

# Sono donna

VIVERE IN MODO NATURALE  
LE STAGIONI DELLA FEMMINILITÀ



humusedizioni

Lucilla Satanassi  
Salvatore Satanassi

Hubert Bösch  
Rosa Massari

# Sono donna

VIVERE IN MODO NATURALE  
LE STAGIONI DELLA FEMMINILITÀ



### **Avvertenza**

*Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche e dietetiche di questo libro sono tratte dall'ampia esperienza degli autori con l'utilizzo delle erbe e dallo studio della letteratura specializzata.*

*Viste le numerose variabili che possono incidere, le indicazioni fornite non comportano nessuna responsabilità da parte degli autori e della casa editrice circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso più appropriato da seguire..*

### **Coordinamento editoriale**

Vera Zaccarelli

### **Progetto grafico**

Gaia Ciani

© 2020 humusedizioni

Humus snc di Bösch Hubert e Satanassi Lucilla  
Via Laghetti 42, 47027 Sarsina (FC) [www.remediaerbe.it](http://www.remediaerbe.it)  
I ed. Novembre 2020

ISBN 9788888140131



Questo volume è stato stampato da:  
Tipografia Petrucci s.r.l. - Città di Castello (PG)

# Indice

Introduzione	4
La mia e la vostra storia	4
Maschile e femminile	7
Tornare al cerchio e alla luna	10
Amare ogni stagione e i suoi frutti	12
La triplice Dea	14
Le piante per la salute della donna	16
La fanciulla	18
Emozioni	22
Corpo	34
La madre	46
Emozioni	56
Corpo	68
La saggia	74
Emozioni	82
Corpo	94
Biografie	100
Bibliografia e sitografia	102

# Introduzione



*“Quando una donna vive pienamente,  
così fanno anche gli altri”.*

Clarissa Pinkola Estes

Questo quaderno è dedicato a noi donne sui passi della natura e del mondo vegetale, un piccolo compagno di viaggio da tenere vicino, ma soprattutto da praticare, assaporare, sperimentare e portare nel mondo.

## La mia e la vostra storia

La mia vita, condotta tra erbe e fiori, ha sempre avuto come principali referenti noi donne. La storia che voglio narrarvi è stata ricca e abbondante di incontri, abbracci e speranze e ve la voglio raccontare per arrivare tutte insieme a danzare le nostre stagioni, i nostri tempi sacri e benedetti, i nostri grembi, e permetterci di nutrire il mondo di bellezza attraverso la conoscenza di noi stesse. Ora mi trovo nella terza stagione e la vecchia saggia dai capelli argentati ha ancora al suo fianco la vergine figlia e la donna madre. Da questa prospettiva provo un senso

di pienezza e libertà, di completezza e unione. Sono felice di prenderti per mano e aprire insieme una porta che ci condurrà alla consapevolezza del nostro essere donne, come se fossimo lo stesso canto armonico dell'universo.

Sono cresciuta in una famiglia molto mascolina, in un luogo solare ed esposto ai venti, in una regione sanguigna e un po' disobbediente. Nella mia campagna le piante delicate e primaverili come le violette di marzo non trovavano posto, e quasi tutti gli alberi che possono scegliere il sesso erano produttori di polline. Così ho sempre pensato che per essere donna dovessi essere prima un "supermaschio", quindi lavorare duro, essere sempre pronta in prima fila e non deludere mai nessuno.

Nonostante la forte preponderanza maschile nella mia famiglia, sono sempre stata accompagnata da figure femminili importanti: nonna Palmina, un'anziana sioux dagli occhi neri profondi e vispi, che mi ha insegnato la cura con le piante e la ferezza che solo oggi percepisco con forza. Mia madre Carla mi ha donato la bellezza delle sue estasi in natura e la sua grazia, anche quando la più grande disarmonia fisica ha cercato di sottrarla ai nostri occhi. Di lei ora rimane tutto quello che sboccia e in autunno dai suoi meli selvatici pomi di forme e colori svariati. Loro vivono in me come io continuerò negli occhi di Shanti, la figlia del mio grembo, occhi grandi come il cielo e pacati come un lago che guardano dove io non sono arrivata.

