



SALUTE

TRANS

**Una guida erboristica
e nutrizionale per la transizione
di genere e le operazioni chirurgiche
delle persone trans**



SALUTE TRANS

Testi di **Jacoby Ballard**

Titoli originali:

“Holistic care through gender transition. A nutrition and herbal guide to transgender care” (2011)

“Trans-care surgery zine” (2006, 2011)

Traduzione e impaginazione:

fuckgender @ riseup.net

Giugno 2022

No copyright

1.

**Medicina olistica
per la transizione di genere**

*Una guida nutrizionale
ed erboristica alla salute trans*

Introduzione

Ci sono molte questioni di salute che sono specifiche della transizione di genere, e benché ci siano molte fonti di informazione sugli ormoni, le operazioni chirurgiche e i loro rischi, ci sono pochissime informazioni su come prenderci cura dei nostri corpi secondo un approccio olistico. Po-chx dellx medicx che seguono la salute delle persone trans sanno qualcosa di medicina olistica, e pochx specialistx di salute olistica si sono interessatx all'argomento. Le persone trans che prendono ormoni vengono informate del fatto che siamo a rischio di diverse patologie, ma tutto quello che ci viene detto è di fare esami per il fegato, fare esami del sangue e non fumare. Questo opuscolo vuole occuparsi della cura olistica della nostra salute nel contesto della transizione, in qualunque modo questa avvenga.

Cercherò di prendere in considerazione i diversi processi che attraversiamo in quanto persone trans, e come prenderci cura del corpo in questi processi – dalla questione degli ormoni a quella della fasciatura, per arrivare all'elettrolisi. Ammetto che come uomo trans con molte più persone FTM che MTF nella mia comunità, probabilmente sto trascurando delle componenti dell'esperienza MTF che dovrei affrontare. Mi scuso di questo in anticipo, e vi chiedo di scrivermi per dirmi di altre questioni che dovrei approfondire.

Molte persone trans e genderqueer possono essere dissociate dal proprio corpo prima, durante e dopo la transizione, e questo influisce sulla nostra comprensione e consapevolezza delle sfumature del nostro corpo. Non tutte le persone trans sperimentano questa distanza, ma per lx operatorx della salute, specialmente quellx di noi che operano in campo olistico, è importante in quanto una componente rilevante del nostro approccio è la maggiore consapevolezza rispetto al proprio corpo. Questa aspettativa potrebbe non essere possibile per le persone trans, specialmente quando tutto è in continuo mutamento, cambiamento e transizione; tuttavia, man mano che una persona si stabilizza nel suo genere unico, si instaura una maggiore capacità di consapevolezza.

Una cosa importante da considerare è che 'transizione' significa qualcosa di diverso per ogni persona trans. Riconosco e rispetto i numerosi processi di transizione delle persone trans e dal genere non conforme;

il tragitto medico che ci viene offerto è lineare in un modo che le nostre transizioni non sono. Alcune persone MTF si sottopongono a depilazione laser al viso e prendono ormoni ma non si sottopongono mai a interventi chirurgici. Alcune persone FTM non prendono mai ormoni né fanno operazioni. Alcune persone cambiano pronomi, altre no. Moltissime persone trans non possono permettersi le operazioni chirurgiche, e questa parte della transizione è raramente coperta dalle compagnie assicurative¹. Ci sono molte strade, molti generi.

Questo opuscolo non ha la pretesa di includere tutte le erbe possibili per la gestione di tutti gli aspetti della transizione di ogni persona. Molte erbe possono essere sostituite l'una con l'altra se il loro uso generale e modo di agire nel corpo è lo stesso. Ho cercato di scrivere per informare le persone sui nostri processi corporei e perché sia accessibile anche a persone che non hanno familiarità con la fitoterapia.

In questa edizione offro più formule che elenchi di erbe possibili, perché ho visto che una raccomandazione più specifica è di maggiore utilità per le persone che vogliono usare le erbe per supportare i loro corpi trans e dal genere non conforme ma che non hanno conoscenze pregresse. L'arte di creare una formula in fitoterapia - la *formulazione* - è una pratica molto apprezzata che richiede anni per essere perfezionata.

Come usare e rispettare le erbe

Sappi che queste erbe sono un dono della terra e delle persone che hanno lavorato con loro, le hanno raccolte e le hanno studiate per innumerevoli generazioni. Queste erbe sono benefiche per il tuo corpo, e devono essere prese sul serio. Se non hai intenzione di usarle, non comprarle: sarebbe uno spreco dell'offerta della terra di guarirti e uno spreco delle tue risorse. Ogni erba è una pianta diversa con proprietà e potenzialità diverse. Alcu-

1. L'autore si riferisce qui al sistema sanitario statunitense che, diversamente da quello italiano, è prevalentemente in mano privata. La copertura sanitaria è fornita attraverso una combinazione di assicurazione sanitaria privata e copertura sanitaria pubblica, che però non include molte delle spese mediche anche di base, con il risultato che le fasce di popolazione a più basso reddito, che non possono permettersi un'assicurazione privata, soffrono di un'insufficiente assistenza medica. Le compagnie assicurative pubbliche e private tendono inoltre a negare la copertura delle spese relative alla transizione di genere per le persone trans. [ndt]

ne erbe sono più adatte come tisane, altre come tinte. Seguite i consigli proposti in queste pagine o le erbe potrebbero ritorcervi contro.

Non utilizzare erbe indicate per il sonno o il dolore ASSIEME a farmaci prescritti per lo stesso uso. Hanno lo stesso effetto e possono rendere più drastici (e dolorosi) gli effetti collaterali.

Dire allx tux medicx che usi le erbe

Come forse saprai, c'è un profondo scollamento tra i trattamenti olistici e quelli allopatrici (medicina occidentale), e lx medicx ricevono una formazione scarsa o nulla sulle erbe e gli integratori. In quanto erboristx che lavorano senza licenza, è nostro compito e necessità conoscere le interazioni tra erbe e farmaci e informare lx nostrx clienti al riguardo. La nostra professione dipende dalla conoscenza delle pratiche mediche, data la nostra legittimità limitata all'interno della struttura di potere del sistema sanitario statunitense, mentre infermierx, dottorx e chirurghx non hanno alcun desiderio di conoscere il nostro lavoro come erboristx. Sarebbe di gran beneficio a questx operatorx conoscere la salute olistica, dal momento che l'80% del mondo dipende dalle erbe come forma primaria di medicina, ma il divario tra medicina e terapie olistiche è cresciuto enormemente negli ultimi 150 anni.

Se scegli di dire allx tux chirurghx delle erbe, degli integratori e della dieta che stai seguendo per prepararti all'intervento, lx chirurghx potrebbe sconsigliare l'uso di tutte le erbe senza alcuna conoscenza di esse, delle loro proprietà e di come interagiscono con i farmaci. Unx mix cliente ha raccontato allx sux medicx delle erbe che stava assumendo, e lx medicx hanno proclamato che tutte le erbe hanno un effetto anticoagulante sul sangue e che doveva smettere immediatamente di assumerle o avrebbero dovuto rivedere il suo intervento. Sono cazzate, è una tattica allarmistica e disinformata per pararsi il culo. Valuta se sei in grado di resistere a tutto questo. E allo stesso tempo prenderti cura del tuo corpo con il protocollo pre-operatorio, o se invece non parlare allx tux medicx delle erbe e consultare piuttosto chi ha conoscenze erboristiche.

Il mio lavoro consiste nell'aver studiato le interazioni tra i farmaci, gli interventi chirurgici e le erbe che vi somministro, e questa intera 'zine è una spiegazione approfondita della mia attenta ricerca degli ultimi 7 anni. Se hai domande, *chiedi a unx erborista locale o mettiti in contatto con*

me, piuttosto che fare ricerche su internet, perché erboristx e naturopatx hanno più informazioni e considerazioni da offrire rispetto a internet e possono adattare le loro raccomandazioni alle tue particolari esigenze e al tuo corpo.

Fasciatura e postura

Un processo quotidiano per molte persone genderqueer, uomini trans, FTM, persone dello spettro maschile è quello di fasciarsi il seno se non hanno ancora fatto o scelgono di non fare una mastectomia. Il materiale usato per fasciare dovrebbe essere in grado di assorbire il sudore. In caso contrario, possono insorgere piaghe e altre irritazioni della pelle. Se la fasciatura è troppo stretta, può far male, provocare tagli, irritare la pelle o impedire una respirazione confortevole.

Quando restavo fasciato per tutto il giorno, tornavo a casa la sera, mi spogliavo e potevo finalmente godere di quello che mi sembrava il primo respiro completo della giornata. Poiché questa pratica è necessaria per le persone trans che vogliono essere viste e vedersi in un certo modo, l'approccio è quello di ridurre il danno sul corpo, senza però imporre a nessunx come dovrebbe presentare il proprio genere. Molte persone trans tengono regolarmente il petto in dentro. Per gli uomini trans, questo avviene spesso per nascondere il seno, in particolare prima dell'intervento chirurgico. Le donne trans possono farlo per ridurre l'ampiezza delle proprie spalle. Con il tempo questo porta a una postura scorretta e alla compressione dei polmoni.

