

Plantas para la fertilidad femenina

Adriana de Miguel

Llevo muchos años estudiando las plantas que histórica y tradicionalmente se han utilizado para la fertilidad femenina. A lo largo de este pequeño ebook aprenderás a distinguir qué plantas puedes utilizar y en qué momento del ciclo es interesante utilizarlas.

Antes de conocer estas plantas que pueden ayudarte, es importante que entiendas determinados aspectos relacionados con la fertilidad que te permitirán entender que las plantas no son mecanismos de utilidad. Con esto quiero decir que si, por ejemplo, tienes la hormona folículo estimulante demasiado elevada, no debes buscar plantas que bajen los niveles de esta hormona porque no te va a servir para mejorar la fertilidad. Hay que entender la razón verdadera de esa circunstancia y descubrirás que hay plantas que ayudan más a la fertilidad que las que se han relacionado con esta durante décadas. En el ejemplo que te menciono, la hormona folículo estimulante sube cuando el cuerpo entiende que posiblemente no estén madurando suficientes óvulos o éstos no estén respondiendo adecuadamente al estímulo de esta hormona. Tratar de bajarla no va a suponer que el comportamiento de los óvulos mejore y posiblemente si había una posibilidad de que el cuerpo madurara correctamente un óvulo, la estamos reduciendo. Así que hay que profundizar mucho más y entender mejor cómo funciona nuestro cuerpo para actuar en consecuencia.

En este ebook pretendo compartir contigo algunas ideas básicas que te van a permitir saber cómo te van a ayudar las plantas y los alimentos a mejorar el funcionamiento de tu aparato reproductor con el fin de ser madre. Por eso, para saber usar las plantas dentro del mundo de la fertilidad, primero tienes que conocer qué falla de tu cuerpo. Así pues, es importante, que trabajes a partir de conocer muy bien tu diagnóstico, de haber entendido los parámetros de tu análisis de sangre para saber

dónde cojea tu aparato reproductor, porque, a veces, sólo está desequilibrado y basta con el reequilibrio de una planta estrogénica o, a veces, tiene carencias nutricionales o de oxígeno y entonces será necesario otro tipo de plantas como por ejemplo la angélica china o dong quai o una simple corrección nutricional.

Escuchar o leer en algún foro que alguien ha tomado una planta tras cuya toma se ha quedado embarazada te sirve de bien poco, ya que cada caso es diferente. Imagina tu aparato reproductor como una orquesta que de repente sigue sonando pero parece que le faltan instrumentos y hay que averiguar qué instrumentos son y no siempre son los visibles ni los que tienen otras mujeres. Tu orquesta es única, tiene una química única y una sensibilidad única, por lo que será necesario que entiendas que, igual que para un médico puede ser difícil lograr encontrar el instrumento que te falta, para el fitoterapeuta también aunque, algo en el fondo de mi corazón me dice que las personas fallamos pero las plantas ponen a nuestro servicio todo lo que necesitamos y que sólo es cuestión de aprender.

Sin embargo hay dolencias que afectan a la fertilidad cuya solución se ha buscado en la química pero no en la fitoterapia por lo que muchas de estas afecciones, tales como un adenoma en la hipófisis causante de un exceso de prolactina, no es fácil encontrar una ayuda verde que pueda ser efectiva porque nunca se ha investigado, a pesar de que su medicamento se ha elaborado a partir del cornezuelo de centeno (algo que no es recomendable en absoluto, digerir de forma natural).

La fitoterapia es una disciplina coja. De los millones de especies vegetales del mundo, apenas se conocen aproximadamente unas 25.000 especies y de éstas, unas 2.000 se utilizan con fines medicinales así que en algún rincón del mundo, estoy convencida, está el tratamiento para tu infertilidad

específica, la que tiene tu nombre y apellidos. Pero como no puedo poner a tu disposición esa planta, voy a hablarte de las que comúnmente se conocen para este fin y de todo lo que creo en lo que pueden ayudarte.

Para empezar, te voy a dar una clave que no se te había ocurrido y que es muy elemental.

La mayoría de las hormonas que se fabrican en el cuerpo necesitan grasa y colesterol (en especial la progesterona) y vitaminas liposolubles como la E y la D. De lo contrario, no se pueden formar en el organismo. No es una casualidad, que la fertilidad de los países occidentales, como España, empezara a descender desde hace unos 40 años, coincidiendo justo con la idea de que las enfermedades cardiovasculares eran provocados por la ingesta de grasa y se redujera drásticamente el consumo de grasas naturales en todas las dietas occidentales, coincidiendo, además, con la idea de que la estética femenina debía acercarse al famelismo. El resultado eran dietas ricas en carbohidratos, aunque éstos fueran vegetales, y pobres en grasas. Como consecuencia de esto, una hormona se adueña de todo el sistema, la insulina. Una dieta que continuamente está elevando la insulina, acaba agotando los receptores de ésta y se produce una resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina también agota muchos de los sistemas. Entre éstos, los riñones y las suprarrenales donde se forman algunas de las hormonas implicadas en la fertilidad y la glándula tiroides se ven afectadas. Un estudio publicado en Estados Unidos en 2017 concluyó que la insulina, en conjunto con el sobrepeso, juega un papel crucial en la disfunción ovárica. Como sabes, una parte de las hormonas se forma en la glándula tiroides, en especial, aquella que tiene que ver con el metabolismo. La consecuencia de todo esto, es un desequilibrio general que acaba afectando al sistema reproductor. Por tanto, es vital partir de una dieta equilibrada donde las grasas

y en especial las grasas saludables, tienen un papel fundamental para recuperar tu fertilidad.