Le stagioni di noi donne sono una collana, fatta di tante singole perle unite fra loro. Difficile dire quale l'inizio e la fine. Anche io come te ho avuto una partenza interessante con difficoltà, caratteristiche, pesi, condizionamenti e ferite; quando ho capito che tutto era sacro, adatto a me, compatibile al mio percorso e al mio cammino in questa vita, ho iniziato ad essere donna e a camminare le mie stagioni.

La nostra condizione, i nostri dolori, i segreti della famiglia, le violenze, insomma tutto il piombo pesante è il fulcro fondamentale attorno cui tessere la nostra perla: tutte partiamo con pietre pesanti a bordo dei nostri zaini, e proprio queste sono la sostanza su cui compiere il miracolo della trasformazione o del completamento.

Sono arrivata a comprendere che se a 20 anni ero un maschiaccio perfetto con una dismenorrea invalidante, tutto quello che potevo scoprire nella vita era la corrispondente forza e bellezza femminile. Mentre ti parlo osservo cespugli di viola che nascono ovunque e profumano l'aria. Vorrei ti fosse chiaro come i nostri pesi diventano davvero l'opportunità della nostra ricerca e trasformazione.

Iniziamo perdonando e abbracciando la nostra storia, essa nasconde sempre i semi che possiamo sbocciare. Non rimandiamo la nostra guarigione, la nostra cura e la nostra bellezza in nome di ciò che non abbiamo ricevuto. Più grave è il peso che ci accompagna più grande è il tesoro da scoprire, forgiare, trovare. Questo è fondamentale per tutte noi, quindi un primo passo nella stesura di questo

quaderno e anche nella sua lettura o pratica è quello di prenderci lo spazio e il tempo per nominare le condizioni di partenza. Spesso in qualità di donne ne abbiamo ognuna una bella sfilza. Ebbene, onoriamola, scriviamola su un foglio e benediciamola.

## Maschile e femminile

Su questo pianeta la dualità è l'espressione primaria e fondamentale attraverso cui la vita si mostra e si moltiplica. Due polarità, più e meno, che si attirano e si alternano, si congiungono e si allontanano, dove una genera l'altra.

Negli ultimi secoli noi umani ci siamo specializzati molto nel dividere queste due modalità, cercando in modo ossessivo di definirle separatamente e di cercare di dare la priorità dell'uno sull'altra. Vale di più il maschile o il femminile? Conta di più il Sole o la Luna? È più forte l'uomo o la donna? Vale di più una donna forte o debole?

In natura maschile e femminile hanno infiniti modi di esprimersi, le due polarità sono sempre distinte ma il risultato è un'unità; non si osserva un desiderio di prevaricare ma solo di fondersi nella diversità di genere. Il fiore femminile di nocciolo partecipa con la sua forma e funzione ben diversa dal fiore maschile che porta a termine il compito nella misura in cui avrà aderito alla sua diversità. Presso gli umani le cose sono più contorte e pare che negli ultimi tempi la maggioranza abbia tifato per il maschile. La civiltà attuale ha esplorato in ogni forma di pensiero la



polarità maschile: attiva, efficiente, espansiva, tecnologica, manifesta e soprattutto lineare, analitica e meccanicista. La sua massima espansione è stata raggiunta, e ora si annuncia chiaramente il suo declino a favore della polarità femminile, che sta di nuovo chiedendo la necessità di manifestarsi su un piano concreto, di rendersi consapevole e condivisa.

La globalizzazione è sicuramente uno dei traguardi della cultura patriarcale, la terra è tutta conosciuta, conquistata e tenuta insieme da regole comuni, più o meno. Si tratta di una conquista importante, nel seno della quale nasce e si afferma un seme femminile contrario e complementare. Da una parte una rete di comunicazione veloce su tutto il globo attesta il polo maschile, nella sua massima realizzazione; questo è quello che in natura osservo nella produzione dei granuli di polline che ogni pianta, arbusto o albero cercano di diffondere ovunque. Sotto questo piano c'è una terra dimenticata e sfruttata, che geme, si asciuga, si ritrae dalla sua fertilità, muore alla devastazione, si impoverisce di fronte a una monocultura imperante. La Terra, Gaia, sta implorando una restituzione alla polarità femminile. Il femminile sta imboccando la strada del ritorno all'evidenza, della riconnessione con tutti gli esseri del pianeta, al fine di riportarci al cuore del nostro essere umani.

