

# Lunario della Dea®

*calendario mestruale*



Gennaio - Dicembre 2018

a cura di  
Chiara Chiossergi

**Terra Nuova**  
EDIZIONI





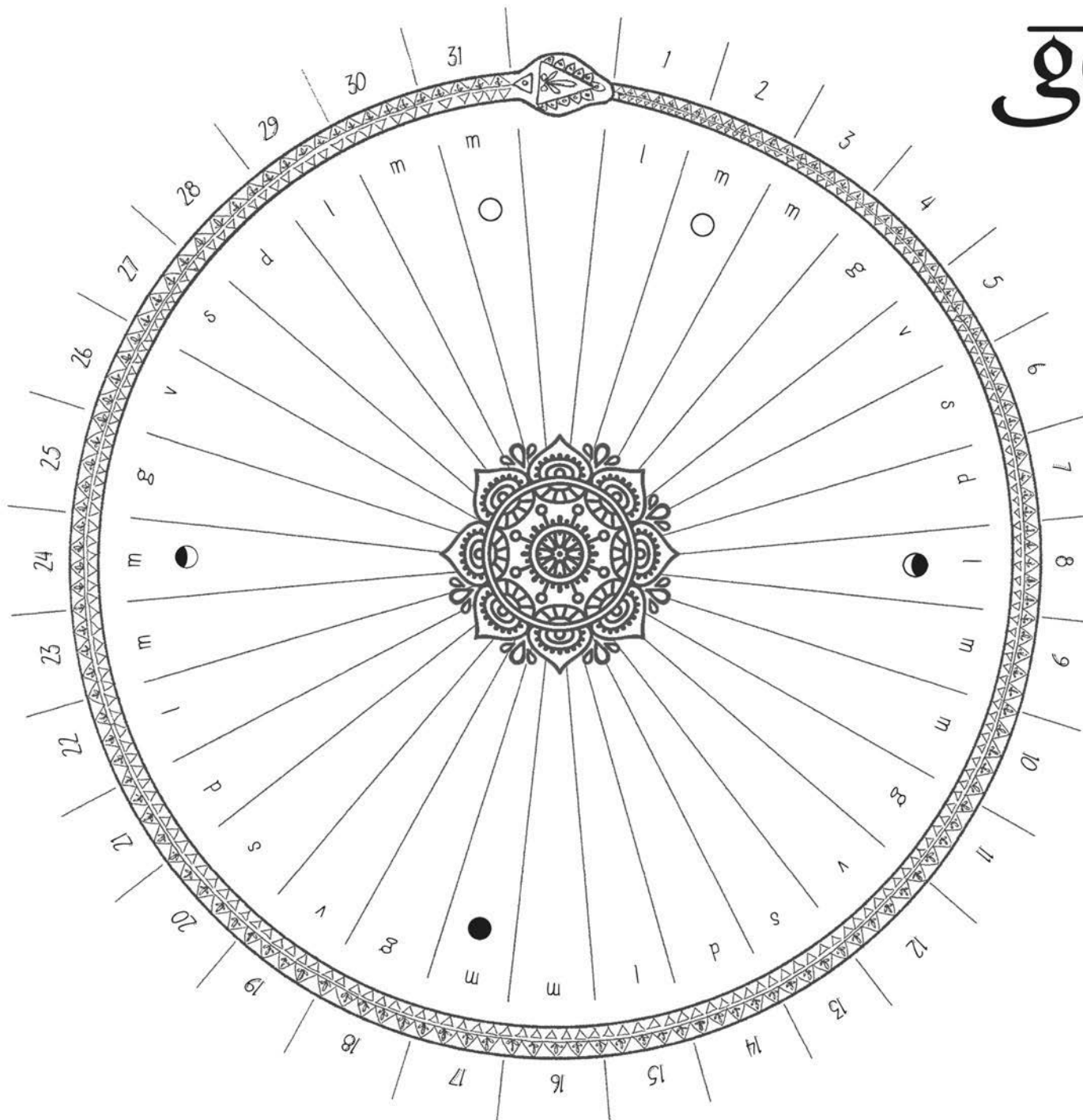
illustrazione di goga mason

cleopàtrà

"sono una donna. sono libera nella vittoria e nella sconfitta"  
>>> joumana haddad



