

Indhold



6

JORDENS KVINDER

INDLEDNING 8

KAPITEL 1

KVINDENS CYKLUS

Månen og dens indflydelse på os 10

De fire arketyper 11

Kvindens cyklus - nøgleord 17

Sådan synkroniserer du atter din cyklus
med Månen 18

KAPITEL 2

SØSTERFÆLLESSKABET

Moonlodgen 22

Det røde telt 23

Dit ædle blod 25

Din stille månetid 25

KAPITEL 3

MODERGUDINDEN

Modergudindens historie 34

KAPITEL 4

OPRINDELSEN

Urrytmerne, blodets bånd og vores
afrikanske Moder 46

Isis og Atum 46

Den Sorte Madonna 49

KAPITEL 5

NUTIDEN

PMS 52

Nutidens opfattelse af menstruationen 53

Sunde & miljøvenlige produkter 54

Lav din egen månekalender - kortlæg din cyklus 57

Min historie 57

KAPITEL 6

UNGPIGEN

Vores unge søstre 60

Ritualer & ceremonier 61

Fejring af den første menstruation 63

KAPITEL 7

DIN KVINDelige SUNDHED

Dit blod afspejler din sundhed 68

Urter, homøopati, blomsterremedier
og superfoods 69

KAPITEL 8

CYKLUS- & HORMONBALANCERENDE KOST

Kost, følelser & hormoner 80

Gode, basale kostråd 82

Dit cykliske køkken 84

Gudindemad 86

Månekvindens skønhedsritualer 118

KAPITEL 9

HVEM ER GUDINDEN?

Gudinden 122

Fortidens Gudinder 123

KAPITEL 10

DEN FEMININE SEKSUALITET

Vulva, Venus eller Yoni 126

Kundalinienergien 128

Hieros Gamos – den hellige seksuelle forening 128

KAPITEL 11

DEN KRAFTFULDE SYMBOLIK

Nummer 13 130

Symboler og tegn 134

KAPITEL 12

DET CYKLISKE LIV

Livets mange cyklusser 138

Mørkets Gudinde 138

Menopausen – „hun, som bærer kraften i sig“ 141

Rejsen videre 152

KAPITEL 13

ÅRETS HJUL

Årshjulets betydning 156

De fem elementer 160

Kréer dit eget årstidsbord 163

Samhain 164

Vintersolhverv – Jöl 168

Imbolc 173

Ostara 177

Beltain 181

Sommersolhverv – Litha 184

Lughnasadh 190

Mabon 193

EPILOG

GUDINDENS LEVEREGLER

Appendiks A: Din fødselsmånefase – du kan være fertil
to gange om måneden 202

Appendiks B: Månens otte cykliske faser 203

Appendiks C: Naturens ta-selv-bord 204

Appendiks D: Den søde del af kosten 206

INFORMATIONSLISTE 212

TAK 218

KILDER & REFERENCER 220

OM FORFATTEREN 226