

LA FERTILITA' FEMMINILE

Un tema sempre più attuale: perché sempre più coppie non riescono ad avere figli? La risposta sta nella nostra società e nello stile di vita sempre più frenetico e sempre più sfavorevole per la famiglia.

Le donne di oggi spesso negli anni più fecondi non hanno tempo per i figli, devono per forza di cose occuparsi prima della carriera, o non hanno ancora trovato il partner giusto con il quale sono riuscite ad instaurare un rapporto sufficientemente stabile e maturo. Inoltre le condizioni frenetiche nelle quali vivono sempre più persone danno al nostro organismo il messaggio che non c'è posto per un ulteriore fonte di stress come una gravidanza e un bambino piccolo.

Con lo stress da lavoro nella via per avere successo vi è come uno spostamento dell'equilibrio ormonale che porta gli ormoni femminili, gli estrogeni, a essere sostituiti dagli androgeni, una classe di ormoni che include il testosterone e che sono associati alla forza, la resistenza e la competitività.

Negli animali è stato osservato che se manca il posto per un cucciolo, ad esempio se maschio e femmina devono vivere in un recinto stretto, la femmina non concepisce. Appena viene allargato il recinto, invece, la femmina resta incinta. La stessa cosa è stata osservata nei casi in cui ci fosse una femmina troppo dominante nel gruppo: le altre femmine non restavano incinte, nonostante avessero rapporti in ugual modo, solo per fattori psicologici.

Quindi, i fattori stress, pressione emotiva, paure, o mancanza di posto, in senso sia fisico che mentale, hanno un'enorme influenza sulla gravidanza. Alcune coppie riescono ad avere un figlio solo dopo essersi decisi per l'adozione. Perché? Perché a quel punto non c'era più la pressione di "dover" restare incinta.

C'è comunque da tener conto che il 50% delle mancate gravidanze dipende dall'uomo, quindi nell'incertezza vanno curati entrambi.

FATTORI CHE SFAVORISCONO O POSSONO COMPROMETTERE LA GRAVIDANZA

Dal punto di vista medicinale, ci sono molti fattori che possono influenzare negativamente la fertilità femminile:

-sindrome dell'ovaio policistico, PCO

-endometriosi

-infezioni con clamidia o trichomonas possono provocare una fibrosi delle tube che ostruisce il passaggio dell'ovulo fecondato

-frequenti infiammazioni, anche se prive di sintomi o con sintomi non appariscenti, impediscono la concezione

- i miomi uterini possono influenzare negativamente la concezione
- anche il diabete influenza negativamente la riproduzione
- assunzione della pillola anticoncezionale per un periodo prolungato: anche dopo averla smessa l'infertilità può durare ancora diversi anni.
- disfunzione della tiroide
- età avanzata (dopo i 40 anni la probabilità di restare incinta si riduce di media al 10% di quella originaria)
- peso troppo al di fuori del peso ideale: sovra- o sottopeso
- carenze alimentari
- abuso di alcolici, nicotina, droghe, caffè.
- tossine, soprattutto gli ormoni contenuti nei cibi non biologici e nell'acqua
- stress, nervosismo, problemi emotivi e psicologici, come detto sopra.

COME FARE PER FAVORIRE LA GRAVIDANZA?

Innanzitutto eliminare i fattori nocivi di cui sopra. Poi per rinforzare l'organismo e preparare il terreno fertile per l'innesto dell'ovulo fecondato, è meglio agire su più fronti:

ALIMENTAZIONE

Per favorire la concezione, un'alimentazione sana ed equilibrata è indispensabile. Il nostro organismo accetta di dare nutrimento a nuova vita solo nel momento in cui ne ha a sufficienza per sé. Spesso le carenze alimentari sono motivo di scarsa fertilità, come ad esempio:

Magrezza eccessiva: il grasso addominale produce estrogeni (trasforma il testosterone in estrogeno). Non averne può provocare cicli privi di ovulazioni o irregolarità del ciclo. Le donne in grave sottopeso continuano ad avere disturbi del ciclo per anni anche dopo aver riacquisito il peso. Il peso ideale, che io chiamo il peso benessere, non è quello dettato dalla moda, ma quello che ci acconsente di sentirci in ottima forma.

