

La fertilidad hoy: enfoque naturista

Virginia Ruipérez
Email: shantvir@hotmail

Palabras clave: Exposición a tóxicos medio ambientales – Educación preconcepcional. Bioquímica de la Fertilidad – Nutrientes esenciales. Estrategia Naturista: Depuración global del organismo – Optimizar función hepática. Ayuno: Método acordeón. Alimentación saludable – Equilibrio mental emocional – Contacto con la Naturaleza. Actividad física – Descanso. Sueño.

La fertilidad representa el estado óptimo de salud global. En la actualidad toma gran relevancia como baremo del grado de bienestar y salud de la población, y la respuesta es alarmante, debido a los cada vez más frecuentes trastornos de fertilidad consecuencia de factores ambientales y del estilo de vida.

FACTORES NEGATIVOS DE LA VIDA MODERNA

*La **contaminación ambiental** por sustancias químicas derivadas de la industria, metales tóxicos como plomo, aluminio, mercurio y cadmio, las radiaciones, las pantallas de TV, los materiales de construcción, bricolaje, cosméticos, fertilizantes, los agroquímicos: pesticidas, herbicidas, etc.

Se almacenan en tejido adiposo, ya que el hígado es incapaz de metabolizar todas esas sustancias tóxicas. Por ello, es importantísimo favorecer la destoxificación del organismo.

*La **Alimentación industrial** con déficits en nutrientes vitales para mantener las funciones fisiológicas, el estado de salud y esenciales para defenderse mejor de las agresiones tóxicas.

Productos alimenticios industriales, procesados procedentes de la industria agroalimentaria, cargados de tóxicos químicos, como los agroquímicos, aditivos como conservantes y colorantes.

***Tóxicos** como las drogas, incluyendo al alcohol, el tabaco y algunos fármacos químicos: anabolizantes, los esteroides, los antibióticos, los antidepresivos, los antihistamínicos, analgésicos y ciertos antimicóticos tienen efectos nocivos para la fertilidad.

Los empastes dentales de amalgama suponen una sobrecarga de mercurio, los métodos anticonceptivos como la píldora anticonceptiva, métodos de barrera como el condón, el DIU y diafragma.

Se deben utilizar métodos de control de la natalidad que respeten nuestra biología, es decir no agresivos, hasta que se decida tener un hijo.

Las sustancias lubricantes también tienen un efecto perjudicial para el semen y flora vaginal.

*Las **infecciones** del sistema reproductor o de otras zonas del organismo

*La influencia de **las emociones, los sentimientos y del estado mental** sobre las funciones fisiológicas y la fertilidad, para ello hay que contemplar el eje hipófisis-hipotálamo-ovario.

El estrés emocional, el cansancio físico-psíquico, los problemas sexuales por problemas emotivos o de relación no resueltos afectan negativamente a la fertilidad.

Influyen en la formación de hormonas a través de la hipófisis.

***La actividad física:** la actividad deportiva intensa suele ocasionar trastornos hormonales.

El entrenamiento causa un consumo elevado de nutrientes, que compromete la producción de hormonas.

La vida sedentaria es también un factor negativo por sus repercusiones globales en la salud.

***El peso corporal**, los hombres demasiado gruesos o las mujeres muy delgadas corren el riesgo de esterilidad.

Son un factor negativo las dietas de adelgazamiento muy frecuentes en la mujer, por los estados carenciales debido a regímenes inadecuados, que provocan fallos en la ovulación.

Los procesos hormonales funcionan de forma óptima con un porcentaje de grasa corporal del 29%. Este es el porcentaje óptimo para la fertilidad, equivale al peso ideal.

Un porcentaje demasiado bajo de grasa corporal, entre un 10 y un 15% más bajo de lo normal, hace que se produzcan pocos estrógenos.

La hipófisis deja de enviar sus mensajes a los ovarios y la ovulación y la menstruación no tiene lugar.

En el hombre se reduce la producción de esperma.