Gli effetti della fasciatura su organi, muscoli, ossa e tessuti

La fasciatura comprime il torace, i polmoni e le costole. Alcune persone riportano leggeri lividi sulle costole o piaghe sulla pelle a causa della fasciatura. Se applicata a lungo termine, la fasciatura può portare all'accorciamento dei muscoli intercostali (tra le costole), al compattamento degli organi all'interno della cavità toracica, a dolore cronico alla schiena e altro ancora. Ho visto immagini degli organi di donne che indossavano corsetti, e il profilo delle loro costole era impresso sul fegato. Anche se non ho visto immagini di organi di persone che si fasciano, è una possibilità.

Trattamento erboristico:

Tintura o tisana per dare spazio: verbasco, tossilagine, yerba mansa e sigillo di Salomone comune². Questa è una tintura per uso quotidiano che comprende erbe che nutrono i polmoni, fanno entrare più fiato e aprono le costole. - 1/3 di verbasco, 1/3 di tossilagine, 1/3 di yerba mansa. Può essere assunto come tisana o tintura. Applica sulla pelle se ci sono piaghe.

Oli per pelle e nervi: iperico, calendula, cipresso, achillea. L'olio di iperico per uso esterno, da frizionare sul petto e sulla schiena, per nutrire le terminazioni nervose locali e prevenire l'intorpidimento causato dalla costrizione. Olio di calendula e achillea detergono e curano le ferite. L'olio di cipresso è un'ottima medicina per i traumi fisici generali del corpo. Chiedete a qualcun di massaggiarvi la schiena con l'olio!

Olio linfatico: un olio contenente erbe di supporto linfatico (tarassaco, galium aparine, fiori di trifoglio dei prati, fiori di calendula) è importante, perché le ghiandole linfatiche del petto e delle ascelle potrebbero essere schiacciate a causa della fasciatura. Questo può portare nel corso del tempo a un indebolimento del sistema immunitario.

Posizioni yoga:

Qualsiasi posizione apra il petto e le spalle: piegamenti all'indietro, posizione del cane che guarda in giù, posizione del serpente o del cobra, posizione della sfinge, mudra yoga.

Gli effetti degli ormoni

Gli ormoni occupano una parte importante di questo opuscolo, perché sono molto complessi e perché esistono molti trattamenti olistici per aumentare, integrare, trattare e bilanciare i loro effetti. È importante notare che gli ormoni agiscono in maniera diversa in corpi diversi. Le persone sperimentano livelli diversi di ammorbidimento o ispessimento della pelle, crescita dei peli, ecc.

2. Alcune di queste erbe potrebbero non essere reperibili sul suolo europeo. [ndt]

Testosterone

Il testosterone viene utilizzato per rendere il corpo più maschile ed è derivato da testosterone di cavallo maschio³. È disponibile in forma iniettabile, come gel o assumibile per via orale.

Il testosterone crea un abbassamento permanente della voce, anche se non necessariamente fino a una frequenza maschile media; una diminuzione della fertilità - i cicli mestruali diventano irregolari e poi si arrestano; un ingrossamento permanente del clitoride; una lieve atrofia del seno (ma non una riduzione sostanziale delle dimensioni); un aumento della forza della parte superiore del corpo con il supporto di esercizio fisico; la crescita di peli maschili sul viso e sul corpo; calvizie maschile; aumento dell'interesse e dell'eccitazione sessuale; redistribuzione del grasso dai fianchi alla vita.

Il trattamento con il testosterone può aumentare i livelli di colesterolo; avviare la menopausa; creare acne in quanto i follicoli piliferi vengono ostruiti dal grasso; provocare il cancro alle ovaie; aumentare il rischio di cancro al seno; causare problemi al fegato.

Spironolattone

Lo spironolattone è un inibitore del testosterone, che serve ad acquisire un aspetto meno maschile. Blocca l'assorbimento del testosterone presente nell'organismo. Può aumentare il rischio di coaguli di sangue, può essere difficile da elaborare per i reni, può disidratare (è un diuretico) e può rallentare la crescita dei capelli. Se si dimentica di assumere una dose di spironolattone, si possono verificare notevoli sbalzi d'umore. Si sconsiglia di assumere lo spironolattone per più di 4 anni (è considerato un ormone "pre-chirurgico", per bloccare il testosterone quando si hanno ancora i testicoli per produrlo). Tuttavia, molte donne trans non possono permettersi l'intervento chirurgico, per cui, olisticamente, dobbiamo pensare al

3. Questa informazione sembra essere desueta. Il testosterone può essere prodotto in diversi modi, ma il modo più comune in cui viene prodotto oggi è quello dei fitosteroli, composti chimici derivati dalle piante. Gli stessi composti chimici potrebbero essere prodotti secondo percorsi più sintetici, ma i fitosteroli sono i più diffusi perché rappresentano un mezzo bio-organico ed economico per acquisire i substrati iniziali per la produzione di testosterone. Il composto specifico più utilizzato per il testosterone prodotto negli Stati Uniti è l'androstenedione. Questo può essere ricavato dagli isolati di soia e di igname. È dagli anni '30 che il testosterone viene prodotto in maniera sintetica in laboratorio e non più estratto da testicoli di cavalli o altri animali. [ndt]

processo che avviene nel corpo se il testosterone viene prodotto ma non assorbito – cosa provocherà questo al corpo nel lungo termine?

Estradiolo

L'estradiolo è un estrogeno, derivato dall'urina di cavalla gravida⁴, e si presenta in forma iniettabile, in pillole e in cerotti, da assumere ogni 2 settimane. La forma iniettabile si chiama estradiolo cipionato ed è considerata la più assorbibile. Le persone che assumono estrogeni sperimentano la crescita del seno, una certa redistribuzione del grasso corporeo fino ad avvicinarsi a una forma del corpo femminile, la diminuzione della forza nella parte superiore del corpo, l'ammorbidimento della pelle, la diminuzione dei peli del corpo, il rallentamento o l'arresto della perdita di capelli, la diminuzione della fertilità e delle dimensioni dei testicoli, erezioni meno frequenti e meno solide. L'estradiolo aumenta il rischio di tumore al seno; aumenta il rischio di coaguli di sangue; può causare nausea e vomito; può creare una condizione della pelle che assomiglia alle vene varicose; può causare problemi al fegato; aumenta l'insorgenza di emicranie; crea potenziali problemi alla prostata; può creare sbalzi d'umore; rende più facile il pianto; aumenta l'incidenza dell'osteoporosi.

La maggior parte dellx medicx o endocrinologx che somministrano gli ormoni ti informeranno di questi rischi, ma raramente ti diranno che c'è qualcosa che puoi fare al riguardo!

L'approccio allopatico al dosaggio e alla prescrizione di ormoni

Lx medicx prescrivono a tuttx gli stessi dosaggi e partono dal presupposto che siamo tuttx sulla stessa strada, nonostante le diverse dimensioni corporee, i diversi livelli ormonali endogeni (naturalmente esistenti) e le diverse sensibilità dei nostri organismi. Questo è un approccio allopatico alla

4. Il Premarin, l'estrogeno di sintesi più utilizzato al mondo (principalmente per contrastare gli effetti collaterali della menopausa), deriva effettivamente dalle urine delle cavalle gravide, così come altri estrogeni commercializzati anche in Italia sotto forma di gel e compresse. Tuttavia, come segnalato dall'associazione Horse Angels, che si batte contro lo sfruttamento dei cavalli nell'ambito medico, esistono alternative rappresentate da ormoni vegetali o fitormoni, o dal cosiddetto estrogeno naturale, chiamato anche estrogeno bioidentico. [ndt]

prescrizione, che differisce in modo significativo da un approccio olistico. Gli approcci olistici prendono in considerazione e lavorano con ogni singolo individuo, e anche se ci sono somiglianze tra i nostri corpi e sistemi, ci sono anche molte differenze. Quando si lavora con unx naturopata, il trattamento che ti viene prescritto è specifico per il tuo corpo. Pertanto, le erbe elencate qui di seguito sono raccomandate in generale, ma se io stessi lavorando con te individualmente e non attraverso i miei scritti, probabilmente ti consiglieri erbe, modifiche nutrizionali o integratori differenti.

ACNE

Per gli uomini trans e altre persone che prendono testosterone, i primi anni dopo l'inizio dell'assunzione sono una seconda pubertà, per cui è probabile che si sviluppi l'acne. Ma ci si può non limitare a stringere i denti – si può fare qualcosa!

La pelle e il fegato sono intimamente connessi, quindi nel pensare a come eliminare l'acne, è necessario includere anche la pulizia del fegato. Vedi più avanti per le erbe per il trattamento del fegato.

Trattamento erboristico:

Tintura: la medicina erboristica considera ogni disturbo della pelle come collegato alla funzione del fegato. Pertanto, una tintura per uso quotidiano di cardo mariano, bardana, curcuma, tarassaco e romice crespa può consentire all'organismo di elaborare e bilanciare meglio gli ormoni e ridurre l'acne. Assumerne 1 contagocce 2 volte al giorno.

Cataplasma: un cataplasma a base di larrea divaricata, radice di tarassaco e radice di romice crespa può essere applicato direttamente sulle aree di pelle con l'acne. Per fare un cataplasma, preparare un infuso con le erbe di cui sopra e poi applicare le erbe direttamente sulla pelle una volta che si è raffreddato.

