

El Camino De Las Ocho Lunas En La Mujer Madura

Juana De La Paz Chiriboga Ron

Tienda Roja Matriz, Con El Aval Internacional FINDES

En Colaboración de Red de Liderazgo Para America Latina y El Caribe

Certificacion en Psicologia Ciclica

Maria Alexandra Proaño Chiriboga

Sep.5 del 2022

Introducción

Una de las maneras de agradecer a la vida es esta, plasmar la experiencia que como mujer madura con el método del camino de las ocho lunas y contar cómo ha modificado mi vida y la visión completa de una existencia en plenitud.

Hoy tengo 63 años llegando muy pronto a las 64 y es un poco más de 12 años que la ausencia de mi menstruación hizo en mí un contacto con un despertar de consciencia y psicológicamente en una crisis del sentido esos años de los 50 a 51. Buscamos un espacio, una nueva filosofía, esa que te lleva a tu propia mirada del mundo, por eso puede haber una crisis existencial en este punto de nuestra vida. Pues entonces coincidió este punto de la edad (habla la Psicoastróloga) con la partida abrupta de mi órgano y por ende de mi menstruación.

Me revelaba ante tanto mito que de aquí en adelante debía vivir, investigaba, leía y buscaba por todo lado pero había muy poca información al respecto.

Al poco tiempo Proaño Ch. Maria .2011, hacía investigaciones sobre la mujer menstruante y cómo verdaderamente era su ciclo , conversábamos muy a menudo en un intercambio de opiniones; pero ella se centró en este momento por el camino que ella mismo estaba transitando.

En mi solo se seguía dando los movimientos hormonales y con esos sentires venían, sólo podía escribir los mismos y sacar mis conclusiones.

En mis 52 años; Proaño Ch. Maria .2012, trajo a Tienda Roja ya el Método del Camino de las ocho lunas. Escuchándola y acompañando el proceso aprendía. Pero Proaño Ch. Maria .2014, trajo a Tienda Roja la Bendición de útero fue en esta

ceremonia que sentí nuevamente a mi órgano energéticamente, su palpar y volvió a mi el sentido de entender que si se podía sentir a los órganos energéticamente. Esto le acompañe con Reiky y de ahí en adelante tengo utero energético y lo siento y estímulo en mi ciclicidad.

Con esa apertura en mi vida pude mirar que empezó a salir nueva información en literatura e investigación, no era mucha pero ya había. Me preparaba para dar Iniciación a otras mujeres en Tienda Roja. Buscando encontré los libros de la Christiane Northrup, M.D. una ginecóloga americana que al pasar por esta época empezó a escribir sobre este tema, y con experiencias con pacientes.

Empecé a comprender que en nosotros podría ser posible una forma de ciclicidad y fui haciendo mis Mandalas de los ciclos según la luna astro que como yo sabía cómo Astróloga tenía una manera de comunicarse con nosotros los seres vivos.

Proaño Ch. Maria .2019 publica su libro y en su elaboración acompañó y colaboró en el mismo mi entendimiento ya había madurado e incluso hacía ya intervenciones a mujeres en tienda roja.

Ahora quiero mostrar cómo el método del Camino de las ocho lunas puede modificar a una mujer madura.

El Proceso del Camino de las ocho lunas en la mujer madura.

A estas alturas mi crecimiento y entendimiento están claros de cómo es la ciclicidad en esta etapa.

Hay dos sucesos aquí claros: Las mujeres que vienen de un periodo que ignoran cómo funcionan; y el otro que ya ha hecho un camino y al entrar en este periodo lo puede seguir viviendo.

El primer grupo se trata de mujeres de generaciones mucho más antiguas que como yo no hubo información que la que debías traspasar la menopausia con dolor y sufrimiento. Muchas veces con un desdén de las personas que están en el cotidiano de ellas con la típica frase “menopáusica tienes que estar”, entonces terminaron ignorando y desconectándose de su cuerpo. El otro grupo es el que ya está viniendo, es aquel que ya tiene procesos, que entiende los ritmos de su cuerpo y ya sabe cómo son sus ciclos y cuando cambian, para ellas es mucho más fácil llegar al tercer periodo de la mujer sin dificultad.