Sovrappeso: anche questo può essere un fattore che inibisce la riproduzione: troppo estrogeno provoca squilibri come cicli irregolari, menopausa precoce e la sindrome dell'ovaio policistico.

Acido folico: importantissimo per la crescita del feto, inibisce la concezione se in carenza perché serve per la produzione degli ormoni FSH, estrogeno e progesterone, oltre che per la maturazione dell'ovulo e per il mantenimento dell'equilibrio ormonale. La carenza viene accentuata dall'uso della pillola anticoncezionale, per questo spesso anche dopo aver smesso la pillola non si riesce a restare incinta.

L'acido folico è contenuto soprattutto in: lievito di birra, carne, cereali integrali, uova, frutta secca, legumi, verdura verde.

Vitamina C: Importante per la maturazione dell'ovulo, oltre che per proteggere tutte le nuove cellule dell'organismo e per molti processi metabolici.

E' contenuta nella frutta e nella verdura, soprattutto: agrumi, kiwi, cavoli di tutti i tipi, rosa canina, peperoni, olivello spinoso.

Zinco: serve per la produzione degli ormoni sessuali e per la mitosi, oltre che per la produzione di moltissimi enzimi. La pillola inibisce anche l'assimilazione dello Zinco.

E' contenuto nella carne, soprattutto nel pollo, nei cereali integrali, nella verdura verde e nella frutta secca, soprattutto mandorle e noci.

Vitamina E: un antiossidante indispensabile per tutte le forme di vita, importante soprattutto nei casi di endometriosi, miomi ecc..

E' contenuta negli oli vegetali pressati a freddo, nella frutta secca e nei semi. Solitamente si trova là dove si trovano i grassi polinsaturi, perché serve per proteggerli dall'ossidazione.

Calcio: serve in quantità maggiori durante la gravidanza, per nutrire le ossa del bambino, quindi è bene riempire le riserve già prima per favorirla.

E' contenuto nei prodotti caseari, soprattutto nel parmigiano, nell'avena, nelle uova, nelle mandorle e nel sesamo.

Selenio: Ha moltissime funzioni, tra le quali il funzionamento di molti enzimi, della tiroide, è un antiossidante, immunomodulante ecc... ed è spesso carente perché i territori europei ne sono poveri.

E' contenuto soprattutto nel sesamo, nei cereali integrali, nella frutta secca, pesce, carne. I prodotti provenienti dall'america latina ne contengono molto di più. Si consiglia ad esempio di mangiare tutti i giorni due noci brasiliane che coprono già il fabbisogno.

Iodio: vale la pena controllare la funzione della tiroide e supplementare un'eventuale carenza di iodio, ma solo dopo aver fatto fare gli esami dal medico, perché anche troppo iodio può essere dannoso.

Ferro: il ferro serve per la produzione dell'emoglobina, una donna anemica farà sicuramente più fatica a restare incinta.

E' contenuto soprattutto nella carne, nei legumi, più di tutti nelle lenticchie, nei cereali integrali, soprattutto miglio, amaranto e avena, nella frutta secca, soprattutto noci, mandorle e nocciole, nei semi di zucca e nelle uova. La vitamina C ne favorisce l'assorbimento.