Bagni di vapore: le foglie di lavanda, di trifoglio rosso e di fragola possono essere usate per bagni di vapore per il viso. La lavanda uccide i germi e stimola la crescita di nuove cellule. Attenzione: se l'acne è estesa o molto infiammata, i vapori possono aggravare la situazione.

Olio: l'olio di tea tree è antibiotico e antisettico. Tamponare con moderazione l'olio di tea tree sugli inestetismi 3 volte al giorno, o aggiungere 1

contagocce di olio di tea tree in 1/4 di tazza di acqua calda e tamponare la zona con un batuffolo di cotone.

Modifiche nutrizionali:

Mangia meno grassi e cibi processati, niente carne, latticini o uova di animali cresciuti ad ormoni.

CANCRO

Esiste un solo studio a lungo termine su persone trans che hanno assunto ormoni per decenni, quindi gli effetti a lungo termine non sono del tutto noti. Tuttavia, la maggior parte dei materiali che riguardano gli effetti degli ormoni mettono in guardia sul potenziale cancro al seno (sia per le MTF che per gli FTM), danni al fegato (sia per le MTF che per gli FTM) e di possibile cancro alle ovaie. È importante sapere che non si tratta di una clessidra che preannuncia inevitabilmente la fine: ci sono molte cose che possiamo fare per garantirci un corpo sano e prevenire il cancro.

Le prime riguardano lo stile di vita: avere accesso ad aria e acqua pulita, a cibi locali e biologici, a relazioni sane, tutti fattori che promuovono la salute e riducono lo stress.

Ci sono anche alimenti dietetici da includere e da evitare.

Da includere:

- Abbondanza di beta-carotene, vitamina E e vitamine B. Queste si trovano in carote, olio d'oliva, verdure a foglia verde, avocado, banane, germogli di fagioli, pomodori, funghi, peperoni, germe di grano, tahina e noci.

- Iodio! Il cancro al seno è stato collegato alla carenza di iodio, e le culture che ne sono ricche, come l'Islanda e il Giappone, hanno pochissimi casi di cancro al seno. Assumete lo iodio dalle alghe (laminarie, nori, wakame) e verdure a foglia verde.

- Cipolle e aglio

- Bevi frequentemente succo fresco di carota, di cavolo, di asparagi.

- Bevi succhi di frutta scura, come ciliegia, ribes nero e uva. Anche il succo di mela è ottimo.

- Funghi! Soprattutto pleurotus, shiitake e maitake. Sono tutti funghi medicinali.

Da evitare:

- Un'alta percentuale di grassi nella dieta promuove il cancro e aumenta drammaticamente l'incidenza del cancro al seno.
- Arachidi, cibi spazzatura, cibi raffinati e lavorati, grassi saturi, sale, zucchero o farina bianca.
- Limitare il consumo di latticini (anche se yogurt, kefir o formaggio crudo vanno bene).
- Limitare l'assunzione di prodotti a base di soia: contengono inibitori enzimatici.

Trattamento erboristico:

Tisane: Tè verde con pau d'arco, trifoglio rosso e foglie di tarassaco. Aiuta a pulire il sangue e a prevenire il cancro.

Tintura: Astragalo, e i seguenti funghi: Chaga, Poliporo a mensola vario-pinto e Reishi. L'astragalo è un favoloso e profondo tonico del sistema immunitario. Il fungo Chaga previene l'intossicazione e il rigurgito, migliora l'appetito e riduce il dolore. Per alcuni tipi di cancro, il trattamento con il Chaga deve durare almeno un anno. Il Chaga viene preparato per il trattamento del cancro sotto forma di tisana, decotto, estratto, sciroppo, iniezione, supposta e compressa. Per le persone trans, può essere preparato come tisana, facendolo bollire per 15 minuti, come prevenzione del cancro e nutrimento per il sistema immunitario. Il fungo Poliporo a mensola vario-pinto è particolarmente utile per il cancro al fegato e come prevenzione generale. Il fungo Reishi è un attivatore del sistema immunitario. Assumere 2 contagocce 2 volte al giorno.

PULIZIA DELLA PELLE prima delle iniezioni

Un altro aspetto per il quale uso le erbe nell'assunzione di ormoni è la pulizia della pelle prima delle iniezioni, con propoli, echinacea o idraste, per poi lasciarla asciugare prima di fare l'iniezione. Per me questo è un modo di dare riconoscimento a questo processo e di dedicargli una cura supplementare.

DIETA

Introducendo ormoni esogeni (provenienti dall'esterno del corpo), si dà all'organismo una quantità maggiore di sostanze da elaborare e un lavoro più impegnativo da svolgere. Poiché è stato condotto un solo studio a lungo termine sulle persone trans che assumono ormoni, non sappiamo quali saranno gli effetti a lungo termine, quindi è meglio vivere nel modo più sano possibile. Una cosa importante è avere una dieta pulita, evitando i seguenti alimenti: cibi lavorati e raffinati, sale, caffeina, grassi saturi, zucchero raffinato e farina bianca. Una piccola quantità di melassa nera o di sciroppo d'acero puro possono essere utilizzati come dolcificante naturale al posto dello zucchero. Utilizzare farina integrale, di farro, di segale o di riso al posto della farina bianca. Utilizzare alghe o tamari per sostituire il sale.

Cerca di evitare tutte le sostanze cancerogene conosciute. Elimina lo sciroppo di mais dalla tua dieta. Cerca di mangiare cibi locali e biologici. Evita il fumo di tabacco e l'aria inquinata, gli additivi e i conservanti alimentari.

MALATTIE CARDIACHE

Si ritiene che gli uomini cisgender abbiano più malattie cardiache, ma in realtà semplicemente si ammalano prima. Una volta che le donne entrano in menopausa, il loro tasso di malattie cardiache è uguale a quello degli uomini. Quindi, cosa significa questo per le persone trans che assumono ormoni? Gli uomini trans che assumono testosterone vanno in menopausa, quindi in generale il loro tasso di malattie cardiache dovrebbe essere uguale a quello delle donne dopo la menopausa o a quello degli uomini cis. Il testosterone aumenta il colesterolo LDL e i trigliceridi.

Per le donne trans che assumono estrogeni e/o bloccano il testosterone, credo che il rischio di malattie cardiache diminuisca, in quanto la loro composizione ormonale è simile a quella delle donne cisgender prima della menopausa.

Un modo importante e semplice per proteggere il cuore è quello di cucinarsi più spesso il cibo a casa. I ristoranti usano più sale, olii più economici e più additivi che a lungo andare hanno effetti sul corpo e sul cuore.

Trattamento erboristico:

Tintura: trifoglio rosso, cardiaca comune, bacche di biancospino, semi di avena lattiginosa e peperoncino di cayenna nutrono il cuore e purificano il sangue.

Alimenti antiossidanti: aumentare la quantità di antiossidanti nella dieta. Le bacche sono una buona fonte e la maggior parte della frutta e della verdura ne contengono.

EQUILIBRATORI ORMONALI

Un aspetto dell'assunzione di ormoni esogeni è che l'organismo sperimenta un'impennata dopo l'iniezione o il gel, e poi un esaurimento dell'ormone poco prima del dosaggio successivo. Possiamo usare le erbe qui di seguito per regolare gli ormoni, consentendo così al nostro corpo una maggiore armonia.

Vitex, o bacche di agnocasto: l'agnocasto ha proprietà stimolanti dell'ipofisi e ha la capacità di aumentare il progesterone nell'organismo. In genere viene utilizzato come equilibratore ormonale per le donne cisgender e potrebbe essere utilizzato anche dalle donne trans, per mantenere bilanciato il trattamento estrogenico nell'organismo.

Dong quai o Angelica cinese: sarà utile per gli uomini trans e forse per le donne trans. Nella medicina cinese, è un'erba ideale per smuovere il qi stagnante e il sangue, come nel caso di mestruazioni dolorose. Quindi, per tradurlo in un uso per le persone trans, potrebbe aiutare a trattare gli "effetti collaterali" degli ormoni e a bilanciare il trattamento in modo da non sperimentare troppi alti e bassi.

Dioscorea villosa: contiene un precursore del progesterone che diventa progesterone solo in laboratorio. La dioscorea è un'ottima erba, comune nelle formule pensate per le donne, ma tradizionalmente veniva usata come antispasmodico e digestivo. Non sono sicuro che sarebbe nella mia top list.

Damiana e radice di liquirizia: bilanciano gli ormoni e la funzione ghiandolaire. Usa la damiana come tintura e mastica un bastoncino di liquirizia o mettilo nelle tisane.

CURA DEL FEGATO

Per quanto riguarda gli ormoni, è indispensabile prendersi cura del fegato, che elabora gli ormoni extra e continua a eliminare le scorie e le tossine. L'assunzione di ormoni esogeni (quelli non prodotti dal proprio corpo) è più stressante per il fegato, che si trova a dover lavorare di più. Avrete notato nelle pagine precedenti che gli ormoni possono causare problemi al fegato. È vero che può succedere, ma c'è qualcosa che si può fare! Si può pensare a come prendersi cura del fegato in modo olistico, ovvero come nutrirlo e fargli elaborare meno sostanze: quindi ridurre alcol, cibi grassi, sostanze e caffeina è generalmente utile.