La onagra y la borraja contienen un aceite en sus semillas que es rico en cis-gamma-linolénico, un ácido graso con propiedades antiinflamatorias. Este ácido graso es poco frecuente en la naturaleza y participa de varias funciones como en la síntesis de prostaglandinas antiinflamatorias, lo que implica que puede suponer un aliado en enfermedades inflamatorias crónicas. Tiene actividad sobre el sistema vascular, disminuyendo el estrés oxidativo incrementando la actividad antitrombótica. Esto puede tener un efecto positivo en la zona pélvica, que depende en gran medida de una óptima salud vascular. En algunos casos de impotencia masculina, tanto el aceite de onagra como el de borraja, pueden ayudar precisamente por esta virtud.

Precisamente por su otra virtud antiinflamatoria, se convierte en un aliado para mujeres que sufren endometriosis.

Aunque diversos estudios entran en controversia sobre su efectividad, resulta ser utilizada también para reducir los síntomas relacionados con el síndrome premenstrual.

Finalmente, su actividad antitumoral permite tener un papel protagonista en casos relacionados con adenocarcinoma de mama y posiblemente con ovarios poliquísticos, una causa muy común de infertilidad y de baja reserva ovárica.

Borraja:

Su efecto sobre la piel se nota enseguida después de estar tomando su aceite durante algunos días. Tiene la capacidad de hidratar la piel y, si es así, supongo que también tendrá la capacidad para hidratar otras partes del cuerpo. En realidad, el aceite de borraja comparte las propiedades de la onagra aunque

además contiene omega 3 por lo que, un consumo de ambos aceites permite un equilibrio entre el ácido graso omega 6 y el omega 3. El ácido gamma-linolénico de la borraja es conocido por ser un regulador hormonal. La borraja también contiene omega 9 y vitamina E.

Aunque el aceite de borraja contiene más cantidad de ácido cis-gamma-linolénico, es más recomendable la onagra debido a que el aceite de borraja contiene además unos alcaloides pirrolizidínicos que, consumidos a largo plazo o en grandes cantidades, afectan al hígado por lo que es conveniente alternar los aceites y hacer descansos.

Debido a que estos aceites afectan de forma positiva al sistema nervioso, también reducen el efecto negativo que el cortisol o la adrenalina provocan en el sistema reproductor. Recordemos que la adrenalina se provoca en situaciones de estrés y que tiene como finalidad prepararnos para correr o defendernos y por tanto dirige toda la energía a los músculos dejando el resto de funciones en segundo plano, incluida la función reproductora. Una vida con demasiado estrés puede provocar auténticos destrozos en nuestra fertilidad a largo plazo.

El cortisol, por su parte, es una hormona que se produce en las glándulas suprarrenales. Su función es la de subir el azúcar en sangre, suprimir el sistema inmunológico, disminuir la formación ósea así como el metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas. De entre estas funciones, una vida con demasiado cortisol, hace que nuestro sistema inmunológico se deprima y seremos más vulnerables a un virus que ataca a óvulos y embriones, el citomegalovirus, un virus muy común que se padece como si fuera un resfriado pero que resulta influir directamente en la fertilidad. Por éstas y otras razones, muchas

mujeres no pueden quedarse embarazadas cuando se sienten tristes o estresadas al buscar embarazo.

El cortisol, además desconecta el sistema reproductivo, provocando la positividad de un aborto o infertilidad temporal. Por eso es importante, mantener los niveles altos de serotonina para tu fertilidad y por tanto pueden ayudarte alimentos ricos en triptófano como el plátano o el chocolate o suplementos de éste. Al final, tiene sentido eso de crear un hogar feliz para que los niños deseen venir al mundo.

Los siguientes suplementos ayudan también a bajar el cortisol:

Magnesio

Ácidos grasos omega 3

La música, el sexo y la risa

Los masajes terapéuticos (de ahí la conexión entre los masajes y la salud)

La vitamina C

El té negro.

Cuestiones que elevan el cortisol son las siguientes:

La cafeína (de ahí que haya una relación negativa entre la cafeína y la fertilidad) y la falta de sueño

El ejercicio físico intenso

El hipoestrogenismo

Estrés

Traumas severos

El tejido adiposo subcutáneo

La anorexia nerviosa

Si te vas fijando, al final todo es cuestión de equilibrio. La fertilidad responde a un equilibrio nutricional, emocional, un equilibrio en el sueño, un equilibrio químico, un equilibrio del nivel de oxígeno, en la circulación... como te decía antes, no se trata de una planta sino de algo más que tienes que buscar y la palabra clave de ese algo es “Equilibrio”.

¡Espero que te haya gustado el libro! Puedes encontrar el libro completo en [Amazon](https://amzn.to/3uJ0d0F):

<https://amzn.to/3uJ0d0F>