# gennajo



## FASI EMOTIVE

- △ riflessiva
- ⚡ espressiva tesa
- ⚡ energica/dinamica
- ~ lenta/deconcentrata

## ENERGIA SESSUALE

- ⊗ desiderio
- ∞ incontro

## CICLO MESTRUALE

- flusso
- perdite bianche
- ovulazione

## FASI LUNARI

- Nuova
- ◐ Crescente
- Piena
- ◑ Calante




---



---



---





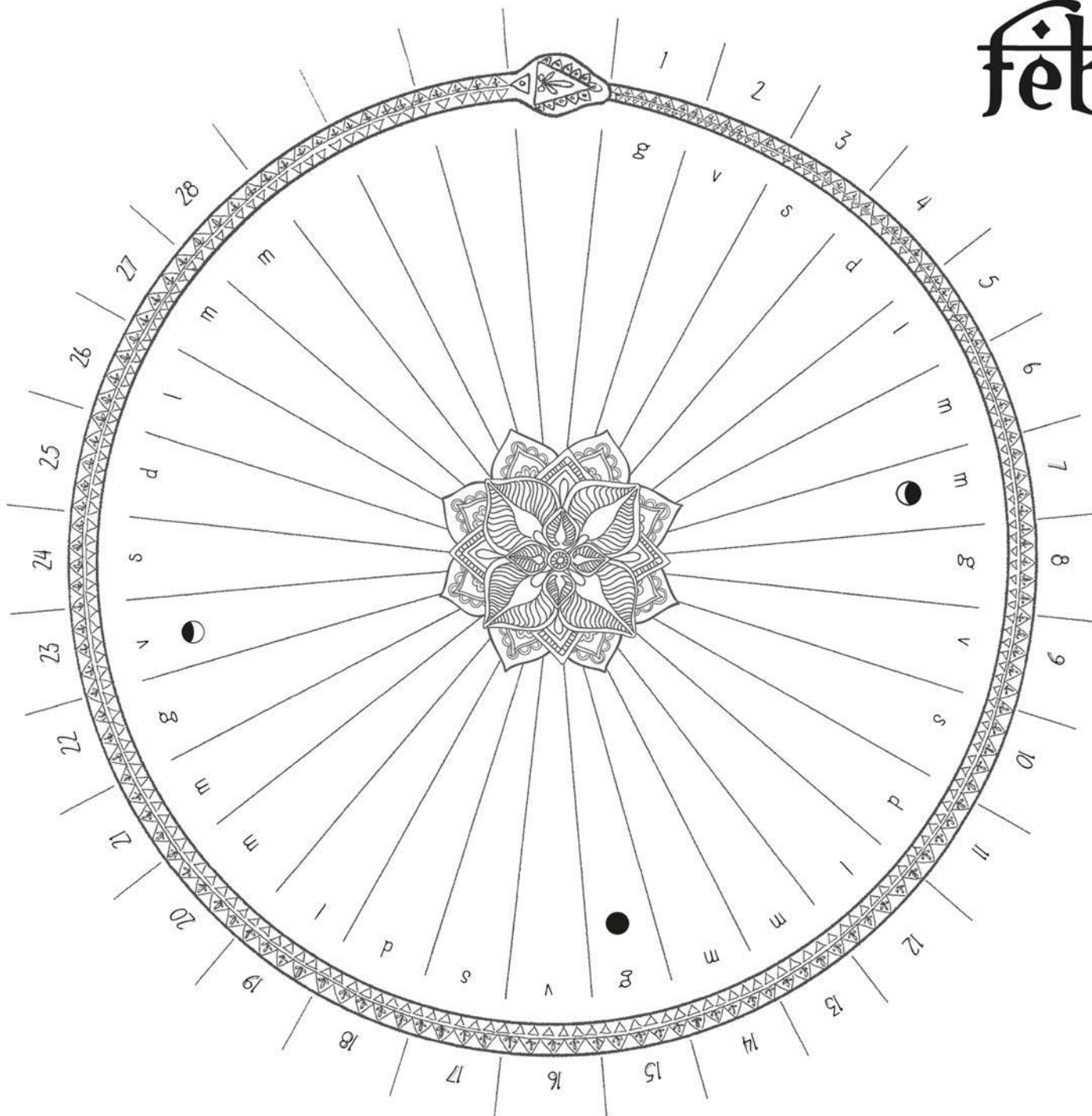
illustrazione di francisca paz gallardo urrutia

òyà' yànsà'

"lo spirito ti spoglierà dell'orgoglio, perché  
tu possa riconoscere in te il potere"  
>>> mary standing offer