El tercer periodo de la mujer es el más amplio de su existencia, si la extensión de vida que se habla a nivel latino americano es 85-90 años entonces es un espacio de tiempo amplio. Este periodo es conocido como el Climaterio. El Climaterio es un proceso y si se podría llamar acontecimiento fisiológico en la vida de la mujer que se va mostrando los cambios en su órgano genital pero que también influyen en otros sistemas y órganos, en cada mujer es diferente por eso suelo decir que cada mujer tiene su propio proceso climatérico. He leído durante todos estos años muchos artículos y documentos que ahora mismo ya no podía decir en cuál y en que, ya que me he enriquecido de varias fuentes pero mis libros de base han sido los de Christianne Northrup y Jean Shinoda Bolen.

Antes de seguir debo aclarar un termino que me interesa que este claro ya que yo hablo de mujer menstruante en rojo y menstruante en plateado. Menstruar es soltar y limpiar cada mes, el proceso de una mujer menstruante en rojo es biológico y el proceso que hace la mujer que menstrual en plateado es emocional, ella debe hacer un pare para soltar el proceso del mes para no ir acumulando y se vuelva patología en ella. La observación en mi y en otras mujeres me hace impulsar estos términos en tienda roja. Con esto puedo decir que hay tres grandes etapas en este tercer periodo de la mujer y son: premenopausia, menopausia y postmenopausia. A cada fase de cada ciclo podemos dividirle en dos como un inicio y un final que claramente se puede observar por sus características y depende mucho del estado físico y emocional que se encuentre la mujer.

La premenopausia empieza con algunos síntomas que las mujeres no toman mucho en cuenta que si lo tomarían en serio pondrían claramente hacer un despertar hermoso de su consciencia, prepararse para recibir al ciclo que permanecerán el tiempo de vida que les falte por vivir. Al entrar en el proceso en si climatérico Christianne Northrup M:D: 2001,2006 en su edición española P.58 de la primera llamada al despertar, y que el síndrome del premenstrual que tuviste puedes verlo en esta fase, en mi observación las mujeres que están alrededor de 36-38 años ya han entrado en el climaterio pero se rebelan a aceptarlo porque son mujeres que en esas edades está con logros profesionales y de esplendor; aquí una acotación las mujeres que son muy intelectuales tienen su mirada en sus éxitos que en lo que le está pasando a su cuerpo solo en la segunda parte de este ciclo cuando se produce el tercer estallido hormonal y el último de la mujer

donde ya para ese entonces los altos y bajos hormonales ya ha sentido pero aquí se produce una caída en picada de la misma y los síntomas de menstruaciones abundantes o escasas o ciclos largos o cortos y la atención que pongas será la disposición a recibir los procesos que tu cuerpo experimentará de aquí en adelante. En realidad sucede en reversa de lo que pasó en tu primer estallido hormonal en tu primera luna, en este segundo momento podemos ya encontrar menstruaciones intermitentes hasta el proceso mismo de perderla por completo.

En la segunda parte de este gran periodo es el proceso menopáusico en si, una vez que se dio la última menstruacion se da la bienvenida a la Luna interna a la menstruacion plateada; a este ciclo también se divide en dos en la primera mitad al empezar la menopausia tu cuerpo aún no termina de adaptarse y abra altos y bajos en este periodo hay que tener cuidado porque los estados emocionales son muy sensibles a impuls del exterior y estas emociones pueden hacer dos cosas; una ir a estados depresivos y la otra a acumular resentires, estos estados de ánimo dan como resultado enfermedades típicas de esta parte del ciclo como es la hipertensión, tiroides y diabetes. Estas tres enfermedades llegan a su cuerpo físico una vez que las emociones acumuladas no se han podido trabajarlas. La segunda parte de este hay dos resultados: el primero si no lograste trascender esos estados te volverás dependiente y necesitada de los de afuera Pero si lograste trascender encuentras el momento de emprender un nuevo camino para ti en libertad y gozo .

La tercera fase de este gran ciclo la Postmenopausia también hay dos momentos; el primer momento es será el resultado del anterior, el trabajo personal o de

desprendimiento de dependencias y deseos te moverá a vivir en gozo y placer de la vida será tu último brillo en ella de servicio y entrega como un balance auténtico del dar y recibir. La parte espiritual en esta parte del ciclo es muy elevada y conectada en un entendimiento de vida muerte vida y emprender el último viaje de retorno, donde sería la segunda fase de este último ciclo.