MEDICINA CINESE

In medicina cinese ci sono diverse sindromi che possono causare l'infertilità, molte di esse rispecchiano i motivi detti sopra. A seconda della sindrome, i rimedi sono diversi. Per questo si consiglia di andare da un bravo terapeuta che farà una diagnosi precisa e una terapia specifica, che può essere di vari tipi: oltre alla dietetica specifica e alle erbe medicinali, sono molto utili anche il massaggio e l'agopuntura, eventualmente con l'aiuto di tecniche come la moxa e gli impacchi. Qui sotto la ricetta dell'impacco allo zenzero che si può fare anche a casa:

IMPACCO ALLO ZENZERO CHE SCALDA L'UTERO, IL "PALAZZO DEL BAMBINO":

Questo impacco va fatto o sulla schiena, nella regione delle vertebre sacrali, oppure sulla pancia all'altezza dell'utero (tra pube e ombelico).

Serve: acqua, zenzero in polvere o grattugiato, tre panni di cotone, una copertina di lana, una borsa per l'acqua calda, un'ora di tempo, un letto con coperte.

Far bollire ca. un litro e mezzo di acqua.

Mettere lo zenzero nel primo panno, il più piccolo, e piegare in modo che non ne fuoriesca.

Riempire la borsa dell'acqua calda per 2/3, far uscire l'aria e chiudere.

Immergere il panno con lo zenzero nella rimanente acqua calda, strizzare con l'aiuto del secondo panno, quello asciutto, applicare sulla pelle appena possibile (senza scottarsi, ma anche senza aspettare che sia tiepido altrimenti non ha l'effetto desiderato), poi

coprire con il terzo panno, quello più grande, poi applicare la borsa dell'acqua calda e infine coprire il tutto con la copertina di lana. Mettersi a distesi a letto, coprire tutto il corpo con le coperte e tenere l'impacco per mezz'ora.

Poi levare l'impacco e stare a letto un'altra mezz'ora, oppure fare l'impacco prima di dormire.

Oltre a questo impacco che richiede almeno un'ora di tempo e pazienza, possono essere utili anche altri metodi per scaldare la regione degli organi riproduttivi, come la semplice borsa dell'acqua calda applicata ogni sera sul basso addome, o i cuscini di noccioli di ciliegio da scaldare in forno o al microonde, ma anche bagni caldi, o una sauna che aiuta anche ad eliminare le tossine, se si ritiene che possano essere uno dei fattori che impediscono la gravidanza.

Per quanto riguarda l'alimentazione cinese, è importante mangiare regolarmente, sempre caldo, almeno in parte anche sempre cibi cotti, e verdura di stagione. Qui sotto trovate la ricetta di una minestra cinese, famosa per il suo effetto fortificante e rinforzante per l'organismo. Viene data molto spesso alle donne che hanno partorito, ed è anche ottima per rinforzare un organismo debole e favorire la concezione.

Minestra di gallina che rinforza il Qi:



Il Qi (pron: ci) è la parola cinese che indica l'energia vitale che scorre nel nostro organismo, cioè l'insieme di tutti i processi fisiologici, metabolici, ormonali. Questa ricetta è famosa per rinforzare il Qi, sia per la prevenzione delle malattie, sia in convalescenza per ritornare in forma.

Per farla è necessario procurarsi le **erbe cinesi per la minestra Qi** (nel mio studio), queste erbe rinforzano il Qi, il sangue e la sostanza corporea e aiutano il sistema digestivo ad assimilare bene le sostanze nutritive. Assieme al pollo, che contiene molto zinco, ferro, proteine e molti altri minerali importanti, formano un ottimo rimedio rinforzante.

Oltre alle erbe cinesi per la zuppa serve una gallina da brodo e un po' di verdura a piacere come porro, carote, sedano rapa, ev. rape rosse. Bollire la gallina a lungo (i cinesi propongono 12 ore), assieme alle erbe, finché la carne si stacca dall'osso. Verso fine cottura aggiungere la verdura (porro, carota, sedano, pomodoro, rape, cipolle, aglio..) e il sale. A piacere si possono aggiungere anche altre erbe o spezie, come un po' di rosmarino e di paprika, ma la zuppa non dovrebbe essere piccante perché ciò contrasterebbe l'effetto delle erbe cinesi.