Trattamento erboristico:

Tintura: cardo mariano, curcuma, Mahonia aquifolium. Il cardo mariano è protettivo e rigenerante per il fegato e riduce i depositi di grasso nel fegato. La curcuma attiva la funzione epatica che regola ed equilibra gli ormoni. Questo è essenziale per chi assume ormoni esogeni.

Tisane: tarassaco, romice crespa e bardana. Questa tisana elimina le ostruzioni, aiuta il fegato ed è antinfiammatoria. Aiuta anche a combattere l'acne associata al testosterone. Far bollire 2 cucchiaini di radici in 2 tazze d'acqua per 20-60 minuti, filtrare e bere.

Mangia funghi! Il fungo Maitake protegge il fegato dal cancro, ed è uno stimolante delle cellule T del sistema immunitario. I funghi Shiitake nella dieta ripristinano il fegato e aumentano i globuli bianchi nell'organismo.

EMICRANIA

Il trattamento ormonale, sia con estrogeni che con testosterone, può aumentare la frequenza delle emicranie, se già ne soffre. L'emicrania è una cefalea di origine vascolare che comporta un'eccessiva dilatazione o una contrazione eccessiva dei vasi sanguigni del cervello. Le emicranie sono di solito accompagnate da nausea, vomito, visione offuscata, formicolio e intorpidimento degli arti che possono durare fino a 18 ore.

Trattamento erboristico:

Tintura: partenio, olmaria, corteccia di salice bianco e Gingko Biloba. Il

partenio aiuta ad alleviare il dolore, l'olmaria e il salice bianco sono antinfiammatori e il Ginkgo biloba aiuta ad aumentare la circolazione cerebrale. Prenderne un contagocce ogni ora finché dura il mal di testa.

SBALZI D'UMORE E SALUTE MENTALE

Le persone trans e dal genere non conforme devono affrontare quotidianamente molti traumi, per cui preservare la salute mentale è molto importante. Voglio sottolineare che avere una pratica di autocura è imperativo; ritagliati il tempo per tutto ciò che ti fa sentire meglio: arte, musica, amicizie, sesso, yoga, scrittura, ecc. L'uso delle erbe è secondario rispetto ad avere una vita quotidiana che ti arricchisce. Affrontare la transfobia quotidiana è molto impegnativo, quindi assicurati di prenderti cura di te stessa!

Le persone FTM che assumono testosterone possono sperimentare un aumento dell'irritabilità, della frustrazione e della rabbia. Le persone MTF che assumono estrogeni possono sperimentare sbalzi d'umore e depressione. Anche in questo caso, le erbe possono aiutare. Esiste una serie di erbe chiamate *nervine* che calmano e nutrono il sistema nervoso.

Trattamento erboristico:

Tisana o tintura: Withania somnifera, basilico sacro, melissa, scutellaria, iperico. La Withania somnifera è un adattogeno del sistema nervoso, ovvero una categoria magica di erbe che si adattano allo stress: se il corpo ha bisogno di più energia e leggerezza, la Withania è di aiuto; se il corpo ha bisogno di calmarsi un po', anche qui la Withania è di aiuto. Il basilico sacro (Tulsi) è un adattogeno che allevia lo stress. La melissa elimina la tensione superficiale del corpo, quindi è un buon trattamento per la tensione nervosa e la depressione. La scutellaria ripara le lamine mieliniche danneggiate che portano alla sensazione di "nervi logori". Nessun farmaco può fare questo lavoro di riparazione! L'iperico allevia i sintomi di ansia e depressione. Attenzione! non usare l'iperico se stai assumendo farmaci. Queste erbe funzionano bene sia come tisane che come tintura. Assumere 1 contagocce 3 volte al giorno di tintura o 1 tazza di tisana al giorno.

CURA DELLA PROSTATA

La prostata è una ghiandola sessuale a forma di ciambella posizionata sotto la vescica urinaria. La contrazione dei muscoli della prostata spreme il liquido dalla prostata al tratto uretrale durante l'eiaculazione. È noto che i cambiamenti ormonali hanno un impatto sulla prostata, per cui nella transizione MTF un'attenzione particolare alla cura della prostata potrebbe essere di beneficio.

Trattamento erboristico:

Tintura: Serenoa repens, ginseng americano, damiana, liquirizia, radice di ortica. La serenoa è stata utilizzata per trattare l'ingrossamento e l'infiammazione della prostata, l'eiaculazione dolorosa, la difficoltà di orinazione e l'incapacità di controllare la minzione. Riduce l'ingrossamento della prostata riducendo la stimolazione ormonale della ghiandola prostatica. Il ginseng americano si è dimostrato un buon tonico per il sistema riproduttivo delle persone assegnate al maschile. La damiana e la radice di liquirizia riequilibrano gli ormoni e la funzione ghiandolare. Assumere 1 contagocce di tintura 2 volte al giorno.

ORMONI NELL'OLIO DI SEMI DI COTONE

Una preoccupazione riguardante la terapia ormonale sostitutiva è che gli ormoni sono generalmente contenuti nell'olio di semi di cotone⁵, che è ormai quasi sempre geneticamente modificato, e a cui alcune persone sono allergiche. Quindi, in termini di riduzione del danno, credo sia importante esplorare quali alternative esistano per l'agente di trasporto (come l'olio di semi di cotone) per gli iniettabili. Gli ormoni possono essere preparati in olio di sesamo, ma in genere vengono prescritti in olio di semi di cotone. Se la prescrizione dice "Estrogeno enantato", è in *olio di semi di sesamo*. Se c'è scritto "Estrogeno cipionato", è in *olio di semi di cotone*. Esistono altri modi di usare gli ormoni, come in gel o "compresse" orali, ma il loro uso è raro.

5. Ci risulta che alcune tra le marche più diffuse di testosterone iniettabile in vendita in Italia (Sustanon, Testoviron e Testovis) contengano rispettivamente olio di arachide, di ricino e di sesamo. Non abbiamo informazioni sul tipo di olio contenuto nelle principali marche di estrogeni. [ndt]

MITI E VERITÀ SULLA “TRANSIZIONE NATURALE”

Moltissime persone trans e dal genere non conforme mi chiedono della possibilità di una “transizione naturale”. Ci sono molti miti che voglio sfatare. Ho smesso di usare i termini *fitoandrogeni*, *fitoestrogeni* e *fitormoni* perché perpetuano idee sbagliate su quali ormoni le piante utilizzino per il proprio sviluppo e mantenimento e sull'effetto che i componenti chimici di una pianta hanno sul nostro organismo. Ora uso il termine *fitosteroli*, che significa semplicemente che si tratta di sostanze presenti in alcune piante che agiscono sugli ormoni del nostro organismo. I fitosteroli possono avere strutture atomiche simili a quelle dei nostri ormoni (vengono chiamati “omologhi”), o possono occupare i recettori degli estrogeni o degli androgeni nel nostro corpo, oppure possono modificare il modo in cui gli estrogeni e gli androgeni vengono elaborati nel nostro corpo.

I fitosteroli hanno un effetto relativamente blando sull'organismo. Ho lavorato con persone che hanno riscontrato notevoli cambiamenti, e altre per cui non è stato così. Una differenza significativa tra i fitosteroli e gli ormoni esogeni (come le iniezioni o i gel) è che di solito i primi vengono assunti per via orale e devono quindi essere digeriti dall'organismo. Devono superare il fegato, dove vengono in gran parte scomposti.

Non mi sembra che contribuiscano in misura sufficiente a sostituire gli effetti della terapia ormonale per chi ha scelto quella strada per conseguire il proprio genere. In genere hanno 1/200 (un duecentesimo) della forza degli ormoni endogeni (ormoni prodotti dal nostro corpo), quindi il loro effetto non è paragonabile a quello della terapia ormonale sostitutiva.

I fitosteroli occupano i recettori ormonali nel nostro organismo e possono agire come bloccanti degli ormoni. Pertanto, per le persone che vogliono femminilizzare il proprio aspetto di genere potrebbe essere utile assumere fitoandrogeni, perché bloccano l'assorbimento del testosterone prodotto dal corpo, mentre per le persone che vogliono mascolinizzare il loro aspetto di genere potrebbe essere utile assumere fitoestrogeni, perché bloccano l'assorbimento degli estrogeni prodotti dall'organismo. Questo è in contrasto con le supposizioni della maggior parte delle persone, e con le voci che ho sentito spesso all'interno della comunità trans.

Gli ormoni agiscono sui recettori. Cosa fanno insieme, come si combinano, gli effetti diretti, secondari e indiretti sono vasti, enormemente complessi, eppure gli studi sono riduttivi: un ormone, un recettore. Non avviene così

nei corpi reali, in tempo reale. Quindi torniamo all'osservazione, guidata a volte dalla teoria fisiologica. Aneddoti, esperienze reali delle persone.