En el método de camino de las ocho lunas cuya mentora plasma en su libro; 2019, Proaño Ch. Maria nos encamina en los ciclos que toda mujer debe transitar y así mismo es, la mujer madura solo hace unos movimientos que desde su experiencia de vida se han ido modificando y experimentando. La mujer madura ya ha caminado gran parte de la existencia y tiene miradas diferentes pero no les ha distinguido, vivir los estados de consciencia de cada parte nos permite realmente vivir en ciclos y maravillarnos de lo que ellos nos pueden regalar. Recalco este párrafo en el libro las diosas de la mujer madura 2011, 2003 Jean Sinoda Bolen dice: "El origen de estos sentimientos son los arquetipos de la diosa que hay en nuestro interior, los patrones y las energías de la psique, Al saber quienes son las diosas, las mujeres pueden ser más conscientes de las potencialidades que hay en ellas, las cuales una vez reconocidas, son fuente de espiritualidad, sabiduría, compasión y acción. Cuando los arquetipos se activan, por consiguiente, nos proporcionan energía y nos transmiten una sensación de autenticidad y de haber encontrado un sentido a nuestra vida". Este párrafo nos muestra cómo los arquetipos pueden generar cambios de consciencia en las mujeres, para entender que las mujeres menstruales en plateado que no pueden tener claro porque su moco cervical ya

no existe, pueden evocar a cada arquetipo de las diosas del método ya que son estados de consciencia.

Biológicamente los arquetipos nos habitan y esta época del climaterio es las tres ultimas diosas que son Vesta, Lilith y Hécate siendo Vesta la Premenopausia, Lilith la menopausia y Hécate la de la Postmenopausia.

Ahora recorramos el camino arquetípico de sanación.

Primera luna: Artemisa. En mi observación las mujeres en la edad madura en su mayoría vuelven a este estado al buscar la conexión con sus sentidos y la inclinación a las plantas y a los animales. A veces lo hacen inconscientemente por búsqueda de un quehacer y compañía. Pero cuando se les habla de este estado vibran y lo hacen mas conscientes. En el ciclo cuando se sale ya de la cueva de la luna oscura se va sintiendo el deseo de moverte y emprender; pero emprender para ti, tomar sus decisiones en ese sentido de libertad. Por lo que adquiere una apariencia de juventud y de lo que llamo yo "desfachatez pero no en el sentido de intolerante sino de tremenda inocencia dice lo que piensa y ya no se calla, no de imprudencia sino cómo un niño cuando quiere saber algo. Lo que se debe sanar es como dice el método; la madre, la niña interna y su linaje. Lo que se puede observar en esta fase del ciclo es que se activan heridas de la infancia y si no ha tenido oportunidad de ser consciente de su caudal de herencia de linaje es el momento de trabajarlo, cuando comprende que algunos de sus comportamientos son traspasados por estas sanciones logra verdaderamente esa libertad, sino la diosa seguirá

oculta en ella. El sentido mas álgido de este estado es la no permanencia, cuando la mujer se moviliza entonces lograra que su arco sea templado para la dirección correcta. Artemisa es libre nada le ata por lo que lograr que una mujer madura viva este arquetipo es que sus deseos están primero que los otros y vivirlos le otorga ese sentido de libertad. En esta parte del ciclo propongo a la mujer madura Artemisa que viva cualquiera de los estados Artemisas con presencia para que reconozca y mire cuánto dura en el ciclo.

Segunda luna: Atenea. La mujer madura Atenea si es intelectual lo seguirá siendo pero el peligro que encontrado en estas mujeres es que son muy rígidas y esquemáticas y esa parte masculina interna no les permite conectarse con su cuerpo pero también he visto que hay mujeres que en esa desconexión pasan inapercibidos los síntomas por esa misma situación. En esta parte del ciclo una mujer madura debe tomar en cuenta a su cuerpo es la parte mas seca de ciclo, lo más difícil es conectar a una Atenea con su cuerpo para que pueda observar estos cambios físicos. Cuando la mujer madura ha entrado en el Climaterio esta conectada a su éxito, enfocada totalmente en el y no da tiempo de escuchar sus necesidades biológicas de ningún tipo, ni que decir de las emocionales, muchas veces se ven en estas mujeres rupturas de pareja. La sanación es igual que en una mujer menstruante en rojo por lo general las mujeres Ateneas llevan mucho del linaje del padre desconociendo el de la madre. En mi mirada una mujer madura Atenea equilibrada tiene las mayores posibilidades de vida, por su enfoque. Aconsejo a la mujer madura Atenea que regrese a ver su cuerpo es el mas seco del ciclo y debe hidratarlo interna y externamente.