***La luz:** los ritmos sexuales están regulados por la luz, pero según las investigaciones, nuestro reloj biológico se aparta cada vez más de ese ritmo.

Las reacciones condicionadas por el sol son menores desde que nos encerramos en oficinas y fábricas, ello ha hecho disminuir el pico estacional de nacimientos en veranos e inviernos.

Es más fácil quedarse embarazada en los meses de verano, cuando hay más horas de luz solar.

Se recomendará a las parejas, que paseen más al aire libre, sobre todo durante los meses de invierno.

Es negativa la influencia de la luz artificial.

215

Conclusión:

Como consecuencia de nuestro estilo de vida, están aumentando los trastornos de fertilidad, se produce un espermatozoides de escasa vitalidad, alteraciones en la calidad de los óvulos femeninos, gestaciones de fetos cuya fertilidad futura, está seriamente comprometida y un aumento del número de interrupciones espontáneas del embarazo.

El problema creciente de la fertilidad es un reflejo de nuestro estilo de vida.

La educación y el cuidado PRECONCEPCIONAL

Se puede dañar al futuro bebé incluso antes de la concepción, los tóxicos como el humo del tabaco, el alcohol, drogas, medicamentos, contaminantes químicos ambientales, los rayos X y la luz UV, los radicales libres entre otros como hemos visto, pueden dañar nuestros gametos.

Se debe aprovechar el tiempo hasta la concepción, cuidándose y dando prioridad a la salud de ambos progenitores.

Nos olvidemos de que él es también responsable del estado de sus gametos.

LA ELECCIÓN DEL MOMENTO ADECUADO

Los días más fértiles de la mujer

La probabilidad de que se produzca embarazo es mayor el día de la ovulación, el óvulo sólo puede ser fecundado durante un máximo de 24 horas.

Los espermatozoides pueden durar hasta 7 días dentro de la vagina en condiciones óptimas, aunque sólo pueden fecundar al óvulo durante 5 días.

Respecto a los varones, la continencia bien dosificada es más provechosa, los estudios revelan que el punto máximo se alcanza a los 10 días de abstinencia, después el número de espermatozoides decrece.

El semen eyaculado es más fértil al cabo de 3 días.

La época del año más fértil. En el hemisferio norte hay 2 picos de fecundación: primavera y otoño.

Una vida sexual satisfactoria es esencial.

El exceso de higiene, como ducharse inmediatamente antes o tras tener relaciones sexuales, es negativo para la fertilidad.

El valor de pH vaginal, oscila entre el 4.5 y el 5.0.

El uso de jabón para la ducha modifica este valor aumentándolo o descendiendo, ello hace que sean pocos los espermatozoides capaces de llegar al óvulo.

La ducha después reduce los espermatozoides que podrían fecundar.

Los años más fértiles

Biológicamente la mejor edad de una mujer para concebir, son los 20 años, por término medio le harán falta 5 meses para quedarse embarazada, con regularidad de relaciones sexuales.

Los hombres alcanzan el punto álgido de su fertilidad entre los 18 y 23 años.

La calidad del espermatozoides empieza a descender a partir de los 24 años.

FERTILIDAD Y ALIMENTACIÓN

Aporte de nutrientes que intervienen en todos los procesos fisiológicos, también en la fertilidad: las glándulas endocrinas como la hipófisis, la tiroides, las suprarrenales, el páncreas, los ovarios y los testículos, controlan las funciones sexuales, la secreción de hormonas, neurotransmisores y enzimas.

La interacción de esta red de comunicaciones de neurotransmisores, hormonas, enzimas y coenzimas dependen de la calidad de los alimentos que ingerimos: oligoelementos y vitaminas.

La importancia de la alimentación en la fertilidad y la maternidad, por ello los mamíferos tienen la estrategia de reducir la tasa de reproducción en condiciones de escasez de alimentos.

Se evita invertir una energía en una actividad con pocas posibilidades de éxito.

