

Fertilidad natural para la pareja

UBY MUÑOZ
Lic. Ac. MBACc en Londres
Experta en Fertilidad
622 720 499
uby@ubymunozacupuncture.com
www.ubymunozacupuncture.com



Concebir una vida es un acto natural que se produce a través de la unión de un hombre y una mujer o, en otras palabras, debido a la unión del espermatozoide y el óvulo. En los últimos años ha aumentado considerablemente el número de parejas con dificultad para concebir, causando mucho estrés a la pareja, lo que acrecienta el problema aún más. Muchas personas trabajan durante largas horas, comen de forma irregular y mal, no tienen tiempo para dedicarse el uno al otro, y para tener hijos esperan

Cada vez son más numerosas las parejas con dificultades para concebir un hijo. El estilo de vida, el entorno, unos malos hábitos adquiridos o el estrés son algunas de las posibles causas que dificultan la concepción. Afortunadamente, junto a los métodos de fecundación convencionales, encontramos terapias naturales, como la acupuntura, que pueden ayudarnos a conseguir nuestro objetivo.

“
La acupuntura ayuda además a mantenerse con buena salud y está probado que es muy útil durante el embarazo y el parto.”

botón y, como por arte de magia, obtenemos luz. En nuestro interior la energía recorre nuestro cuerpo por los meridianos, los puntos vienen a ser como el botón que enciende la luz en la habitación. Éstos son fuentes de energía que, al estimularlos, pueden aliviar muchos síntomas a la vez que equilibran la energía. Todos ellos tienen funciones que son las herramientas que se utilizan para equilibrar la energía.

hasta que esté todo perfecto, y la verdad es que todos sabemos que la perfección no existe. Como resultado, muchos finalmente deciden ir por la ruta convencional de fecundación in Vitro, ICSI, IUI, etc. pero existen otras alternativas.

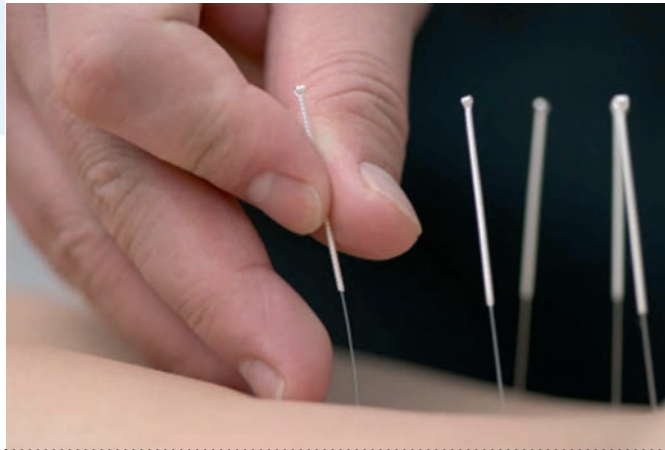
Cuando nuestra energía está equilibrada, disfrutamos de buena salud, nos sentimos positivos, fuertes, con mucho ánimo y no tenemos dolor. Lo contrario sucede en diferentes grados de intensidad cuando la energía está desequilibrada. Esto ocurre a causa del estrés, la mala alimentación y los excesos de cualquier tipo. En resumen, si mantenemos una vida equilibrada, nuestra energía será equilibrada. Nuestro estilo de vida es muy importante para tener buena salud y si nos descuidamos empezamos a sentir una falta de ánimo, dolores en diferentes zonas del cuerpo, nos sentimos negativos, etc.

¿Qué es la medicina china?

El sistema de medicina china consiste básicamente en acupuntura, hierbas y masaje. Es una medicina natural que aún sigue siendo efectiva a pesar de existir desde hace cuatro mil años. Los chinos descubrieron entonces que la energía o la fuerza vital que nos mantiene vivos recorre el cuerpo a través de meridianos o canales de energía. Funciona como la electricidad en una casa, que va a través de cables conectando todas las habitaciones y cuando queremos iluminar una habitación apretamos un

¿Cómo puede ayudar la acupuntura a concebir?

Como ya hemos dicho, la acupuntura ayuda a equilibrar la energía por medio de puntos que son estimulados con las agujas de acupuntura, que son muy pequeñas y finas. Antes de colocarlas, el acupuntor hace un diagnóstico de la persona por medio de preguntas acerca de su historia médica, observando, tomando el pulso y mirando su lengua. Esto se hace en la primera visita y es una parte muy importante porque de ahí se determinará qué tipo de tratamiento recibirá, qué puntos se usarán y por cuánto tiempo se dejarán las agujas.



“**Respecto a la fertilidad, la integración del cuerpo y la mente son muy importantes.**”

Respecto a la fertilidad, la integración del cuerpo y la mente son muy importantes. Las hormonas juegan un papel crucial en la reproducción porque la fecundidad de la mujer está muy relacionada con sus emociones y de cómo se siente consigo misma. Esto lo vemos muy claro antes de la menstruación, especialmente cuando la mujer ha tenido un periodo estresante, ya sea en su trabajo o en las relaciones con su familia y amigos. En esos días puede sentir todas sus emociones de manera amplificada porque las hormonas están mucho más activas.

