

SCUOLA DI NATUROPATIA SALUS ENERGY  
DI ERBA SACRA  
direttore: Dott. Sebastiano Arena

**“NATUROPATIA E FERTILITÀ.”**  
**“STRUMENTI TEORICO-PRATICI PER SOSTENERE E AUMENTARE LA FERTILITÀ**  
**NATURALE DELLA COPPIA.”**

**relatrice:**  
**Costanza Fino**

**candidata:**  
**Verdiana Margani**

*Al mio compagno Carlo.*

## Indice:

1. Introduzione.
  - Premessa e contesto
  - Introduzione alla visione naturopatica.
  - Natura e ambiente.
  - Terreno e vissuto.
  - Salute e malattia.
2. Anatomofisiologia dell'apparato riproduttore femminile.
  - Fecondazione, tra olfatto e gusto.
3. Le filosofie millenarie e le ultime conoscenze in campo salutistico nella ricerca delle cause profonde e per il supporto della fertilità naturale.
  - Medicina tradizionale cinese.
  - Medicina tradizionale mesoamericana.
  - Psiconeuroendocrinoimmunologia.
4. Gli strumenti di indagine naturopatica.
  - La consulenza e il colloquio.
  - L'iridologia.
  - Finalità di un percorso naturopatico rivolto alla fertilità naturale.
  - Competizione o collaborazione.
5. Gli strumenti pratici per il sostegno della fertilità.
  - Capire il muco fertile e conoscere il metodo sintotermico.
  - Quando avere rapporti intimi per aumentare la possibilità di rimanere incinta.
  - Il sonno.
  - Stile alimentare e fertilità: cosa mangiare e quali cibi evitare.
  - Come preparare il tuo corpo per la gravidanza: inquinamento ambientale e interferenti endocrini.
  - Come disintossicarsi.
6. La riflessologia plantare, auricolare, somatica possono aiutarti a rimanere incinta.
7. I denti e i dentifrici.
8. Gli oli essenziali per la fertilità.
9. I migliori rimedi naturali per aumentare e supportare la fertilità
10. Gli archetipi e come la fertilità è stata spogliata della sua magia.
11. Il contatto sacro e il potere curativo del contatto.
12. Conclusioni e ringraziamenti.
13. Bibliografia.
14. Sitografia.



## **1. Introduzione.**

### *Premessa e Contesto.*

L'idea di questa tesi nasce in un periodo storico davvero particolare, siamo appena usciti da una pandemia globale che ha aggiunto ansia e paura alla vita delle persone, oltre a un'inquietante intolleranza verso il contatto umano e fisico. Viviamo in un'epoca in cui il tasso di natalità ci dice che nel 2019 in Italia sono nati circa 400mila bambini, ovvero 7 nuovi nati ogni 1.000 abitanti. Si tratta del tasso di natalità più basso dell'intera Unione europea e non si tratta di una novità: nella classifica europea l'Italia è ultima tra i 28 paesi dal 2015.

### *Motivazioni e finalità.*

La tesi che ho quindi deciso di intraprendere tratta un tema che tocca il cuore di molte persone e anche il mio poiché ne ho fatto esperienza sulla mia pelle e ho deciso di tradurre tutto il mio vissuto e i miei studi in questo testo. "Naturopatia e fertilità" vuole trattare in chiave naturopatica le cause dell'infertilità, capire quali sono i possibili fattori ambientali ma anche psico-emozionali che sottendono a questo squilibrio, capire quali strumenti abbiamo a disposizione per supportare quelle coppie che provano ad avere figli, in modo dolce e non aggressivo, senza far perdere loro la propria unicità, identità singola e di coppia. Nella mia esperienza personale mi sono ritrovata spesso a sentirmi persa nonostante io studiassi i metodi naturali di cura e supporto alla salute fisica e psico-emozionale, poiché chi si trova a vivere questa condizione può attraversare momenti davvero dolorosi che possono portare alla disperazione, "L'utero dispensatore di vita diviene 'isteria' (hysteros) in chi vive drammaticamente il conflitto del generare", e quando si è disperati ci si attacca a tutto prendendo per oro colato le parole dei medici o anche del primo che passa e questo può avere un effetto catastrofico sul corpo e sulla psiche soprattutto quando si ha a che fare con figure sanitarie poco empatiche o una rete sociale debole. Così si perde il contatto con il proprio corpo e il proprio sentire, quel sentire più vero e autentico, e ci si ritrova in un buco nero da dove è difficile uscire da soli. Questo testo, in modo davvero umile, si prefigge di arrivare a tutte quelle coppie che si trovano in quel buio o che hanno appena iniziato a trovare delle difficoltà nel concepimento con la speranza di poterli sostenere e rendere forti in un percorso così importante.

### *Oggetto della tesi ed approccio metodologico.*

Sappiamo che dove non arriva la medicina ufficiale con i suoi mezzi diagnostici può arrivare molto bene la naturopatia con i suoi mezzi sofisticati di ricerca della causa profonda, offrendo alla coppia il sostegno di cui necessita e per attivare le risorse naturali di ripristino funzionale dell'organismo.