Existe un mecanismo de ajuste de la tasa reproductora con relación a la disponibilidad de alimentos que se encuentran en el organismo de la hembra de la especie.

Cuando en una mujer disminuye el porcentaje de grasa corporal por debajo del 10% de su peso, es decir un adelgazamiento extremo, se produce una inhibición de la ovulación y una amenorrea o ausencia de la menstruación.

Una prioridad es inhibir la reproducción en esa hembra que se encuentra en situación metabólica comprometida.

Neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y la adrenalina que estimulan el deseo sexual, necesitan los aminoácidos fenilalanina y L-tirosina, vitamina C, vitamina B6, magnesio, hierro, cobre y manganeso.

Algunos ejemplos representativos:

La hipófisis necesita vitaminas del grupo B, sobre todo de ácido pantoténico B5, la niacina B3, ácido fólico, vitamina E y minerales como el cinc.

La hipófisis produce la hormona foliculoestimulante FSH y la luteinizante LH, responsables de la formación de hormonas sexuales femeninas en los ovarios.

Para la producción de las hormonas sexuales: estrógeno y progesterona por los ovarios, se necesitan de nuevo, suficientes vitaminas del complejo B, niacina B3, ácido fólico, vitamina E, cinc y los ácidos grasos esenciales linoleico y linoléico.

LA ALIMENTACIÓN

En nuestra cultura occidental, civilizada e industrializada, llevamos una alimentación caracterizada por las carencias y los excesos.

Aporte excesivo de macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos junto con un aporte insuficiente y déficit de micronutrientes: vitaminas, minerales y oligoelementos.

Respecto a la fertilidad los mayores déficits están en nutrientes esenciales para la fertilidad como: vitaminas C, vitamina E, vitamina B12, el ácido fólico, el hierro, calcio, magnesio, selenio y cinc.

Es esencial una adecuada alimentación para mantener una óptima fertilidad, ya que influye enormemente sobre las hormonas sexuales, sobre la calidad del espermatozoides y de los óvulos, para que se produzca la concepción, en mantener un balance antioxidante-radical óptimo y en la salud global.

NUTRIENTES para la SALUD y la FERTILIDAD

Hidratos de carbono complejos

Fuentes: cereales integrales, patatas, legumbres, verduras y hortalizas, elegir de cultivo biológico.

Evitar, no tomar los azúcares de cadena simple o absorción rápida como los alimentos refinados: azúcar blanco y cereales refinados principales causantes de los déficits actuales por una alimentación industrial refinada monótona y de baja densidad de nutrientes.

Cuidado con el azúcar oculto en dulces, chocolates, mermeladas... alimentos industriales, conservas, precocinados...

Aminoácidos esenciales

Se recomiendan las proteínas de origen vegetal: cereales integrales, legumbres y algas.

Los únicos alimentos de origen animal recomendados son los fermentos lácteos como el yogur o el kéfir y los huevos siempre procedentes de ganadería ecológica.

Evita la ingesta de proteína de origen animal

Ácidos grasos esenciales

Siempre de origen vegetal, grasas insaturadas en aceites siempre obtenidos por procedimientos mecánicos o de primera presión en frío, en semillas oleaginosas y frutos secos.

Evitar las grasas saturadas de origen animal, especialmente de la carne, derivados, mantequillas y quesos muy grasos.

No tomar grasas hidrogenadas vegetales como las margarinas.

La importancia de los Ácidos Grasos esenciales monoinsaturados en la síntesis hormonal.

Monoinsaturados omega 9 y Poliinsaturados omega 3, omega 6.

Equilibrio entre omega 6 – omega 3 relación 6:1.

Fuentes:

Frutos secos, semillas oleaginosas, aceites vegetales, cereales integrales y legumbres.

Fuentes de ácido oleico omega 9: olivas y su aceite, almendras y aguacate.

Fuentes de ácido linoleico omega 6: pipa de girasol, germen del trigo, nuez, maíz, soja, calabaza, sésamo, almendra, lino, oliva y avellana.