La mia formula: paglia di avena, zenzero, withania somnifera, ginseng americano, serenoa repens, bacche di agnocasto

Cambiamenti che ho riscontrato in pazienti che utilizzano i fitosteroli:

I risultati sono contrastanti. Le erbe agiscono in modo diverso sul corpo di ognuno di noi e sto ancora studiando le modifiche da apportare a questa formula di base a seconda dell'organismo di ogni paziente specifico. La maggior parte dei miei pazienti che utilizzano questa formula hanno sperimentato un aumento della peluria corporea, un leggero cambiamento nella distribuzione del peso, un leggero cambiamento nella profondità della voce. Uno dei miei pazienti ha iniziato questa formula prima dell'intervento di mastectomia e ha notato che dopo l'intervento era molto più efficace, probabilmente perché il grasso del suo seno immagazzinava estrogeni, per cui una volta eliminata questa riserva di estrogeni, la formula aveva un effetto maggiore. Un altro dei miei pazienti si sentiva più a suo agio nel suo corpo e aveva un migliore controllo della rabbia, probabilmente grazie al sostegno al sistema nervoso offerto dalla withania somnifera e dall'avena. Uno dei miei pazienti non ha notato effetti evidenti. Un altro paziente che aveva deciso di non prendere più testosterone, ma che desiderava mantenere un aspetto maschile, ha sentito che la tintura lo ha aiutato a raggiungere questo obiettivo. I cambiamenti sono variabili e questo è decisamente un work in progress, ma ha dato alcuni risultati notevoli.

SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

Nel mio lavoro clinico ho lavorato con molti uomini trans affetti da sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) e quindi ho pensato che fosse opportuno parlarne in questa sede. Le caratteristiche principali della PCOS sono problemi di peso, mancanza di ovulazione e/o mestruazioni regolari, e quantità o effetti eccessivi di ormoni androgeni (mascolinizzanti). I sintomi e la gravità della sindrome variano notevolmente, e spesso c'è una relazione tra ipotiroidismo, metabolismo degli zuccheri nel sangue e sindrome dell'ovaio policistico. Esistono MOLTI fattori causali, tra cui fattori di stress ambientale/chimico, alimentazione scorretta (soprattutto i grassi ossidati), la mancanza di esercizio fisico e gli elevati livelli di stress emoti-

vo/psicologico, compreso quello dovuto alla separazione dalla natura.

La PCOS può essere una situazione difficile da trattare con persone dello spettro maschile, perché la sua manifestazione è una maggiore presenza di testosterone nell'organismo, quindi un aspetto più maschile. Il trattamento allopatico di solito abbassa i livelli di insulina, cerca di ripristinare la fertilità, di curare l'acne, di ripristinare un ciclo mestruale regolare e di prevenire l'iperplasia endometriale e il cancro.

La resistenza all'insulina associata alla PCOS provoca un aumento della produzione di testosterone nelle ovaie. Pertanto, trattare la resistenza all'insulina porterà a una diminuzione della produzione di testosterone endogeno, cosa che, comprensibilmente, alcuni uomini trans non vogliono, ma affrontare le irregolarità della glicemia è molto importante, considerando il legame con il diabete e la salute cardiovascolare.

Agli uomini trans e a coloro che desiderano un aspetto più maschile, consiglieri in generale di concentrarsi sul mantenimento della salute della tiroide e sul supporto al metabolismo degli zuccheri nel sangue, riducendo la resistenza all'insulina e soprattutto eliminando la fonte e gli effetti dei diversi fattori di stress attraverso l'uso di adattogeni e antiossidanti/antinfiammatori, senza concentrarsi direttamente sulla modifica dei profili ormonali. In questo modo si potrà mantenere la salute generale, lasciando possibilmente intatto il quadro iperandrogenico (anche se, a un certo punto, questo potrebbe spostarsi man mano che il sistema endocrino si equilibra). Si tratterà di un processo per tentativi ed errori.

Pensando in modo olistico, tuttavia, è importante intervenire sul metabolismo degli zuccheri nel sangue, curare l'utero, occuparsi dei fattori di stress che hanno creato questa condizione nel corpo e sostenere il fegato. È probabile che gli uomini trans con PCOS si sentiranno equilibrati e in salute grazie a modifiche della dieta, esercizio fisico regolare ed erbe per nutrire il fegato.

Trattamento dietetico:

- Dieta integrale con molte verdure e una moderata quantità di frutta, soprattutto bacche. Evitare gli alimenti industriali.
- Dieta ad alto contenuto di fibre, con molti cereali e verdure.
- Semi di lino macinati: mescolare 1 cucchiaino nello yogurt, nei cereali o

nel succo di frutta ogni giorno.

- 1 cucchiaino di curcuma negli alimenti almeno una volta al giorno (nutre il fegato ed è antinfiammatorio).

Trattamento erboristico:

Polvere ayurvedica: Gugul e Withania somnifera. Il gugul per equilibrare la tiroide e la glicemia, la withania per nutrire il sistema nervoso e per i suoi poteri adattogeni. 1 cucchiaino nel latte, nel succo o nel cibo ogni giorno.

Tintura: cardo mariano, liquirizia, curcuma, cannella. Il cardo mariano per nutrire il fegato, che elabora tutti gli ormoni e filtra le tossine dal nostro sangue (e le tossine ambientali possono essere una delle cause della PCOS), la liquirizia per i suoi poteri di adattogeno e di nutrimento delle surrenali, la curcuma per sostenere il fegato e per la sua azione antinfiammatoria, la cannella per la resistenza all'insulina, 1-2 contagocce di tintura 2 volte al giorno.

Tisana: ginseng americano, bacche di cedro e foglie di lampone da bere ogni giorno per regolare la glicemia e nutrire il pancreas e l'utero. Mettere in infusione 2 cucchiaini di ginseng e 1 cucchiaino di lamponi e bacche di cedro in 1 tazza d'acqua per 30 minuti.

TRATTAMENTO DELLA PELLE DOPO L'ELETTROLISI

Rispetto ad altre procedure mediche a cui le persone trans possono rivolgersi, l'elettrolisi è forse la più accessibile, in quanto non richiede perizie da parte di terapeuti o altro per "provare" che si è trans. Per sottoporsi all'elettrolisi è necessario far crescere i peli fino a una certa lunghezza. Poi, nel trattamento, i peli vengono strappati e viene posizionato un intasamento nel follicolo. L'intasamento viene poi elettrificato, uccidendo il follicolo. In seguito, la pelle è irritata dall'intasamento e dall'elettrocuzione, ma i peli sono spariti.

Trattamento erboristico:

Unguento: Applicare un unguento o una pomata alla calendula sulla zona interessata 2 volte al giorno. La calendula è nutriente e lenitiva per la pelle.

Cataplasma: Applicare un cataplasma di piantaggine sulla zona colpita il

più spesso possibile. La piantaggine è un'erba nota per tutte le irritazioni della pelle: punture di api, punture di insetti, eruzioni cutanee, ecc.

PROTESI MAMMARIE IN SILICONE

La protesi mammaria è l'ingrossamento del seno che alcune donne trans scelgono di fare se la terapia ormonale non dà risultati soddisfacenti. Esistono due tipi principali di protesi mammarie: quelle riempite di soluzione salina e quelle riempite di gel di silicone. Le *protesi saline* hanno un guscio in elastomero di silicone riempito con liquido salino sterile. Le *protesi in gel di silicone* hanno un guscio in silicone riempito con un gel di silicone viscoso. Sono stati sviluppati diversi tipi di protesi mammarie alternative, come le stringhe di polipropilene o l'olio di soia, ma sono poco diffuse e non sono raccomandate.

Poiché le protesi al silicone comportano molti rischi, è necessario nutrire i sistemi su cui possono influire: il sangue e il sistema nervoso, oltre a seguire una dieta basata sui cibi integrali.

Trattamento erboristico:

Tisane: trifoglio rosso e basilico sacro (tulsi) per purificare il sangue e nutrire il sistema nervoso. Mettere in infusione 1 cucchiaino di trifoglio e 1 cucchiaino di basilico sacro in 1 tazza d'acqua per 20 minuti, ogni giorno.

Tintura: tintura di reishi, 1-2 contagocce per nutrire il sistema immunitario e affrontare le reazioni allergiche al silicone, ogni giorno.

SUGGERIMENTI PER LX SPECIALISTX

In termini di assistenza olistica, è importante comprendere quello che una persona trans attraversa nella vita quotidiana per fornire un'assistenza migliore. Lavorate per diventare alleate delle persone trans, comprendendo quali sono le nostre scelte, per essere in grado di comunicare meglio con noi e fornirci un'assistenza di qualità. Informatevi sulle questioni trans, istruitevi in modo che non debbano essere lx vostrx pazienti a farlo. Ci sono decine di libri sulla transizione e molte fonti mediche allopatiche. Contattatemi se avete difficoltà a trovarle.

Potrebbe essere importante parlare con lx paziente di come si stanno svolgendo i suoi processi legali e sociali – ma sappiate anche che le persone trans passano già molto tempo a parlarne, per cui potrebbero non averne voglia. Rispettate questa cosa, ma offritevi di aiutare: potete indirizzarli verso servizi legali per far cambiare la “M” sulla loro patente? Come la stanno prendendo i loro genitori? Hanno un sostegno adeguato nella loro comunità?