Tercera luna: Afrodita. La mujer Afrodita madura es la mas retadora, muchas mujeres apagaron ese interruptor y despertar muchas veces es un gran trabajo por hacer; mucho se debe a creencias limitantes que traen consigo también depende este comportamiento como han llegado a esta madurez solas o acompañadas y aquí acompañadas con una relación de pareja cansada y deteriorada; por lo que muchas veces al trabajarla la mujer madura rehuye a sentirla pero cuando la descubre es intensa al el gozo de la vida, ya hemos recorrido hasta la tercera diosa y cada una de ellas nos aporta para que en este ciclo sea esplendorosamente exuberante, gozosa y tenga o no pareja buscara complacerse en todos los sentidos, desarrollar en la mujer madura el autoamor será lo mas importante que se pueda lograr lo demás llegara por añadidura. Aquí el compromiso mas elevado es consigo misma, por lo que la sanación será reconocer en ella que es responsable de su sexualidad y por ende del placer y el gozo, la mujer Afrodita madura si logra encender el interruptor nuevamente descubrirá que esta época es la mejor sexualmente. Aquí como no hablar del oxido nítrico un radical libre de los buenos mientras mas produzca tu cuerpo de manera habitual mas alegre, placentera y sana será tu vida. En el libro Los placeres secretos de la menopausia 2008, 2010, Christiane Northrup M.D. P.27..40 nos habla de este elemento que en esta fase del ciclo la podemos potenciar mas y nos beneficiara en todo el ciclo porque nos trae más salud y energía.

La mujer madura Afrodita debe aprender el autoconocerse y el autotoque son dos elementos importantes, darse baños conscientes y masajes con oleatos fragantes y complacerse.

Cuarta luna: Sarasvasti. La mujer madura Sarasvasti si viene de ese estado seguirá siéndolo, en los primeros momentos del climaterio seguro estará logrando sus mayores éxitos, pero a medida que pasa el tiempo si es dependiente el sistema mismo se encarga de excluirla y puede ser desastroso para ella justamente en una época sensible emocionalmente; puede incidir en otro momento on la jubilación también, por eso la mujer madura Sarasvasti deberá comprender que solo es un estado que podría ir dejando para que siendo reina del reino goce de los otros momentos también de la vida. Pero la mujer madura que no alcanzó esos niveles profesionales o empresariales debe buscar su propósito de vida su enfoque ese faro que debe iluminarle para tener ese estado de completud que nos de esta parte del ciclo, aquí siempre les hablo que todos tenemos y nos es otorgado por la divinidad dones y talentos y debemos observarnos de que mas gozamos hacer, no nos cansa, no es fácil y no nos perturba, ahí se encuentra ese talento que se vuelve un don para el servicio. Cómo puedo volverme la reina de mi reino? preguntan mujeres maduras de este grupo o mujeres jubiladas sin propósito, aquí hablamos de una ovulación consciente también y en la mujer madura hay una manera de hacerlo; pero antes se les da una explicación básica que tiene que ver de lo fértil que podemos seguir siendo porque nuestro utero es un espacio de creación absoluta y podemos seguir creando hijos proyectos que nos llenen de satisfacción y podamos sentir eso: ser reinas del reino. La ovulación externa en un artilugio y es posible pero para lograrlo debe tu Sarasvasti estar en perfecto equilibrio y certera en esa confianza de que todo es posible. También se les explica el gran beneficio de estimular sus ovarios.

Se le aconseja a la mujer madura Sarasvasti que haga un ejercicio de ovulación consciente con el artilugio para que constate que aun es fértil.

