondari correlati con l'uso prolungato sono: irritazione uterina, dolore addominale, anomala coagulazione del sangue (che può causare problemi come emorragia), problemi di fegato. Nonostante le sue proprietà estrogeniche, non stimola il cancro al seno o all'utero.