Filtrare la minestra e bere solo il brodo, oppure, se si vuole, mangiare anche la carne e le verdure. In ogni caso togliere le erbe cinesi.

RIMEDI FITOTERAPEUTICI

Spesso il motivo della mancata gravidanza è una carenza di progesterone, l'ormone della seconda metà del ciclo che provoca l'ovulazione e la maturazione del corpo luteo fino all'annidamento nella mucosa uterina. Il progesterone è sicuramente l'ormone più importante per la gravidanza, ed è il primo ormone femminile a calare nella fase premenopausale, verso i 40 anni, soglia che però può variare molto da individuo a individuo. Nel caso di difficoltà di concezione, vale la pena controllare con un esame del sangue il livello di progesterone. Questo esame va fatto preferibilmente il 21° Giorno del ciclo (in caso di ciclo regolare di 28 gg).

Per supplementare questo ormone l'ideale è la **Radice di Yams**, che contiene una sostanza identica al progesterone, o anche l'**Agnocasto**, che agisce in maniera simile al progesterone e allunga la fase luteale. Questa pianta viene usata soprattutto nella prima fase della pre-menopausa, caratterizzata da irregolarità mestruali, cicli troppo corti e troppo abbondanti, irritabilità.

Per favorire gli ormoni femminili in generale, soprattutto nei casi di PCO e altre irregolarità del ciclo, si consiglia il prodotto **magnesium sulfuricum/ovaria comp.** della Wala: è un ottimo rimedio per stimolare le ovarie policistiche e riportarle alla normalità.

Le piante medicinali che favoriscono la gravidanza sono:

Angelica, una pianta molto femminile, riscalda l'addome e scioglie le cisti,

Alchemilla, rinforza gli organi riproduttivi e sostituisce una leggera carenza di progesterone,

Vischio, ha molte affinità con le cisti e viene usato con successo anche per guarire i tumori

Enagra comune, in forma di olio, contiene acido gamma linoleico, che aiuta a ripristinare l'equilibrio ormonale, psicologico e metabolico.

Achillea depura il sangue e ripristina un terreno fertile dove il seme può dare forma a nuova vita,

Falsa ortica bianca aiuta in tutti i casi di disturbi degli organi riproduttivi femminili.

Artemisia, riequilibra gli ormoni femminili, soprattutto nei casi di mancata ovulazione

TISANA PER LA FERTILITA'

Alchemilla 50g

Edera terrestre 30g

Maggiorana 20g

Achillea 30g

Falsa ortica bianca 20g

Bere 2-3 tazze al giorno per 8-12 settimane, poi eventualmente continuare con una tazza al giorno.

PSICOLOGIA

L'esperienza ci insegna che, tutto sommato, soprattutto nelle donne giovani, la causa più frequente e la più incidente è lo stress, inteso sia come vita frenetica, sia come pressione emotiva, sia come problemi psicologici di vario tipo o anche in forma di latente esaurimento nervoso. L'importante è sollevarsi dallo stress, rilassare mente e corpo e dare spazio alla nuova vita, che richiede molte delle nostre riserve:

- tutto il nostro tempo
- grande stabilità emotiva, sia individuale che stabilità di coppia
- riserve economiche
- ottima forma fisica con riserve piene, forza, sopportazione della fatica e delle privazioni
- spazio mentale per tutta l'organizzazione e la gestione della novità, per la risoluzione dei mille problemi quotidiani, per riuscire ad offrire il meglio al nostro figlio, cioè un'alimentazione equilibrata e in ogni momento adeguata alla sua età, un'educazione sensibile e individuale che favorisca lo sviluppo in maniera adeguata ad ogni età, una cura naturale delle malattie e dei disturbi comuni che non nuocia al corpicino sensibile, ecc...

Forse prima di poter iniziare ad occuparsi di un bambino è necessario chiudere altri capitoli della propria vita....