Abbiamo bisogno di dar voce alla terra, di ricontattare e imparare dalla Natura, di ritrovare e custodire la casa, in-

tesa come luogo dove la vita abbonda e i miracoli si compiono.

Ma cosa c'entra tutto questo con la donna e le sue stagioni scandite da ormoni, cicli, bisogni e conflitti? Tutto direi. Quando è il polo femminile a chiamare il movimento è interiore, personale, apparentemente passivo e debole, silenzioso e distribuito ovunque.

I semi di questa compensazione si chiamano in primis donne, e dalla nostra guarigione, dalla nostra vita quotidiana, dai nostri sogni sotterranei, da come tratteremo e concepiremo il nostro corpo e quello della terra, da come gestiremo il tempo, il denaro, la nostra salute, da come metteremo alla luce figli o progetti, da come ameremo la vita tutta, dipenderà l'esistenza di noi tutti sul pianeta. Se la polarità femminile potrà incarnarsi e ricongiungersi alla manifestazione attuale maschile e integrare la tecnologia, la scienza e la comunicazione si aprirà un nuovo mondo già annunciato da tempo.

Le guide per questo viaggio sono il nostro corpo e la ciclicità inscritta nella natura. Prendiamoci per mano e avanziamo partendo dal guarire noi stesse.

## Tornare al cerchio e alla luna

Il cerchio è la rappresentazione della nascita/vita/morte/rinascita che possiamo osservare in ogni gesto della natura. Dentro questo ritmo noi donne ci muoviamo e ci esprimiamo. Siamo cicliche e circolari muovendoci con la stagionalità del nostro corpo e con la ritmicità delle nostre stagioni. La luna in cielo ci fa da specchio e la sua mutevolezza, la sua pienezza o assenza muovono le grandi masse dell'acqua del mare. Questo evento grandioso e concreto possa ogni giorno farci capire la presenza dell'influsso lunare.

Nel mio lavoro di raccoglitrice e preparatrice ho potuto sperimentare l'influsso lunare anche sulla vita delle piante. La luna governa le germinazioni dei semi, quel momento in cui il seme, prima appoggiato a terra, poi riportato alla vita con l'acqua, decide di aprirsi alla luce ritornando a essere la pianta da cui arriva.

La luna fra l'altro, per uno degli strani giochi cosmici, pur ruotando sempre su se stessa come in teoria fanno tutti gli astri, si sincronizza con la terra in modo che ne possiamo osservare solo ed esclusivamente una metà, sempre e solo quella. L'altra faccia della luna è misteriosa. La parte che la luna mostra viene illuminata dal sole e lei, argentea la riflette, mentre noi umani, osservandola, la vediamo illuminata ogni giorno in modo diverso. Da buia e assente passa a essere un'unghia, una metà, tre quarti fino a splendere tutta e piena attorno al ventottesimo giorno. Il suo ciclo dura come un normale ciclo femminile, da mestruo

a mestruo. Esulto di gioia quando dalla luna nuova che non trovo più in cielo mi appare al crepuscolo e verso est la sua prima unghia illuminata. Mi fermo a notare come la giovane fanciulla in me rimane attivata e viva in questa fase lunare.

Ogni giorno la luna nasce con circa 50 minuti di ritardo rispetto al giorno prima, e ogni giorno l'arco che descrive in cielo può essere più alto o un po' più basso. Sto parlando della sua fase ascendente e discendente, che si interseca con quella luminosa.

Quando l'arco descritto in cielo si abbassa ogni giorno ci troviamo nella fase discendente e il suo impulso sulla terra è diretto verso il basso, la linfa elaborata dalle foglie è trasferita e accumulata nelle radici, tutto ciò che cresce sotto il suolo è nutrito e stimolato a consolidarsi, il peso sulle cose è materico e concreto.

Poi entra nella fase ascendente e l'arco si amplia fino alla massima ascesa e qui la luna è alta sopra la nostra testa, e tutto ciò che si trova sopra la terra viene stimolato a crescere verso l'alto, a fiorire, aprirsi; anche la linfa grezza ricca di minerali viene fatta salire in modo copioso sulla cima degli alberi.