# febbraio



## FASI EMOTIVE

- △ riflessiva
- ⚡ espressiva tesa
- ⚡ energica/dinamica
- ~ lenta/deconcentrata

## ENERGIA SESSUALE

- ⊗ desiderio
- ∞ incontro

## CICLO MESTRUALE

- flusso
- perdite bianche
- ovulazione

## FASI LUNARI

- Nuova
- ◐ Crescente
- Piena
- ◑ Calante




---



---



---



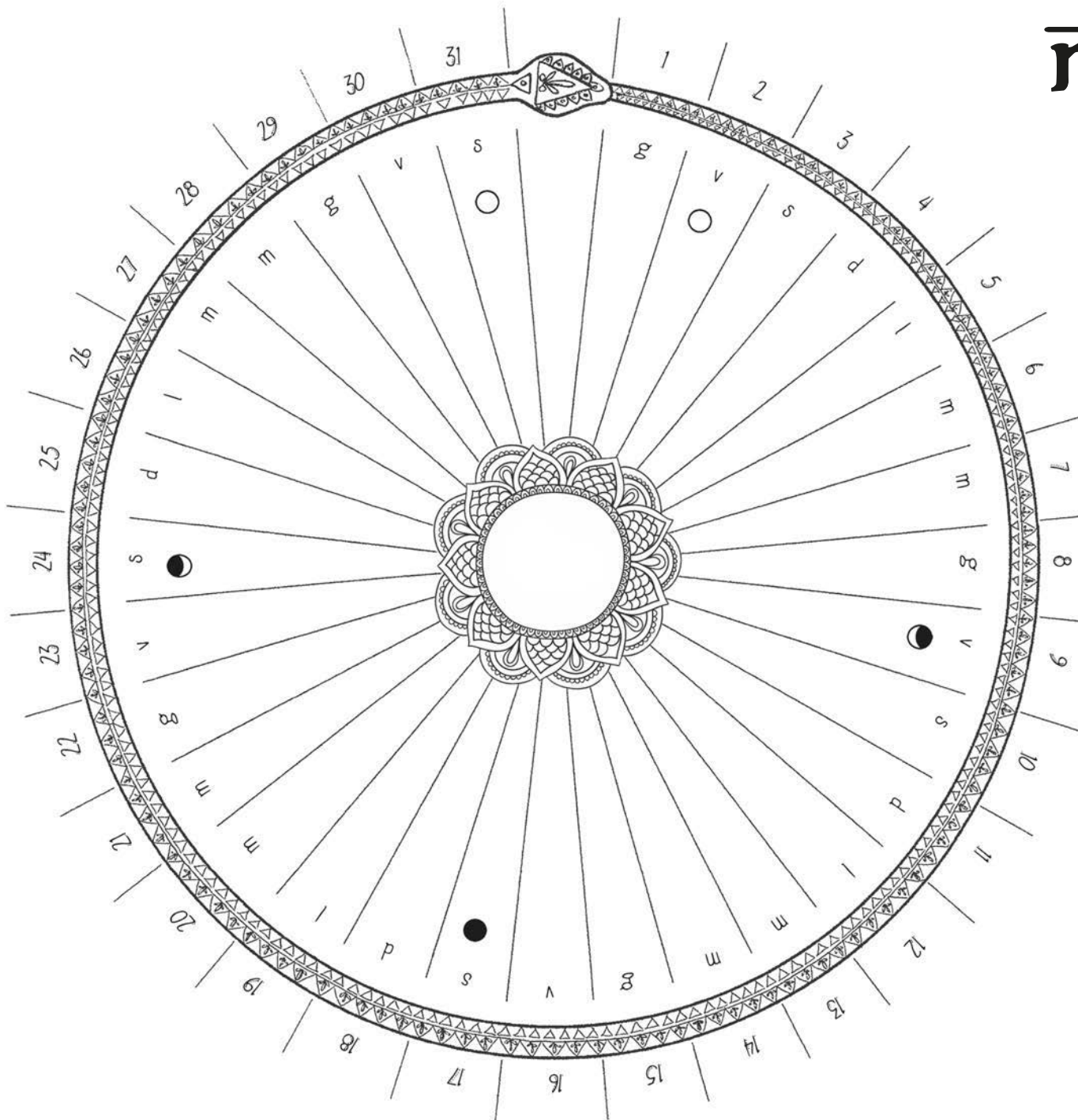
illustrazione di serena luna raggi

ipazia

"promettimi che darai a ciò in cui credi una possibilità di lottare"  
 >>> hwang jin yi