Quinta luna: Demeter. La mujer Demeter madura podemos encontrarla en se estado de dependiente de otros, el sentido de servicio es muy dador y puede secar a la mujer porque no encuentra el regreso; el dar y recibir es muy disparejo, aun en su mente recorre la abnegación y cuida de sus hijos y familia sin darse cuenta que los vuelve inútiles para la vida, nutre en demasía, se desvive por los otros sin nutrirse ella, las mujeres maduras que llegan en ese estado predominante son víctimas de sus mismas acciones. Sanar a una mujer madura Demeter es llegar a su ser consciente que el dar y recibir debe estar en equilibrio y que debe ir soltando el rol de madre abogada a madre solamente que depender de los otros le deja vacía, aquí se trabaja la dependencia y el sentido de unidad de volver la mirada así mismo y nutrirse de las diferentes formas. Cuando las mujeres entran al climaterio puede verse que unas han ejercido este rol en sobreprotección y otras en abandono, pero a medida que el que transcurre este periodo la Demeter madura se entra en este rol por compensación y puede ser muy frustrante el dar y el recibir, esta es la quinta luna a estas alturas los regalos de las diosas anteriores puede generar en la mujer madura un impulso de sanación en ella.

La mujer madura Demeter puede aprender si es desconectada con este arquetipo generarse estados nutrientes tanto para ella como la familia, la alimentación consciente y si ha estado dando en demasía ir generando espacios de respiración con ella misma y soltando quehaceres que no le corresponden, nutrirse en todos los sentidos creando bienestar.

Sexta luna: Vesta. Es la diosa anhelada por la mujer madura, consciente de su ciclo cuando llega a esta parte del ciclo esta ya llena y cansada lo que quiere estar es sola de encontrarse en esa presencia interna de cuerpo y mente de encontrar el centro para esa paz interior el descanso, es la dueña del hogar de volverlo templo y también de su primer hogar, busca esos espacios de sentir la soledad consigo mismas. Puede ocurrir que las Vestas maduras sientan esa realización de sus vidas y están regresando a mirar y que en una realidad y absoluta honradez se miran y se aceptan tal como son, Vesta madura en otras ocasiones se vuelve en crítica y con la mirada al exterior cuando sucede esto puede ver todos los errores de los otros menos el de ella, quiere ordenar la vida de los otros es metiche, en las diferentes fases del climaterio esta diosa puede irse modificando y creando a su alrededor descanso o caos, el estado de consciencia que debe adquirir la mujer madura Vesta es el encuentro con su soledad y empezarla a amar aprender en esta parte del ciclo lo importante que es volverse respetuosa de su vida y de la de los demás y encender su fuego interno que solo la paz interior puede dar. La consciencia de su cuerpo la vuelve sanadora del mismo y sobre todo hacer de todo un ritual y por lo tanto que la vida misma sea un ritual.

En el estado Vesta la mujer madura debe cuidar de su piel y pelo colocar mascarillas en el pelo y en su cuerpo olores ricos en vitamina E o a su vez oleato de Artemisa que contiene hormonas.

Sexta luna: Lilith. La mujer madura Lilith es víctima y se siente víctima su estado para este tiempo llega no solo en angustia sino en depresión, son mujeres que están cansadas de sostener y dar y la frustración con ello los estados de ira son abruptos cargan

resentires y en esta parte del ciclo se ahondan a veces no tiene idea de tanta ira acumulado por lo que estas mujeres son hirientes, secas y aquí es sin filtros no solo de imprudencia sino de reclamos de las cosas guardadas de largos resentires. La mujer Lilith madura es chillona y lo que quiere es llamar la atención pero lo que logra es que huyan más de esos estados. El otro lado de la mujer madura Lilith es la depresiva y este lado es mucho más peligroso porque según la edad puede generar enfermedades emocionales sin retorno o enfermedades por mucha ansiedad e ira retenida como son las letales de perdida de memoria. En el ciclo la mujer madura Lilith debe aprender a poner limites a los otros como a si mismo a encontrar su seguridad a defenderse de agresiones, en el ciclo la mujer madura Lilith debe ir aprendiendo a mirar que necesita en la vida para ir soltando lo que le pesa.

Se le aconseja a la mujer Lilith madura que haga largas caminatas para reflexionar de las maletas que lleva acuestas y que no le permite seguir on su proceso.