Fuentes de ácido linolénico omega 3: lino, germen de trigo, nuez, soja, calabaza y sésamo.

Vitaminas: A, betacaroteno, vitamina C, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina D, Vitaminas del complejo B: B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotina y ácido fólico.

Minerales: selenio, zinc, magnesio, manganeso, boro, yodo, hierro, calcio y cobre.

ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Enfoque **cuantitativo y cualitativo**, aprender a elegir alimentos, nutrientes de calidad y conocimiento acerca de las necesidades de cada nutriente.

Calidad, cantidad y variedad.

Elijamos **alimentos naturales, frescos**, tal y como nos los ofrece la naturaleza.

No consumir alimentos procesados, manipulados, precocinados, conservas...

Elegir alimentos procedentes de agricultura biológica.

Aumentar los alimentos de origen VEGETAL

Evitar: **Alimentos industriales** procedentes de una agricultura y ganadería química, con residuos contaminantes, tóxicos procedentes de su propia producción o por la contaminación del medio ambiente.

TRATAMIENTO NATURISTA - PREVENCIÓN

Depuración global del organismo

Evitar exposición a tóxicos.

Fitoterapia.

Favorecer la función hepática de desintoxicación de toxinas, especialmente las liposolubles.

Estos procesos de destoxicación son dependientes de magnesio, cobre, zinc, selenio, molibdeno, vitamina C, vitamina A o betacaroteno, vitamina E, vitaminas del complejo B, B1, B2, B5, B6, B9, B12, niacina, ácido fólico, alimentos azufrados como el ajo, la cebolla, la familia de las crucíferas como coles y brécol, alcaloides amargos como la escarola, alcachofa y endibia.

Antioxidantes, antocianósidos, polifenoles, rábano negro, escaramujo, cítricos. Pre y probióticos, fibra alimentaria de alimentos vegetales, las algas. Infusiones de cardo mariano, diente de león, raíz de agracejo y bardana.

Ayuno

Realizar una cura de desintoxicación o ayuno a través del método acordeón. Una semana de ayuno es un recurso inmejorable.

Alimentación sana y equilibrada

Optimizar el aporte de nutrientes esenciales.

Peso corporal adecuado

Equilibrar peso corporal progresivamente y con una alimentación rica en nutrientes esenciales y equilibrada.

Si se está demasiado delgada, se deberá ganar unos kilos mediante hidratos de carbono complejos y proteínas de calidad, nunca mediante grasas.

Si se esta en sobre peso se perderán los kilos de más muy lentamente.

Se conseguirá el peso adecuado en tres meses.

Ventilación de los espacios, la concentración de tóxicos es elevada en los espacios interiores, no los caliente demasiado, se reducen mediante una temperatura ambiental baja, lo ideal 16 grados en el dormitorio y 19 en el resto de la vivienda.

Contacto frecuente con la naturaleza, en espacios libre como el mar o la montaña.

Relación sexual plena en el momento adecuado
Evitar cualquier forma de estrés

Aprender y practicar técnicas de relajación, respiración consciente, meditación, visualización y consciencia corporal. Para mantener un equilibrio armónico interior. El yoga, el masaje, la acupresión de zonas reflejas, la sonrisa, pensamientos y sentimientos positivos. Relajar el ritmo vital... regalarse unas vacaciones.

***Hidroterapia**

***Fitoterapia**

*Utilizar métodos de **control de la natalidad** que respeten nuestra biología, es decir no agresivos, hasta que se decida tener un hijo.

***Actividad física**, revitalización... activan el organismo global. Practicar ejercicio regular, a diario, pero con moderación en intensidad.

***Descanso y sueño adecuado.**

El sueño reparador nocturno es esencial para un estado óptimo de nuestro sistema hormonal e inmunológico.

Los estudios revelan que las personas que trabajan en turnos de noche presentan trastornos de fertilidad.

EL MÉTODO ACORDEÓN depuración preconcepcional

218

Consiste en la depuración del organismo, a través del ayuno terapéutico, de ambos progenitores antes de la concepción.