Un consiglio che nasce dalla mia esperienza diretta è quello di continuare a osservare ogni giorno come la posizione della luna e il suo racconto possano accompagnare i nostri gesti quotidiani e come sia più facile e propizio lavorare in sua sintonia. Ognuna di noi può fare esperienza partendo da tutte le indicazioni che arrivano dagli avi attraverso

so proverbi e pratiche raccomandazioni che collegano la nostra vita di donne, raccogliatrici, ortolane e alchimiste di casa, ma pure ostetriche, guaritrici e poetesse che parlano delle lune. La luna è uno strumento per riconoscere la ciclicità attraverso la quale la vita si manifesta e si trasforma su questa terra, un esempio esterno a noi ma che ci collega alla luna che si muove in noi. Imparare ad osservare tutto questo ci permette di viverlo dentro, comprenderlo e farlo nostro. Come sopra così sotto.

## Amare ogni stagione e i suoi frutti

Il senso dei mutamenti a cui la natura ci allena è apprendere il significato della trasformazione, del vivere un presente sempre in mutazione. Cambiare presuppone il lasciarsi meravigliare da ciò che muta fuori e dentro di noi. Imparare a danzare al ritmo delle stagioni è già una pratica di salute e conoscenza di noi.

Ecco cara perchè sono partita dal cielo e dalle stagioni per parlare di noi, perché non esiste un percorso naturale e olistico senza l'osservazione della natura come ispiratrice e maestra.

La bellezza che possiamo scorgere, studiare e cogliere fuori di noi ci riaccompagna anche verso di noi. Se scopriamo il miracolo della vita così perfetta, lungimirante e ricca di intelligenze nello specchio della natura, sarà facile riportare lo stesso sguardo anche sul nostro miracoloso corpo,

questo corpo di donna che mantiene un cordone speciale con un ordine sacro.

Un corpo potente e sapiente, un corpo che sa. Sentirsi, conoscersi e amare profondamente ogni cellula, ogni umore, ogni luogo sacro di questo corpo terra che ci abbraccia e viverne i suoi spicchi, le sue stagioni mantenendole chiare e comprese è la via che ci riporterà tutti a casa.

In questi lunghi anni di militanza al fianco delle donne con la compagnia delle sorelle piante ho potuto vedere come la coscienza della nostra salute, la comprensione del significato delle nostre vite, parte da un risveglio della consapevolezza del femminile che si riappacifica con l'istinto e l'intuizione e immagina come la natura. Le piante sono fondamentali ancelle che aiutano il nostro corpo, le nostre emozioni, i nostri pensieri e pure il nostro intento di vita a purificarsi da interferenze e a manifestarsi. Siamo nate per vivere in piena salute e bellezza nella nostra inimmaginabile diversità. Questo è il succo di questo quaderno, che si dipanerà attraverso le tre grandi stagioni della donna, che sono il ritmo della nostra cosmica danza.

*“Non importa dove e come viviamo, non importa in quali condizioni [...] possiamo sempre contare su un'alleata, per quanto la nostra struttura esterna possa essere insultata, attaccata, spaventata e perfino fatta a pezzi, nessuno potrà spegnere la scintilla d'oro, e nessuno potrà uccidere la sua custode nascosta sottoterra”.*

Clarissa Pinkola Estes

## La triplice Dea

Il concetto di Triplice dea si perde nella notte dei tempi. I culti neopagani ne hanno fatto un faro di riferimento, pur modificando col passare del tempo e delle lune nomi, forme e interpretazioni.

Qui abbiamo deciso di utilizzare questa espressione quasi ancestrale per descrivere i cicli delle tre donne che dimorano in ognuna di noi: la fanciulla, la madre, la saggia, intese come stati corporei ed emozionali.

## La fanciulla

Ognuna di noi nasce fanciulla, figlia. Questo ciclo ha in sé tutto il potere della nascita e della trasformazione. In questa fase la donna impara a vivere la propria femminilità confrontandosi con i gruppi che incontra: la famiglia, gli amici, i primi amori. Conosce il suo corpo, in evoluzione e trasformazione, e scopre l'incanto del femminile che sboccia in lei.