# marzo



## FASI EMOTIVE

- △ riflessiva
- ⚡ espressiva tesa
- ⚡ energica/dinamica
- ~ lenta/deconcentrata

## ENERGIA SESSUALE

- ☯ desiderio
- ∞ incontro

## CICLO MESTRUALE

- flusso
- perdite bianche
- ovulazione

## FASI LUNARI

- Nuova
- ◐ Crescente
- Piena
- ◑ Calante




---



---



---

# LUNARIO DELLA DEA

## LE RIBELLI

Gennaio-Dicembre 2018

### COS'È IL LUNARIO DELLA DEA?

È un calendario mestruale, ossia uno strumento di consapevolezza femminile. Usare il Lunario della Dea ti offre la possibilità di monitorare e ricordare con precisione i giorni del tuo ciclo mestruale e imparare a gestire sensazioni/emozioni che vivi durante il mese. Già dopo averlo utilizzato per qualche mese potrai scoprire come funziona il tuo ciclo e come le tue energie si muovono in forma ripetuta. In tal modo ti sarà possibile anticipare e gestire tutte le situazioni per te "scomode" o fonte di disagio. Se, al contrario, vivi il ciclo mestruale con serenità e senza fastidi, impiegando il Lunario della Dea potrai imparare come sfruttare a tuo favore l'energia della fase mestruale, della Luna e del ciclo stagionale.

La natura di noi donne è ciclica ma veniamo cresciute ed educate con una visione lineare del tempo e degli eventi, tipica della società patriarcale.

Tutte noi abbiamo bisogno di saper gestire le nostre mestruazioni con ciclicità, normalità e dignità.

### IL CICLO MESTRUALE E LE QUATTRO FASI

Molte donne, durante il ciclo mestruale, nascondono le loro difficoltà per paura di essere considerate deboli, inadatte, incapaci. I rimedi fisici tendono a curare la condizione mestruale come se fosse una malattia. Per natura la donna è profonda e rotonda, non lineare.

Il ciclo mestruale s'instaura all'incirca intorno ai dodici anni, periodo nel quale si manifesta il menarca e in seguito al quale si produce un ciclo di circa 28 giorni, anche se la lunghezza può variare da 14 a più di 30. Tale ciclo entrerà a far parte della vita della donna fino ad un'età di circa 47 anni. Ogni mese il corpo subisce dei cambiamenti di cui spesso non siamo neanche consapevoli e che coinvolgono, ad esempio: temperatura vaginale, composizione e quantità dell'urina, peso corporeo, concentrazione di vitamine nel sangue, frequenza cardiaca, livello di attenzione e concentrazione, vista, soglia del dolore, energia psichica ecc.

Il ciclo mensile mestruale consiste in quattro *fasi fisiche*: preovulatoria, ovulatoria, premestruale, mestruale, e in quattro *fasi energetiche/emotive* qui associate a quattro Archetipi femminili principali: fase della Fanciulla, della Madre, dell'Incantatrice, della Strega, che a loro volta si associano alle quattro *fasi lunari*: Luna crescente, Luna piena, Luna calante, Luna nuova (per approfondimenti vedi i libri consigliati).

La Luna nel suo raggio energetico influenza tutti i liquidi terrestri, determinando un forte ascendente sui flussi femminili. Il ciclo mestruale, gli ormoni, l'umore e i desideri

della donna sono sovente regolati da questa influenza. La durata approssimativa del ciclo sinodico della Luna è di 29 giorni, 12 ore e 44 secondi, pertanto il ciclo mestruale potrebbe non coincidere esattamente con quello della Luna ed essere leggermente più corto o più lungo. Ogni donna interagisce con il ciclo lunare in un proprio modo che scoprirai usando questo calendario. Potrà variare nel corso dei mesi e in relazione agli eventi della vita: il corpo, ricorda, è connesso alla mente e alle emozioni e da queste è influenzato!

Cara amica, ti invito ad accettare che sei completa e perfetta! Anche nei tuoi momenti più faticosi e scuri. Riconoscere e accettare questo ti permetterà di vivere e gestire il ciclo mestruale come una possibilità fruttuosa e sacra.

E ricorda che la Luna, come te, per poter risplendere nella sua pienezza, deve prima poter calare nella sua massima oscurità!

### ISTRUZIONI PER L'USO!

All'interno del cerchio che compare ogni mese puoi introdurre, attraverso i simboli presenti, i giorni del ciclo mestruale e, annesse, tutte le fasi emotive che si vivono durante il mese. Il Lunario della Dea propone alcuni simboli generici, chiaramente non esaustivi di tutta la gamma di sensazioni che una donna sperimenta. Ti invito, perciò, a crearne di tuoi.