Le persone transgender spesso affrontano ostacoli quotidiani di cui le altre persone non hanno nemmeno idea. Le persone trans potrebbero avere preoccupazioni come quali bagni utilizzare, come trovare alloggio, essere vittime di crimini d'odio, la difficoltà a trovare un'assistenza medica di qualità, e come lx loro coinquilinx, professorx, capx o amicx possono reagire se essx rivelano il loro processo di transizione. Tutti questi aspetti influiscono sulla loro salute e sull'efficacia dell'assistenza sanitaria che offrite loro.

2.

**Cure naturali
pre- e post- operatorie**

Introduzione

Questa parte contiene raccomandazioni e suggerimenti su come preparare il tuo corpo a un'operazione chirurgica e come gestire il conseguente processo di recupero. Creata e intesa originariamente per le comunità transgender, può essere utile a chiunque sia alla ricerca di modalità olistiche di cura del corpo in periodi in cui il controllo è nelle mani dellx chirurgx. Scritta nel 2006, aggiornata nel 2011.

Per prima cosa: congratulazioni!! Un'operazione può essere un momento meraviglioso, intenso, triste e molto altro ancora. Una grande o piccola decisione in funzione del tuo percorso. In ogni caso, questo momento andrà a migliorare il tuo modo di vivere e la tua percezione del mondo.

Una buona preparazione del corpo prima dell'operazione, come anche un buon programma post-operatorio, saranno determinanti per accelerare la tua ripresa. Il tuo corpo ha la capacità di guarire da solo, ma le sue forze vitali di recupero hanno bisogno di un aiuto nutrizionale specifico. Una convalescenza rapida richiede un'alimentazione più nutriente¹ rispetto al tuo regime abituale.

Tu sei lx guaritorx di te stessx. Hai bisogno di disciplina, di organizzazione e di impegno personale per guarire e sentirti bene.

PROTOCOLLO PRE-OPERATORIO

Un approccio tramite la medicina olistica aumenta la capacità del tuo corpo di guarire.

La maggior parte delle erbe e degli integratori alimentari che seguono permettono in genere di rafforzare il tuo corpo, di fornirgli più vitamine e nutrienti. In questo modo il tuo corpo avrà una base fisiologica solida e sana per la convalescenza. È per questo motivo che le erbe e gli integratori alimentari che potenziano il tuo sistema immunitario saranno di grande

1. Nutrienti o sostanze nutritive: sono componenti di base fornite dall'alimentazione una volta completata la digestione. Sono per esempio i glucidi (zuccheri), i lipidi (grassi), le proteine (costituite da amminoacidi: la stragrande maggioranza delle funzioni cellulari sono assicurate da delle proteine), le vitamine (sostanze indispensabili, in piccolissime dosi, al buon funzionamento dell'organismo, che questo non può sintetizzare da solo).

aiuto. Lo stesso vale per il cibo e le erbe che ripuliscono il corpo perché sia il più ricco possibile in nutrienti.

Troverai la maggior parte di questi integratori alimentari ed erbe nelle botteghe biologiche. Poiché non tutte le persone hanno familiarità con queste cose, preciserò per ognuno di essi le dosi e le modalità di assunzione.

La lista è lunga ma non è necessario prendere tutto. Sono giusto degli aiuti per il tuo corpo; qualunque sia la quantità, esso ti ringrazierà.

Le erbe e gli integratori alimentari citati aiuteranno a cicatrizzare, a migliorare le tue difese immunitarie, a ridurre le infiammazioni, a evitare le infezioni o setticemie², e a molti altri processi che giocano un ruolo nella convalescenza.

Sui medicinali che ti prescrive il/la chirurghx

Come regola generale io cerco di non utilizzare prodotti farmaceutici, e sono molto scrupoloso per quanto riguarda le sostanze che introduco nel mio corpo. I prodotti che rischiano di venirti somministrati a forza durante l'operazione sono già una quantità enorme di prodotti chimici nocivi per il corpo, penso quindi che non sia necessario prenderne altri, ma al contrario si debba cercare di eliminarli. Ma voglio anche poterne prendere se ne ho veramente bisogno. Lx chirurghx ti prescriverà antibiotici, sonniferi, antidolorifici e farmaci contro la nausea. Poiché le ricette non spiegano a cosa servono questi medicinali dai nomi impronunciabili, non esitare a chiedere! Possono essere molto costosi, e diciamo la verità, potresti non avere bisogno di tutta quella roba. Quando sono stato operato, non ho usato affatto i sonniferi, ma questo dipende da individuo a individuo: se in genere hai problemi ad addormentarti, puoi prenderli oppure provare una tintura o una tisana tra quelle elencate più avanti. Non ho nemmeno avuto bisogno dei medicinali contro la nausea prescritti per il post-operazione (sono stato obbligato a prenderne uno prima): sapevo che alcuni alimenti e delle erbe potevano alleviare il mio stomaco. Alcune persone hanno una scarsa tolleranza al dolore e potrebbero volere degli antidolorifici. Se ne

2. Setticemia, o intossicazione del sangue: un'infezione generalizzata dell'organismo, dovuta a microrganismi patogeni di tipo batterico. La setticemia compare in seguito a un'infezione primaria non curata o curata in modo inadeguato. Dei batteri vengono quindi regolarmente scaricati nel sangue dal sito infetto.

hai bisogno usali e non vergognartene! Ma sappi anche che una volta che il dolore è diminuito, ma è ancora presente e fastidioso, alcune erbe possono aiutarti. Inoltre, finchè sarai sotto farmaci, è utile nutrire e ripulire il fegato, che è l'organo che processa i farmaci. Ho cercato di coprire la maggior parte delle questioni che ho ritenuto utili, ma non esitare a contattarmi se ci sono delle cose che non ho tenuto in considerazione!

Da prendere la settimana prima dell'operazione

Integratori alimentari:

Bromelina: 750 mg/giorno a digiuno. La bromelina è un antinfiammatorio naturale, che permetterà al tuo corpo di non gonfiarsi durante e dopo l'operazione.

Clorella: 15 compresse/giorno (4-6 g/giorno – mezz'ora prima dei pasti). La clorella è un'alga verde ricca di proteine di alta qualità, di vitamina B e di ossigeno. La vitamina B permetterà al tuo corpo di gestire lo stress più facilmente. Le proteine sono importanti perché l'anestesia può ridurre la capacità del tuo corpo di assorbirle, dunque il tuo corpo ne ha più bisogno.

Coenzima Q10 (detto anche ubidecarenone o ubichinone): 120 mg/giorno. Il CoQ10 è un potente antiossidante³, che elimina dal corpo i radicali liberi nocivi. Il CoQ10 è una sostanza necessaria alla produzione di ATP (adenosina trifosfato), la molecola principale per lo sviluppo delle nostre cellule. Rinforza il sistema immunitario.

Vitamina K: contrasta la coagulazione sanguigna. Le fonti di vitamina K sono le verdure verdi (in particolare quelle più scure, come spinaci, broccoli e asparagi), i germogli di erba medica, la melissa e in misura minore l'olio di soia e di colza. Anche introdurre dei probiotici⁴ nella tua alimentazione è uno dei modi migliori per sintetizzare della vitamina K nel tuo corpo.

3. Antiossidanti: nutrienti che diminuiscono l'ossidazione di altre sostanze chimiche e che proteggono l'organismo dai danni causati dai radicali liberi. Questi ultimi, presenti naturalmente nell'organismo, sono a volte prodotti in eccesso dalle nostre cellule e possono causare l'invecchiamento prematuro delle cellule e lo sviluppo di alcune malattie.

4. Probiotici: microrganismi viventi, batteri o lieviti, presenti naturalmente nell'organismo, in particolare nella flora intestinale. Il loro assorbimento per via orale, sotto forma di integratori alimentari o direttamente dagli alimenti, stimola la crescita di batteri utili per la salute.

Probiotici: ½ cucchiaino/giorno durante la settimana prima dell'operazione. Quando comincerai a prendere i tuoi antibiotici, continua a prendere i probiotici, ma fai attenzione a far passare almeno due ore tra l'uno e l'altro. I probiotici contengono dell'*acidophilus* come anche del *bifidus* (e migliaia di altre varietà). Si tratta di batteri dagli effetti benefici che vengono uccisi dagli antibiotici che ti verranno prescritti dal tuo chirurgo. I probiotici stabiliscono le fondamenta del tuo sistema immunitario e digestivo e sono presenti nei prodotti fermentati.

Quercetina: 250 mg/giorno, per ridurre l'infiammazione.

Erbe:

Per le tisane, compra queste erbe sfuse, in questo modo potrai combinarle secondo formule e usi specifici. Puoi trovarle nei reparti "erboristeria" dei negozi bio.

Arnica montana: formula omeopatica. Prendine una dose il giorno che precede l'operazione (non toccare le compresse!). L'arnica, presa per uso interno, permetterà di ridurre il gonfiore dopo l'operazione. L'arnica montana aiuta a dissipare il dolore a seguito di incidente o ferite, e ad accelerare la guarigione.

Centella asiatica (*Hydrocotyle asiatica*) in tisana. Un cucchiaino di centella ogni bicchiere e ½ d'acqua. La centella accelera il ripristino delle lesioni nervose e aiuta a produrre collagene.