## La madre

La maturità sessuale, che coincide con il periodo più lungo della vita di ognuna di noi, corrisponde alla fase della madre. Essere madri non significa solo vivere la meraviglia della gravidanza. Quello è un aspetto sacro e importante di questa fase, ma ogni donna può essere madre anche senza crescere dei figli. Madre è potere generatore, equilibrio, forza creatrice, comprensione e accettazione, cura e premura nel fare e nell'amare. La donna madre in equilibrio con il proprio sé è motore di ogni amorevole evoluzione

di chiunque le stia accanto. La madre accompagna sogni, progetti e persone verso la loro autentica realizzazione.

## La saggia

Quando il potere generatore della madre si esaurisce, la donna può concedersi finalmente il diritto di essere saggia. Questa fase apre a scenari di introspezione e comprensione: è l'epoca del riposo. Riposo dall'ansia del "fare a tutti i costi", del corpo da "conservare perfetto", del corrispondere alle aspettative. Il femminile di questa fase impara la forza di tutto ciò che è silente, interiore, nascosto, ritorna alla natura e ai suoi ritmi, conscia che il tempo non si ferma, grazie a Dio, e che il suo scorrere è l'unico modo per approdare al senso vero dell'essere donne complete, soddisfatte, appagate e amorevolmente accoglienti.

Per ognuna delle tre fasi della donna troverai un'ulteriore bipartizione: la sezione delle **emozioni** e quella del **corpo**. Cercheremo di planare insieme sulle manifestazioni più comuni, emotive e fisiche, di ognuna delle tre fasi della nostra vita, e chiederemo aiuto ai rimedi naturali. Loro ci insegneranno ad accettare e curare i sintomi sgraditi, permettendoci di evolvere nel nostro percorso senza mettere a tacere i segnali che corpo e mente ci inviano.

Imparare a essere donna è un lavoro di pazienza, costanza, trasformazione e fluidità: è la danza delle maree. Buon viaggio, naviganti coraggiose!



## Le piante per la salute della donna

Nella visione olistica guariamo quando ci assumiamo la responsabilità di riportare in equilibrio corpo ed emozioni. Per questo ti proponiamo due grandi strade attraverso le quali prenderti cura delle tue stagioni: una via che ispiri il benessere della sfera emotiva e una che sostenga il grande complesso del corpo fisico.

**I fiori e gli alberi sono in grado di aiutarci a comprendere e a manifestare le caratteristiche di ogni stagione, a trasformare le emozioni più pesanti nelle loro virtù opposte,** che ci permettono di superare ostacoli, impedimenti, malattie e disagi profondi.

Il lavoro di trasformazione è sempre il nostro, mai questi rimedi si sostituiscono a noi, ma ci attrezzano di quelle qualità che attendono di essere risvegliate e che spesso la malattia richiama alla nostra attenzione.



I **fiori** sono un ponte che facilita la comunicazione fra il nostro mondo interiore e quello della Natura.



Gli **alberi** sono maestri con cui camminare; essi ci accompagnano a un risveglio del femminile che sa mettersi a disposizione lungo il cammino dell'umanità.



Tutte le **piante** che incontreremo sono un sostegno alla nostra salute, ai delicati e cosmici ritmi e fluidi vitali che connettono organi e distretti tramite le nostre deità fisiche che sono gli ormoni. Le piante non ci abbandonano mai, esiste sempre un aiuto messo a disposizione dalla madre terra e il loro intervento promuove salute.

Questi aiuti vegetali possono essere abbinati a percorsi terapeutici anche classici.

Un quaderno come questo, mia cara, può accompagnarti al compimento della donna che sei o a comprendere meglio la stagione di tua figlia, di tua mamma e di tua nonna e sapere che non sei mai sola.

Nella mia vita dedicata alle piante che curano ho visto come ogni donna possa trovare piante alleate che la accompagnano a mantenere equilibrio, nutrimento, consapevolezza e cura del corpo, quando fatica a manifestare la sua stagione, a prendere il ritmo, a liberarsi da schemi ereditati. Le piante sono un grande aiuto e vorrei tu lo sapessi prima di lasciarti dire che siamo sbagliate, che andiamo corrette, che i nostri organi che mostrano un periodo di difficoltà non funzioneranno mai più, o che i dati sono fuori norma, o che il ciclo è sospeso, o che qualcosa si è alterato irrimediabilmente. Prima di questo ci sono le piante che riportano il corpo, la mente e le emozioni a guarire e ci riconducono verso la nostra essenza, sempre e comunque.