Octava luna: Hécate. La mujer sabia, dejarse permear por ella es lo que se deben permitir la mujer madura en este espacio del ciclo, aquí se les enseña el ritual de la menstruacion en plateado para soltar y limpiar, se deben permitir descanso para reflexión como también para que tu cuerpo se cargue de nueva energía, mi propuesta es que sean consciente en esta descarga para que logren liviandad en sus vidas. El ritual se puede hacer en el primero o segundo día de luna nueva y descansar. La mujer madura Hécate busca el encuentro on ella misma es la diosa de las encrucijadas decide el camino que debe tomar, la parte intuitiva se desarrolla notablemente. Como ya ha recorrido un buen trecho la mujer madura Hécate mira el pasado el presente y el futuro

descubriendo patrones de comportamiento y también desarrollo de circunstancias y como se han ido modificando con el tiempo, la experiencia que el recorrido de la mujer madura Hécate se hace mas presente en el ciclo dando soluciones a muchos aspectos tanto de su vida como los que le rodean. La realidad que se enfrenta esta mujer madura Hécate es que ya nada será igual aunque bien pudiera seguir siéndolo pero ella sabe que debe soltar esa atadura para seguir caminando. Hay otro grupo de mujeres maduras Hécate que si vienen de estados Lilith deprimido aquí esta mujer se hunde mas y se va desconectando del mundo, la encrucijada te lleva a una elección equivocada de un camino oscuro y no de luz que nos regala esta diosa. En el estado Hécate del ciclo se debe aprovecharse el estado de las mayores transformaciones que nos podemos permitir, cuando entiende la mujer madura este estado de consciencia puede llegar a estados de claridad y sabiduría.

Se aconseja a la mujer madura Hécate que aprenda el ritual de la menstruaron plateada para cuando llegue el momento empiece hacerlo como sin romper el hilo de ese estado de una menstruaron consciente.

Como colofón puedo añadir que los estados del climaterio le permiten a la mujer madura ir transitando la ciclicidad mientras más consciente lo haga mayores serán los regalos que los estados de consciencia de las diosas pueden entregarnos. El reinventarnos cada vez que lo recorreremos en todos los aspectos de nuestra vida, una mujer madura que viva su ciclicidad será una mujer sana y feliz, mas lo contrario vivirá en decadencia de víctima y dependiente, viviendo una exacerbación de esta que puede llevarla a la muerte.

Hay muchas propuestas; ahora hay mucha información y libros del Climaterio en si, en este tiempo sabemos en qué apoyarnos pero nada más sanador que vivir y hacer el Camino completo de las ocho lunas. Construye alrededor tuyo momentos de placer y gozo por vivir la vida; mi lema es; El cielo y la tierra dentro de tu Ser, vives la parte espiritual y terrenal logrando un hermoso equilibrio llenando tu alma de complacencia por la vida.

Conclusiones:

- 1.- Podríamos concluir que la mujer madura que realiza el método del camino de las ocho lunas le garantiza sin lugar a dudas un proceso integral para encontrarse con su Ser.
- 2.- La completud y la Plenitud que experimenta una mujer madura ya en otro estado de consciencia, se puede colocar siendo el eje central de su propio mandala.
- 3.-Al eje central accede la mujer madura cuando tiene clara su ciclicidad y ha experimentado en ella muchas veces recorriendo el mismo.
- 4.- Al estar en el eje central puede tomar de cualquier cuadrante para servirse del estado que necesita en ese momento de su historia, la mujer madura es practica pero a la vez se siente alada por su mundo interno al cual accede en todo momento.
- 5.- Al estar la mujer madura en su eje central se encuentra en una potencialidad que accede a su prosperidad y su creatividad con más facilidad.

Recomendaciones:

- 1.- Aunque existe estadísticas necesitamos más ajustadas a las mujeres de los tiempos actuales, espero este año observar nuevos porcentajes y estudios en la mujer madura tanto biológicamente como psíquicamente.
- 2.- La propuesta es que este año es poder hacer un estudio con estadística de las mujeres maduras que llegan a tienda roja al ciclo nuevo.
- 3.- Estudios de caso de mujeres maduras para observar procesos de intervención de la Psicología Ciclica, en medio de la vivencia del Camino de las ocho lunas.

Bibliografía.

- El camino de las ocho lunas. 2019, Maria Alexandra Proaño
- La sabiduría de la Menopausia 2001.2006. Christianne Northrup M.D.
- Los placeres secretos de la menopausia 2008.2010. Christianne Northrup M.D.
- Cuerpo de mujer sabiduría de mujer 1.990. Christianne Northrup M.D.
- Las diosas nunca envejecen 20015. Christianne Northrup M.D.
- Las diosas de la mujer madura 2001.2003.Jean Shinoda Bolen.
- Menopausia consciente 2021.Monica Manso.