Es un método de cuidado prenatal, basado en estudios científicos, textos y propuestas del Dr. Michel Odent, conclusiones recogidas en la base de datos del Primal Health Research Institute.

Se basa en la movilización de lípidos, objetivo: renovar las grasas almacenadas, esta es la base del programa de preparación preconcepcional. Se practicarán una serie de sesiones de semi-ayunos cortos.

Es importante no quedarse embarazada ni antes, ni durante, ni inmediatamente después de las sesiones de semiaayuno.

El ejercicio físico es otro de los mecanismos que inducen la movilización de grasas de reserva.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar Merlo, M de. Nutrición científica y práctica. Libertarias/Prodhufi. Madrid.
2. Campillo, JE. El mono obeso. Crítica. Barcelona, 2004.
3. Elmadfa, I, et al. La gran guía de la composición de los alimentos. RBA. Barcelona, 2001.
4. García Olmedo, F. Entre placer y la necesidad. Barcelona, 2001.
5. König, U. El gran libro de la fertilidad. Medici. Barcelona, 2003.

La excreción de toxinas por vía renal mediante la inducción de hipertermia y sudoración, también se ha estudiado.

El aporte de micronutrientes: vitaminas y minerales y fitoquímicos que favorezcan la desintoxicación, son importantes, como la vitamina C, algunas del grupo B, minerales como el zinc favorecen la acción desintoxicante.

Apoyándonos como recurso terapéutico desintoxicador en alimentos y fitoterapia.

La ingesta se basa en la toma de un cóctel especialmente diseñado, a base de sirope de arce, sirope de palmera y zumo de limón. A la disolución se le añade pimienta de Cayena, con ligero efecto inductor a la hipertermia.

Es excepcionalmente rico en minerales. Los niveles de zinc, manganeso y hierro son óptimos 5:2:1. La relación entre calcio y magnesio es de 2.5 a 1. La relación potasio y sodio es de 10 a 1. El zumo de limón aporta vitamina C. Este cóctel se tomará sin restricción de tiempo, ni cantidad.

Se pueden administrar cápsulas de ajo con olor controlado. Se puede combinar con baños y saunas.

El lugar ideal para realizar el ayuno será en la naturaleza, en espacios libres y naturales. Se recomendarán paseos por la naturaleza, si se está en el medio urbano, por parques.

El primer ayuno durará tres días. Las curas o semi-ayuno se repetirá al cabo de pocos días, con sesiones similares de semi-ayuno. Serán curas cortas de dos días, cada 2 semanas, o de un día por semana.

Otra opción puede ser un ayuno de 2-3 días coincidiendo con el inicio de la menstruación.

Efectos comunes a la desintoxicación por el ayuno, dolor de cabeza, dificultad de concentración, estados de euforia, claridad, limpieza, cambio de coloración de la lengua "blanca", agudización del sentido del gusto... Importante explicar qué ocurrirá con la "sensación de hambre".

Forma parte del plan holístico: recrear un ambiente externo de tranquilidad, favoreciendo las emociones y pensamientos positivos y favorecer descanso y sueño.

Se educará cómo adoptar unos hábitos de vida saludables, cómo elegir una alimentación saludable...

Es muy fructífero realizarlo en grupos, para compartir y apoyarse en la experiencia, creando una atmósfera para empatizar.

Recuerda al Talmud: **Las cosas más bellas se consiguen con paciencia.**

6. Lutzner, H. Rejuvenecer por el ayuno. Integral. Barcelona, 1986.

7. Saz Peiró, P. Introducción al ayuno terapéutico. Edición del autor. Zaragoza, 1994.

8. Seignalet, J. La alimentación, la 3ª Medicina. RBA. Barcelona, 2004.

9. Stanway, P. Bebés verdes. Medici. Barcelona, 1991.

10. Svoboda, R. Ayurveda. Ediciones Urano. Barcelona, 1995.