Se sei alle prime armi con il tuo ciclo mestruale troverai giovamento dall'uso del Lunario della Dea e scoprirai che non tutti i cicli sono di 28/29 giorni, ma che alcuni rispettano una loro regolarità anche in tempi più lunghi o più brevi. Il Lunario della Dea è molto utile anche nel lungo periodo che accompagna la donna alla *MENOPAUSA*: ti sarà utile comprendere se i fastidi che vivi, dolori fisici così come la forte variabilità emotiva, seguono un preciso andamento nel corso del mese. Ciò ti permetterà di anticiparli e gestirli con maggiore consapevolezza. E ora cominciamo! Regola numero 1: NON AVERE FRETTA!

Regola numero 2: NON GIUDICARTI!

Prenditi il tuo tempo e datti il permesso di essere ciò che sei in totale libertà. Quando hai tempo e voglia annota come ti senti. Se riesci a farlo giornalmente sarà per te più facile confrontare i mesi e rintracciare il ricorrere di alcune sensazioni/emozioni in prossimità di una delle fasi del ciclo. Se non sai cosa scrivere accogli questa indicazione e aspetta... il momento giusto arriverà anche per te. Nel corso del mese ecco a cosa puoi prestare attenzione:

• **Fase emotiva:** intuitiva, stanca, irritabile, gentile, generosa ecc.

• **Tipo di energia:** vitale, allegra, scarica, ritrosa ecc.

• **Ciclo sessuale:** erotica, romantica, passiva, attiva, creativa ecc.

• **Ciclo mestruale:** pre-ovulatorio, ovulatorio, premestruale, mestruale.

• **Salute/malattia:** mutazioni del corpo, cambi di peso, malattie, qualità del sonno, inappetenza/voracità, desiderio di alcuni alimenti specifici ecc.

• **Tipi di sogni:** ricorrenti, premonitori, a sfondo sessuale, magici ecc.

• **Tipo di socialità:** desiderosa di compagnia, solitaria/evitante, capacità di risolvere i problemi, viaggi, livello di concentrazione ecc.

Di seguito alcuni modi per capire di più su te e sul tuo ciclo mestruale:

☸ cerca di scrivere ogni giorno, quando senti che è il momento giusto per te; se non riesci ogni giorno, segna quei momenti del mese per te "rappresentativi" di una situazione o sensazione che non hai compreso a fondo o fatichi a gestire;

☸ puoi CONTARE: ci sono alcuni eventi che ricorrono con esattezza. Se c'è un disturbo specifico segnalo con costanza (es: mal di testa, nausea ecc). Dopo qualche mese conta: a partire dal primo giorno di sanguinamento dopo quanti giorni si presenta il disturbo? Es.: primo giorno di sangue il 4 aprile, mal di testa il 21 aprile: 17° giorno dopo il sangue. Se ogni mese questo evento si manifesta all'incirca in corrispondenza dello stesso giorno, ti permetterà, dal mese successivo, di anticiparlo e gestirlo con consapevolezza: con una dieta adeguata, calibrando attività fisica/relax ecc. Se sei in *MENOPAUSA* o non sanguini più per diverse ragioni (amenorrea, trattamenti farmacologici, allattamento ecc.), questo conteggio lo puoi fare a partire sempre da una stessa fase lunare a tua scelta;

☸ puoi monitorare la tua mestruazione segnando ogni quanti giorni avviene. Sempre partendo dal primo giorno di sangue conta dopo quanti giorni ti arriva la mestruazione successiva e segnalo: 17°, 32°, 41° giorno... Non giudicarti e cerca di capire se è la tua natura o se è il momento di consultare una specialista.

Il variare del clima, delle stagioni, viaggi prolungati o con forti jet-lag, stress, cure intense farmacologiche, modifiche dello stile alimentare possono determinare variazioni nel ciclo mestruale.

Scoprire in che giorni accadono determinati eventi ti permette, con il tempo, di anticiparli e gestirli. Ciò non significa eliminarli completamente, ma viverli con consapevolezza.