Bacche di biancospino, bacche di ginepro, cinorrodo secco (rosa canina): eccellenti fonti di bioflavonoidi e di vitamina C. In decotto: due cucchiaini di queste erbe per 250 ml d'acqua fatta bollire lentamente per 5-10 minuti. Filtrare e bere.

Olmaria (*Filipendula ulmaria*): erba antinfiammatoria. Sotto l'effetto dell'operazione, il tuo corpo si gonfierà. L'infiammazione dovuta all'operazione stessa non è negativa di per sé; è soprattutto il segnale che il tuo corpo è sotto tensione. Tuttavia, per una persona trans che è appena stata operata, l'infiammazione e i gonfiori possono essere disturbanti. L'olmaria può ridurre quest'infiammazione. Prenderne una goccia al giorno nella settimana che precede l'operazione.

Cibo:

Cibi ricco di bioflavonoidi: i bioflavonoidi, che fanno parte della famiglia della vitamina C, sono particolarmente benefici alla preparazione del corpo per l'operazione. Impediscono l'indurimento delle arterie e aumentano la forza dei vasi sanguigni, dei capillari e delle vene. Proteggono i tessuti connettivi nella loro interezza, controllano la formazione di ematomi e le emorragie interne. I bioflavonoidi sono antimicrobici, efficaci contro le infezioni e le infiammazioni. Uno studio importante ha mostrato che i bioflavonoidi, quando sono associati a degli enzimi e a della vitamina C, sono altrettanto efficaci delle terapie farmacologiche antinfiammatorie, e sono efficaci contro i gonfiori. Il supplemento più ricco di bioflavonoidi è la quercetina. Le fonti alimentari di bioflavonoidi sono: i mirtilli, i mirtilli rossi, le ciliegie, la curcuma, lo zenzero, l'erba medica, la parte bianca degli agrumi, le bacche di biancospino e di ginepro.

Cibi fermentati: tutti i cibi fermentati lo sono grazie agli stessi batteri che sono benefici per il tuo corpo. I cibi probiotici abituali sono il miso, lo yogurt, il kefir, i crauti e la Kombucha. Tutti questi alimenti sono utili, fai soltanto attenzione che non siano pastorizzati. Pastorizzazione vuol dire calore, e questo elimina tutto ciò che è probiotico. Tutto quello che può restare su un ripiano per dei mesi senza andare in frigo è pastorizzato.

Nota: *non sei obbligata a utilizzare tutti questi integratori e queste erbe, ma fai in modo di prendere almeno una fonte antinfiammatoria, di vitamina C, di probiotici, di bioflavonoidi e di vitamina K.*

Appena prima dell'operazione: prendi 8-10 gocce o un pizzico di polvere di zenzero in acqua, così da evitare la nausea post-operatoria.

Non mangiare aglio nei 2-3 giorni prima dell'operazione, perché fluidifica il sangue.

PROTOCOLLO POST-OPERATORIO

Nel contesto di un'operazione, l'approccio della medicina olistica è di creare un ambiente favorevole alla guarigione, prendendo in considerazione le capacità terapeutiche naturali del tuo corpo. La cicatrizzazione può impiegare mesi, ed essere eterogenea a seconda delle zone. Questo è normale, per cui non bisogna stressarsi.

Strumenti e buone pratiche: consigli per una convalescenza favolosa

Ecco alcuni consigli perché il riposo post-operatorio vada al meglio. In generale l'idea è di non sollecitare troppo il tuo corpo, in particolare le zone dove si trovano i punti di sutura. Questi consigli possono applicarsi a qualsiasi operazione (mastoplastica, isterectomia, ecc.). Riposati e limita i tuoi movimenti.

Per esempio è preferibile evitare di:

- chinarsi in avanti (è meglio piegare le ginocchia e mantenere la schiena dritta);
- prendere oggetti in alto, allungarti e fare qualunque movimento rischi di tirare o strappare i tuoi punti di sutura. Prima dell'operazione, premurati di tirare giù TUTTI gli oggetti e gli utensili di cui potresti avere bisogno nei due mesi successivi. Ciotole, piatti, carta igienica, asciugamani, vestiti, assolutamente tutto! Due settimane prima dell'operazione, comincia a riflettere su tutto quello che utilizzi: se alcuni oggetti utili sono posizionati in alto, falli scendere.
- se sai che rischia di fare caldo al momento dell'operazione, puoi eventualmente richiedere, in anticipo, allx tux chirurgx di prescriverti due fasce toraciche post-operatorie¹. In questo modo potrai indossarne una mentre l'altra è a lavare.
- in caso di allergia alla fascia post-operatoria, indossa una canottiera sotto.

1. Fasce toraciche post-operatorie o bolero: sono delle specie di binder post-operatori da portare per circa un mese dopo l'operazione perché la pelle aderisca bene ai tessuti. In alcuni casi, sono forniti dalla clinica, in altri bisognerà comprarli.

Kit per una convalescenza meravigliosa

- Maglietta con bottoni (per esempio una camicia)
- Cannuce: per bere con eleganza!
- Una salvietta e un oggetto che ti permetterà di lavarti la schiena (una spugna allungata, per esempio), o la mano di qualcunx!
- Film e libri
- Scarpe senza lacci: usa quelle con il velcro!
- Pantaloni ampi e comodi

Riposo:

Non riprendere troppo rapidamente il tuo ritmo di vita come se non fosse successo niente. La tua vita cambierà dopo quest'esperienza, e hai bisogno di abituarti a questo cambiamento. L'operazione è un processo stressante per il corpo. Prenditi cura di te. Mangia sano. Prenditi il tempo di respirare, di vivere delle nuove esperienze (sentire la consistenza delle cose, gli aromi, apprezzare i colori). Prenditi il tuo tempo. Tieni a mente qual è la tua priorità: la tua guarigione. Il benessere è allo stesso tempo una scelta e un percorso. Permetti al tuo entourage di persone di prendersi cura di te: aiutandoti a prendere le cose, a fare la spesa, a fare il bucato, a cucinare...

Alimentazione:

In generale, fai in modo che la tua alimentazione aiuti il tuo sistema immunitario: che sia povera di zuccheri e ricca di betacarotene. Poiché prenderai dei medicinali, assicurati di apportare regolarmente dei nutrienti al tuo organismo. Mangia in modo equilibrato e variato.

Alcuni alimenti raccomandati:

- Minestrone di verdure: per il potassio.
- Insalata verde: da consumare quotidianamente per tutte le sue sostanze nutritive accessibili.
- Bevanda proteica: assorbire quotidianamente delle proteine aiuta il corpo

a ricostruirsi. Assumi delle proteine di canapa, per esempio, disponibili nei negozi bio.

- Alghe marine: da consumare quotidianamente per la vitamina B12 e per aiutare la crescita delle nuove cellule.

- Yogurt, noci, banane: facili da mangiare e ricchi di energia!

- Cibi fermentati: per i probiotici.

- Acqua: bevi molta molta acqua. Questo ti aiuterà a espellere l'anestesia e accelererà la tua convalescenza.

Integratori alimentari:

Bromelina: 1500 mg + 500 mg di quercetina tutti i giorni per agevolare una buona cicatrizzazione, riassorbire gli ematomi e ridurre il dolore.

Olio di enotera (primula) o di semi di lino: per gli acidi grassi essenziali che ricostruiscono e nutrono la pelle post-operazione.

Erbe:

Per ferite ed ematomi

Olio o gel d'arnica: dopo la cicatrizzazione delle ferite, applica dell'olio d'arnica in abbondanza e quotidianamente per far assorbire i gonfiori e i lividi.

Compresse d'arnica: prendi un dosaggio di 30C dopo l'operazione. L'arnica ridurrà i gonfiori e i lividi, oltre ad apportare un po' di sollievo e ad accelerare la guarigione.

Olio di cipresso: può essere difficile da trovare! Ma è un antifungino, antisettico e un antibiotico che riassorbe i lividi e facilita la guarigione. E ha anche un buon odore!

Per la nausea

Zenzero: grattugia 1,3 cm di zenzero fresco in due bicchieri d'acqua e fai bollire per 10 minuti. Mitigherà lo stomaco.

Menta piperita: metti in ammollo un cucchiaino di menta (o una bustina di tisana) in un bicchiere d'acqua. Mitigherà lo stomaco e dissiperà i gonfiori.

Tisane calmanti e salutari

Tisana per dormire: escolzia, passiflora, paglia di avena, camomilla. Sedativi leggeri rilassanti che nutrono il tuo sistema nervoso e ti aiutano a dormire.

Centella asiatica, Sencha, paglia di avena: la parte operata resterà insensibile per alcuni mesi dopo l'operazione. La centella agisce rapidamente per riparare i danni nervosi, diminuire l'indolenzimento e sviluppare la sintesi del collagene. Il Sencha è il tè verde più antiossidante, perché ha ricevuto la minor bollitura. La paglia di avena aiuta a riparare il sistema scheletrico e muscolare.

Ortica, trifoglio rosso e tisana alla calendula: per ridurre le cicatrici e potenziare il sistema immunitario.

Bacche di biancospino, bacche di ginepro, cinorrodo (tè di rosa canina): per i bioflavonoidi e le proprietà antiossidanti. Da preparare nello stesso modo di come spiegato nella sezione pre-operatoria.