El acupunturista observa y siente lo que una pareja necesita tanto emocionalmente como físicamente y, de acuerdo a los síntomas y signos que se manifiesten tanto superficiales como más profundos, elegirá los puntos que ayudarán a mejorar estos desequilibrios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que la acupuntura puede ayudar en 43 condiciones clínicas. Dentro del tema de fertilidad, existen muchos estudios que demuestran que esta terapia puede ayudar a:

- Regular el ciclo menstrual.
- Mejorar la ovulación.
- Equilibrar las hormonas.
- Mejorar la circulación de la sangre en el área de la pelvis.
- Reforzar el endometrio.
- Reducir el estrés produciendo endorfinas.

- Mejorar la cantidad y calidad del esperma.
- Ayudar al sistema inmunitario.

Órganos relacionados con el sistema reproductivo

La acupuntura ayuda además a mantenerse con buena salud y está probado que es muy útil durante el embarazo y el parto. En la medicina china, el corazón, los riñones y el útero son considerados el "alma matter" del sistema de reproducción. Existe un canal llamado "Bao Gong" que conecta energéticamente los tres. El corazón comprende la mente o el "Shen", que se relaciona con la actividad del hipotálamo y las pituitarias, que controlan las hormonas. Todos conocemos la influencia de la mente en las funciones del cuerpo y el periodo menstrual de la mujer.

Los riñones almacenan el "Jing" (la esencia de la vida). El riñón Yin y el riñón Yang influyen la regulación de las funciones reproductivas.

El útero es el palco donde todo acontece e incluye todos los órganos reproductivos como el útero, los ovarios, las trompas de falopio y el cérvix.

Otros órganos relacionados con el sistema de reproducción son el hígado que es el que mueve y almacena la sangre y el bazo, que produce la sangre de la comida que comemos. De ahí la importancia en la calidad de la alimentación, ya que de eso depende la calidad de nuestra sangre.

Unos de los factores más importantes para mejorar las posibilidades de concebir son:

- **Estilo de vida:** una vida equilibrada es la clave para preservar nuestro Jing, la esencia que heredamos de nuestros padres. Su calidad determina nuestra constitución y nuestra capacidad para reproducirnos. Éste se va desgastando a medida que envejecemos pero si nos cuidamos comiendo saludablemente, si hacemos ejercicio y llevamos una vida equilibrada, nuestro Jing se desgastará menos. Debemos considerarlo como nuestro capital. La energía que necesitamos para vivir diariamente nos debe venir del aire que respiramos y la comida que comemos. Pero si trabajamos demasiadas horas, estresados y sin aire fresco nuestro Jing se desgastará muy rápidamente. Lo mismo acontece si tomamos demasiado café o dulces para obtener más energía. Éstos son estimulantes que nos dan falsa energía, una vitalidad que en la realidad no tenemos. Lo que verdaderamente nos aporta fuerza es hacer ejercicio moderadamente, pasar un buen rato con los amigos, relajarse y dormir.

- **Dieta:** aquí, una vez más, se debe decir que la moderación es la clave. La comida fresca, un poco de carne, pollo, pescado, arroz, pasta, un vaso de vino con la comida y las infusiones de hierbas constituyen una buena alimentación. Cuanto más simple, fresca y poco procesada sea la comida, mejor será para nuestra salud y para nuestros futuros hijos.

- **Emociones:** todas las emociones afectan a nuestro cuerpo y a nuestros órganos, incluso aquellas que nuestra mente no percibe pero nuestro cuerpo sí. Estas pequeñas cosas que nos suceden en realidad nos afectan pero las ignoramos porque si no lo hiciéramos nos volveríamos locos. Pero queramos o no todas las emociones afectan a nuestro cuerpo y a nuestros órganos. Los chinos descubrieron hace miles de años que los diversos tipos de emociones influyen a diferentes órganos y es así como sabemos que:

- Demasiada risa afecta al corazón.
- Demasiado pensar y preocuparse afecta al bazo.
- Demasiada tristeza y melancolía afecta a los pulmones.
- Demasiada ansiedad o miedo afecta a los riñones.
- Demasiada rabia y frustración afecta al hígado.

La salud emocional es un factor muy importante para concebir pero el sexo es otro parámetro importante. Se considera la relación con la pareja como si fuera una planta que necesita que la rieguen y la cuiden para que pueda crecer bien. El sexo es uno de los nutrientes que ayuda a una pareja a tener una relación sana. Ambos deben intentar disfrutar cuando están juntos y hacer el amor no sólo para concebir si no para mantener una relación sana y completa.

Factores que afectan a la fertilidad

El estrés, el sobrepeso o la extrema delgadez, el tabaco, tomar mucho alcohol o café, la edad, la píldora anticonceptiva, las alergias, los analgésicos, los lubricantes, la calidad del esperma y de los óvulos, la polución y los químicos son factores que afectan a la fertilidad.

Se requieren aproximadamente seis meses para que una pareja conciba, aunque puede ser un poco más. Cuando una pareja decide tener un hijo debe adquirir la responsabilidad de tener un estilo de vida sano. Si, a pesar de tener buena salud y de no haber ningún impedimento físico que les impida concebir, la mujer no consigue quedarse embarazada, dependiendo de la edad, será aconsejable tentar otros medios más invasivos. ■