## LE RIBELLI

Cara amica, quest'anno sarai in compagnia di dodici "ribelli". In tutte le loro storie ricorre un *leit motiv*: l'autenticità. Millenni di storia hanno preferito censurare e rendere "monca" l'espressione della natura femminile considerando la selvaggia e ingovernabile. Tutte le donne che non si sono conformate, restando fedeli a se stesse e decise a non tradire la loro natura, sono state giudicate, punite, uccise, criticate, demonizzate. Una donna che non si lascia addomesticare, che dice "no", radicata nel potere che le è proprio, il potere di scegliere, disposta a cercare la conoscenza dentro di sé e a non demandare all'esterno l'esercizio del proprio potere, è una donna che fa paura. Per questo amo considerarle ribelli! Sono felice che tu possa avanzare dentro di te accompagnata da *Medusa*, di cui neanche la morte annulla il potere. Essa rappresenta la parte più istintuale della donna e perciò la più temuta. *Medusa*, come *Aracne*, ha avuto la forza di sfidare la Dea Atena.

Ritroverai *Cassandra*, il cui dono di preveggenza la condannò a essere inascoltata; seppur privata del dono della persuasione, isolata in un linguaggio socialmente incomprendibile, ha continuato imperturbata a esprimersi.

C'è *Lilith*, demonizzata per non essersi voluta assoggettare al potere patriarcale che la voleva succube e passiva.

Ci sono le *streghe*, nostre antenate Donne Medicina, abili conoscitrici delle erbe, delle stagioni, della Luna, curatrici. C'è la *Llorona*, che per amore rinuncia alla certezza di una posizione sociale, alla cerchia della sua tribù, a un matrimonio combinato, ed è costretta a pagare con la vita questa sua scelta.

C'è la *Maga Circe* che, considerata erroneamente la seduttrice per eccellenza, si connota invece per la capacità di saper difendere se stessa e proteggere i suoi poteri. È la donna antica, ancestrale, primordiale, capace di grande profondità d'animo.

*Kali* è la donna che esprime la rabbia, una rabbia che trasforma, è il femminile distruttivo: lei distrugge per trasformare, purificare ed accogliere.

*Maria Maddalena*, invece, non già prostituta pentita, ma a capo di un sacerdozio femminile, detentrica di Verità e portatrice di amore e gioia. Il suo personaggio incarna i valori di forza di volontà, discernimento, equanimità e assenza di giudizio.

*Fata Morgana*, considerata una traditrice, ambigua e megera, era in realtà una guaritrice potente che ha scelto di isolarsi per accrescere le sue conoscenze sulle erbe, la natura e la guarigione.

*Cleopatra*, sempre raccontata attraverso il filtro della sua seduttività, era molto più di questo. Fu la prima imperatrice donna in un tempo nel quale le donne erano considerate meno di niente; volle studiare contro ogni opposizione, era conoscitrice di molte lingue, delle arti e delle scienze oltre che abile e astuta imperatrice.

*Oyà Yansà*, divinità Orishas, madre del Caos, propiziatrice di cambiamenti, è patrona dell'abilità femminile di governare; in Niger viene invocata affinché trasmetta la saggezza necessaria per superare situazioni difficili. È molto temuta

dalle altre divinità maschili perché le sue ire sono improvvisabili e senza vie di mezzo.

E per finire *Ipazia*, la prima donna filosofa e matematica, che fu uccisa poiché le sue idee erano considerate troppo audaci.

## CURIOSITÀ

Oltre 5000 anni fa esisteva una società matrilocale nella quale le fasi femminili erano celebrate con riti sacri che creavano una comunione con la Dea Antica, la Dea Madre, la Madre Terra. In quel tempo le donne vivevano in armonia con la Luna, di cui si consideravano Figlie. Il sangue era considerato portatore di una conoscenza Universale, fonte di sapienza ancestrale. Sono numerosi e disseminati in tutti i continenti e in tutti i tempi reperti archeologici, luoghi sacri, monili, segni e simboli che ci parlano di queste antiche società. Maria Gimbutas, un'archeologa contemporanea, ha rivisitato l'interpretazione di questi reperti a partire dal suo essere donna. Nei suoi libri racconta una storia nuova e più plausibile, che non viene insegnata nelle scuole: ci parla di società antiche, progredite e rispettose di ambo i generi. Possiamo continuare questa storia, radicandoci nella nostra natura di sangue e liberandoci da quei vincoli che ci stringono, e respirare la bellezza di essere Donne figlie della Luna.

## FASI EMOTIVE



**RIFLESSIVA**: fase di energie passive in cui la voce dell'intuizione parla più chiaramente. È un momento ideale per ridurre la velocità del tuo corpo e del lavoro, per entrare nel profondo di te stessa; sono momenti di riposo e rinnovamento.