Cicatrizzazione e danni ai nervi

Il tuo sistema nervoso verrà potenzialmente danneggiato durante l'operazione, ma non c'è da preoccuparsi, il tuo corpo si riprenderà. Dopo l'operazione, durante la convalescenza, i nervi saranno traumatizzati, e ci vorranno forse 2 anni (o più) prima che tu ritrovi alcune sensazioni. Una sensazione come di puntura di ago nella zona dell'operazione è normale – sono i nervi che si riconnettono tra di loro.

Olio di centella: la parte del corpo operata sarà intorpidita, insensibile, per alcuni mesi dopo l'operazione. L'olio di centella aiuterà a ridurre le cicatrici e a dissolvere i tessuti cicatriziali. Dopo la cicatrizzazione, massaggiare le cicatrici quotidianamente con l'olio di centella.

Iperico: per ridurre le cicatrici e riparare il sistema nervoso.

Crema di Tamanu: per ridurre le cicatrici.

Detox

Dopo l'operazione, è importante ripulire accuratamente il corpo per creare le condizioni massimali di guarigione.

Tisana di bardana, romice comune, tarassaco: aiutano a nutrire e ripulire il fegato (che a sua volta filtra il sangue che circola in tutto il corpo, permettendo di fornire nutrimento e ossigeno, e di espellere il diossido di carbonio e le tossine)

Semi di cardo mariano: schiacciare i semi e mescolarli con frullati, yogurt o nel cibo cotto.

Tintura di cardo mariano: il cardo mariano è solubile nell'alcol, per cui questo è un ottimo metodo per ripulire bene il fegato. Mescolare una goccia di tintura nell'acqua e prendere due volte al giorno per due settimane dopo l'operazione.

Fungo reishi (*Ganoderma lucidum*): un fungo molto efficace per potenziare il sistema immunitario. Libera il corpo dalle tossine (come i medicinali o l'anestesia) e gli ridà vigore.

In caso di ematoma profondo sull'osso:

Olio di consolida maggiore: conosciuta come "sarta delle ossa", la consolida ripara le ossa, i legamenti, i tendini e le cartilagini.

Per impedire le infezioni:

Achillea millefoglie: in tisana, un cucchiaino in un bicchiere d'acqua. In tintura, mettere una sola goccia in un bicchiere d'acqua. Due volte al giorno, una settimana dopo l'operazione.

Idraste (*Hydrastis canadensis*): in tintura, una goccia una volta al giorno per una settimana. Non prenderlo per più di una settimana perché nel lungo periodo può diventare tossico.

PER LE PERSONE VICINE

Siete presenti e questo è già molto. Ma perché i momenti prima e dopo l'operazione trascorrono al meglio per lx vostrx amicx, figlx, amanti o peluche, ecco qualche consiglio!! E non esitate a sollecitare dei cambi di turni: questi momenti pre- e post- operatori, come anche l'attesa durante l'operazione stessa, non saranno necessariamente semplici da gestire totalmente da solx.

Prima dell'operazione, potete:

- dare prova di molto amore e sostegno – non siate avarx in coccole prima dell'operazione, perché dopo rischia di essere complicato per un po' di tempo!
- permettere alla persona che accompagnate di esprimersi liberamente (paure, aspettative...).
- raccogliere tutte le informazioni utili sul posto in cui andrà a operarsi (mezzi di trasporto, percorso per arrivare alla clinica, albergo, ecc.), aiutare la persona negli iter burocratici e porre insieme le domande importanti allx chirurgx.
- essere presentx il giorno dell'operazione

E perché no: un piccolo shopping o un evento per segnare un nuovo inizio? Anche un kit contenente riviste, parole crociate, snack e altri gadget sarà altrettanto benvenuto!

Dopo l'operazione, potete:

- dare prova di ancora più amore!
- rassicurare lx vostrx amicx: il corpo vivrà la propria vita dopo l'operazione. È normale sentire male e lamentarsi.
- fare quello che potete per aiutarlx: allacciargli le scarpe, aprire le porte, aiutarlx a mangiare, portare dell'acqua, aiutarlx ad alzarsi in piedi, a sedersi sul gabinetto, a lavarsi, posizionare dei cuscini per sostenerlx, ecc.
- aiutarlx, se necessario, nell'organizzazione dell'assistenza post-operatoria (medicinali, drenaggi, ecc.).
- accompagnarlx alle visite mediche successive.
- essere in ascolto se ha bisogno di qualcosa.

GLOSSARIO

Antisettiche: sostanze che possono essere applicate sulla pelle per prevenire lo sviluppo dei batteri.

Cataplasma: un trattamento erboristico che consiste nel bagnare appena l'erba (senza inzupparla), schiacciarla e applicarla direttamente sulla pelle.

Cellule T: svolgono un ruolo centrale nell'immunità cellulo-mediata. L'abbreviazione T, in cellula T, sta per timo, poiché è l'organo principale nello sviluppo delle cellule T.

Cisgendered: un termine biologico che significa "non attraversare il genere", o si riferisce a una persona non trans.

Decotto: far bollire e lasciare riposare delle preparazioni vegetali (radici, semi, corteccia, legno) in un liquido al fine di estrarne i principi attivi.

Drenaggio: il drenaggio post-operatorio ha lo scopo di espellere i liquidi secreti dall'organismo che si sono diffusi durante e dopo alcuni interventi, nelle zone dove ha avuto luogo l'operazione. La raccolta dei liquidi che fuoriescono dall'estremità esterna del drenaggio avviene in un sacchetto o in un flacone.

Endogeno: una sostanza prodotta dal proprio corpo.

Esogeno: qualcosa che proviene dall'esterno del proprio corpo, come ad esempio le iniezioni di estrogeni.

Medicina olistica: è una pratica che mira a curare la persona in modo globale (il corpo e lo spirito) e non soltanto l'organo o la funzione interessata dai sintomi.

Nervina: un'erba che calma e nutre il sistema nervoso.

Punti di sutura: un punto di sutura permette di chiudere una ferita profonda avvicinandone i due bordi. Esistono numerose tecniche per ricucire la ferita o graffettarla, così come alcuni fili devono essere rimossi mentre altri si riassorbono da soli nei tessuti.

Tintura: una forma di fitoterapia in cui l'erba viene tagliata e conservata in alcool per settimane o mesi. Le parti della pianta vengono poi setacciate e il medicinale rimane nell'alcol: questo liquido è la tintura.

Tonico: un'erba o un integratore che nutre uno specifico sistema corporeo.

Topico: applicato sulla pelle, non iniettato.

Transgender: un termine generico che indica chiunque definisca il proprio genere al di fuori delle aspettative date dall'anatomia e dalla socializzazione in cui una persona è nata e cresciuta.

SULL'AUTORE

Jacoby Ballard è un uomo trans bianco della classe operaia che vive a Brooklyn. È un insegnante di yoga e un erborista che esercita presso il *Third Root Community Health Center*, che ha contribuito a fondare nel 2008. Third Root è una cooperativa di proprietà dei lavoratori che offre agopuntura, lavoro energetico, massaggi, erboristeria, yoga ed educazione alla salute a prezzi flessibili.

Jacoby ha fatto coming out come persona trans quando si è iscritto alla scuola di erboristeria della *Northeast School of Botanical Medicine*, per cui il suo lavoro erboristico è sempre stato legato alla sua comunità e alla sua identità. Jacoby è anche un insegnante di yoga avanzato, avendo ricevuto una formazione di 200 ore presso il *Kashi Ashram* di Atlanta e di 500 ore presso il *Kripalu* in Massachusetts. Insegna 3 lezioni settimanali di Queer e Trans Yoga. Jacoby fa parte del Comitato consultivo della *Comunità Trans del Callen-Lorde Community Health Center*, è un collaboratore del *Rock Dove Collective's Network* e ha contribuito al *Brown Boi Project's Health Curriculum* che è stato lanciato nel 2011. Jacoby insegna salute olistica per persone trans in conferenze e scuole erboristiche in tutto il paese.

Per contattarlo: jacoby.ballard@gmail.com



Ci sono molte questioni di salute che sono specifiche della transizione di genere, e benché ci siano molte fonti di informazione sugli ormoni, le operazioni chirurgiche e i loro rischi, ci sono pochissime informazioni su come prenderci cura dei nostri corpi secondo un approccio olistico. Questo opuscolo si occupa di questo, prendendo in considerazione i diversi processi che attraversiamo in quanto persone trans, e come prenderci cura del corpo grazie alle erbe e all'alimentazione naturale in questi processi – dalla questione degli ormoni a quella della fasciatura, per arrivare all'elettrolisi e alle operazioni chirurgiche.

INDICE

1. Medicina olistica per la transizione di genere. Una guida nutrizionale ed erboristica alla salute trans p. 4

Introduzione p. 5

Fasciatura e postura p. 8

Gli effetti degli ormoni p. 9

Suggerimenti per lx specialistx p. 25

2. Cure naturali pre- e post- operatorie p. 26

Introduzione p. 27

Protocollo pre-operatorio p. 27

Protocollo post-operatorio p. 32

Glossario p. 38

Sull'autore p. 39