**ESPRESSIVA/TESA**: è il momento ideale per tagliare il superfluo e far spazio al nuovo. In questa fase le tue energie diminuiscono e ti allontanano dall'azione espressa verso l'esterno. È un momento di crescita e nutrimento personale. Potresti sentirti più nervosa e meno disponibile al compromesso.



**ENERGETICA/DINAMICA**: fase attiva, è il momento di emergere. Hai energie potenti per elaborare nuovi progetti di vita.



**LENTA**: le tue energie iniziano a diminuire, ti senti più sensibile e con un abbassamento della concentrazione. Metti in pratica i progetti della fase dinamica.

## ENERGIA SESSUALE



**DESIDERIO**: segna con questo simbolo i giorni nei quali senti maggiore desiderio sessuale.



**INCONTRO**: segna con questo simbolo i giorni nei quali hai relazioni sessuali.

## FASI LUNARI



**LUNA NUOVA**: bassa marea, fase passiva



**LUNA CRESCENTE**: alta marea, fase dinamica



**LUNA PIENA**: alta marea, fase espressiva



**LUNA CALANTE**: bassa marea, fase creativa

## CICLO MESTRUALE



**SANGUE**: segna con questo simbolo il primo giorno della tua mestruazione, che sarà anche il primo giorno del tuo ciclo. Continua fino a quando non terminerà il sanguinamento. Annota anche, con una o più gocce, la quantità di flusso.



**PERDITE BIANCHE O TRASPARENTI**: segna con questo simbolo i giorni nei quali percepisci la maggiore quantità di muco cervicale. Registra la quantità, elasticità, consistenza, acidità, colore e spessore del flusso cervicale.



**OVULAZIONE**: segna con questo simbolo il giorno nel quale percepisci una possibile ovulazione. La puoi vivere/sentire in modi diversi, non ne esiste uno specifico.

## ALTRI SIMBOLI DEL LUNARIO DELLA DEA

Quest'anno viaggeremo nelle antiche filosofie del Buddismo. Sarai accolta da alcuni simboli che vorranno dare forza e spingerti positivamente nel tuo processo di conoscenza interiore.



**MANDALA**: è un simbolo spirituale e rituale che rappresenta l'universo e le energie che si muovono in esso. È usato per focalizzare l'attenzione, per definire uno spazio sacro e per aiutare la meditazione.

## IL LUNARIO DELLA DEA CONSIGLIA



*Mestruazioni* di Alexandra Pope



*Luna Rossa* di Miranda Gray



*Il risveglio della dea* Vicky Noble

Per info e approfondimenti

[www.lunariodelladea.it](http://www.lunariodelladea.it)



Lunario della Dea

[lunariodelladea@gmail.com](mailto:lunariodelladea@gmail.com)

# Pensa e vivi ecologico



Ogni mese, 100 pagine a colori  
per uno stile di vita sostenibile.

Richiedi subito una copia omaggio su:

[www.terranuova.it/copia-omaggio](http://www.terranuova.it/copia-omaggio)

Il mensile **Terra Nuova** e i suoi libri sono distribuiti nei centri di prodotti naturali del circuito [negoziobio.info](http://negoziobio.info), nelle principali librerie, nelle fiere di settore o su abbonamento.

Testata web: [www.terranuova.it](http://www.terranuova.it)

 Terra Nuova Edizioni

Scarica subito la nostra APP  su   e 

Ti aspetta un omaggio esclusivo!

## Danzando La Dea & Yoga al Femminile



Incontri di consapevolezza femminile  
Movimento, Voce e Rituali

con **Nadeshwari Joythimayananda**

Lascia fiorire la sacralità del tuo  
femminile nella vita di tutti i giorni

**Natya, Asana, Mantra, Pranayama,  
Dharana, YoniYoga, Shiva&Shakti...**

[www.nadeshwari.com](http://www.nadeshwari.com)  
[www.matrika.co](http://www.matrika.co)



puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri  
anche su **www.terranuovalibri.it**



## ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA

Tutti i segreti per vivere la menopausa con naturalezza e in sintonia con il proprio corpo attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata

di Paolo Giordo - cm 19 x 19  
cod. EA063 - pp. 120 - € 14,00



## CANDIDA: CURE NATURALI E ALIMENTAZIONE

100 ricette splendidamente illustrate per la prevenzione e la cura

di Marialessandra Panozzo - cm 19 x 19  
cod. EA128 - pp. 120 - € 14,00



## ERBARIO DELLA SALUTE

Guida alla raccolta e all'utilizzo delle 40 erbe più efficaci per la cura dell'uomo, degli animali e delle piante

di Ferdinando Alaimo - cm 19 x 19  
cod. EA060 - pp. 168 - € 14,00



## MESTRUAZIONI

Un appassionato invito alla riscoperta consapevole del significato del ciclo femminile e una guida pratica per risolvere i più comuni disturbi mestruali

di Alexandra Pope  
cm 15 x 21 - cod. EA015  
pp. 200 - € 15,00



## GUIDA AI RIMEDI NATURALI

Come riconoscere e utilizzare i più efficaci preparati a base di argilla, propoli e piante medicinali per curarsi senza ricorrere ai farmaci di sintesi

di Silvia Moro  
cm 15 x 21 - cod. EA068  
pp. 195 - € 12,00



## E TU CHE FIORE SEI?

Guida illustrata, efficace e facile da consultare, per scegliere i fiori di Bach più adatti al periodo che state vivendo

di Paola Mazzetti  
cm 11,5 x 16,5 - cod. EA019  
pp. 480 - € 13,50



## LA SAGGEZZA DELLO SCIAMANO

Semplici cerimonie per vivere più sereni, felici e in connessione con la natura. Per imparare ad ascoltare i propri sentimenti ed entrare in contatto con la saggezza degli antenati

di Angaangaq, Angela Babel  
cm 14x19 - cod. EA214  
pp. 112 - € 13,50



## FARE IN CASA COSMETICI NATURALI

Diventare maghe di bellezza senza usare prodotti nocivi

di Dafne Chanaz  
cm 14,5 x 21 - cod. EA101  
pp. 136 - € 13,00



## CAMMINARE IN CONSAPEVOLEZZA

Quarto volume della serie dedicata alla vita quotidiana, in cui il grande maestro zen ci insegna a camminare con lentezza e consapevolezza ed esprimere gratitudine alla vita

di Thich Nhat Hanh  
cm 11,6 x 16,5 - cod. EA224  
pp. 128 - € 10,00



## GLI ANTICHI INSEGNAMENTI DEI NATIVI AMERICANI

L'autore, riflettendo sulle istruzioni apprese dagli anziani della sua tribù, propone un percorso di trasformazione che parta da ogni essere umano, per arrivare alla salvaguardia del Pianeta

di Manitonquat - Medicine Story  
cm 15 x 21 - cod. EA083  
pp. 220 - € 12,00



## FARE PACE CON SE STESSI

Uno dei massimi esponenti del Buddismo contemporaneo ci insegna a guarire le ferite e il dolore dell'infanzia trasformandoli in forza e consapevolezza

di Thich Nhat Hanh  
cm 15 x 21 - cod. EA093  
pp. 210 - € 14,00



## TRASFORMARE LA SOFFERENZA

Quando impariamo come soffrire, soffriamo molto meno: il grande maestro zen ci insegna l'arte della felicità

di Thich Nhat Hanh  
cm 15 x 21 - cod. EA178  
pp. 144 - € 14,00

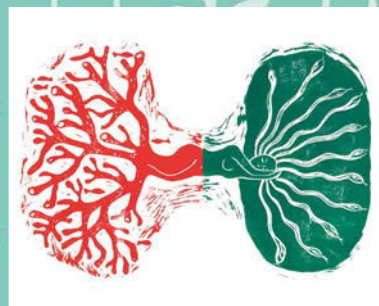
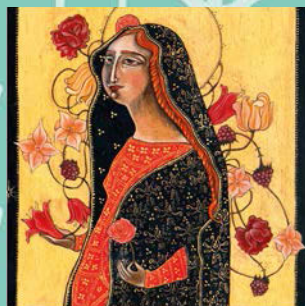
**LA RIVISTA E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI SI TROVANO:**

in oltre 1200 realtà del circuito **www.negoziobio.info** • nelle migliori librerie, tra cui il circuito «Librerie amiche di Terra Nuova» **www.terranuova.it/librerieamiche**  
nello shop online **www.terranuovalibri.it** • SE HAI DIFFICOLTÀ A REPERIRE LA RIVISTA O I LIBRI, CONTATTACI: 055 3215729 int. 1 - **libri@aamterranuova.it**



# Lunario della Dea

calendario mestruale



[www.terranuova.it](http://www.terranuova.it)



9 788866 813217

 Lunario della Dea

[www.lunariodelladea.it](http://www.lunariodelladea.it)

**NON UN LIBRO  
QUALUNQUE**

[www.nonunlibroqualunque.it](http://www.nonunlibroqualunque.it)

VIETATA LA RIPRODUZIONE

non è uno strumento di controllo delle nascite