Sappiamo che le tecniche e il sistema d'indagine profonda proprie della naturopatia possono rivelarsi un'alternativa valida ai mezzi diagnostici della medicina allopatrica e offrire alla coppia il sostegno di cui ha bisogno. Attraverso le millenarie informazioni delle medicine antiche e grazie alle ultime ricerche in campo salutistico si esploreranno le cause e i meccanismi biologici che si attivano e generano questa condizione di infertilità e infine cercherò di portare alla luce gli strumenti e i metodi naturali per il sostegno e la cura della coppia e della persona con l'obiettivo di ripristinare l'equilibrio fisico e psicoemozionale dell'uomo e della donna e creare quel terreno fertile ed accogliente adatto al concepimento di una nuova vita.

Sarà necessario introdurre alcuni concetti fondamentali, quali salute e malattia, scienza, medicina, cura, guarigione, terapia, ecc. Cercherò poi di entrare più concretamente nelle dinamiche dello svolgimento dell'attività naturopatica professionale, con particolare attenzione all'ambito relazionale con il cliente, alla selezione dei trattamenti disponibili da utilizzare nel corso della consulenza e agli obiettivi di un cammino terapeutico e di crescita personale volto alla fertilità naturale ma anche – più in generale – a un complessivo miglioramento dello stato di salute. Verrà anche esplorato l'ambito di confronto e collaborazione con le altre figure professionali della Salute, sanitarie e non, in un'ottica

di ampliamento, arricchimento, crescita e miglioramento dei servizi offerti alla persona, nell'interesse della quale è fondamentale.

### *Introduzione alla visione della naturopatia.*

Nella superbia di un sapere scientifico riduttivo si pensa erroneamente di poter sostituire impunemente la Natura. Oggi viviamo in una dimensione medica che tende continuamente a risolvere i problemi derivanti dalla patologia andando a sostituirsi a quelli che sono le naturali capacità del sistema vivente. Nel fare ciò ci si dimentica che tutto nell'organismo lavora solitamente in funzione della vita e non della morte, per cui il sintomo che si affaccia nella nostra vita, qualsiasi esso sia, è solo una spia, è il disperato grido di aiuto che parte dal corpo e ci viene a suggerire che nella nostra vita forse c'è qualcosa che non va e che bisogna indagare appunto sui piani più profondi dell'esistenza della persona. La naturopatia oltre ad aver compreso da tempo il nesso mente-corpo non dimentica quella serie di forze extracorporee, immateriali che ci caratterizzano e che vanno opportunamente incanalate e prese in considerazione in qualsiasi situazione problematica, soprattutto in tutti quei casi di infertilità inspiegabile. La visione naturale che bisogna seguire connette il nostro microcosmo corporeo con il macrocosmo della società che ci circonda, della natura e dell'universo e a cui si appartiene da ben 5 milioni di anni. Nella visione naturopatica deve vigere l'orientamento di produrre la salute piuttosto che riparare la malattia e l'esperienza della "malattia" diventa la possibilità di adottare uno stile di vita orientato al benessere complessivo personale oltre che un'opportunità di evolvere come individuo. Se noi clienti siamo responsabili del percorso di guarigione e delle scelte conseguenti, il naturopata è l'orientatore e il consigliere rispetto quelle scelte che si ritengono più adeguate alla persona. Come ha sottolineato M.S. Goldstein "la salute è qualcosa di positivo che può essere ottenuto solo attraverso lo sforzo, l'impegno e eventualmente la trascendenza. Chiunque, dal campione sportivo alla persona gravemente malata, può stare meglio". E questo non a tutti conviene! Questa visione richiederebbe una profonda trasformazione degli atteggiamenti culturali e professionali a cui non tutti siamo pronti. Il modello di vita attuale è inadeguato per poter comprendere quelle forme di malessere psicosociale a cui lo stesso aumento del tasso di infertilità appartiene, oltre al preponderante gruppo delle sindromi cronico degenerative, entrambe figlie malate di un modo di vivere orientato all'auto-distruzione. E' necessaria una visione ecologico sistemica, complessa e multifattoriale tipica della naturopatia moderna e in questa prospettiva cambia completamente il concetto di salute e malattia, nonché di diagnosi e cura. E' necessaria una capacità interpretativa di un linguaggio complesso e simbolico, espressione non di un unico apparato cioè quello riproduttore ma della globalità dell'individuo. In questa visione anche la terapia diventa multifattoriale e si prospetteranno una costellazione di percorsi tra cui si potrà scegliere quale intraprendere per raggiungere un riequilibrio dei processi vitali. La naturopatia attinge alla conoscenza di molte tradizioni di cura spesso legate ad antiche culture ma anche espressione di studi recenti, quali l'aromaterapia, la cristalloterapia, l'ayurveda, la fitoterapia, la riflessologia, l'iridologia, solo per citarne alcune.

In particolare affronteremo la medicina tradizionale cinese, la medicina tradizionale mesoamericana e in fine la psiconeuroendocrinologia ma anche le riflessologie e l'uso degli oli essenziali.

Secondo la millenaria medicina tradizionale cinese, l'**Uomo**, ha in sé una serie di polarità, riassunte sapientemente nei concetti di Yin e di Yang, opposti e complementari, (femminile/maschile, luna/sole, notte/giorno, buio/luce, freddo/caldo, basso/alto, pieno/vuoto, pesante/leggero, materia/energia, forma/funzione, contrazione/espansione, stasi/movimento, ecc.). La polarità maschile/femminile, oltre alle evidenti manifestazioni fisiche, biologiche, riproduttive, ecc, ne racchiude in sé un'altra molto più complessa, archetipale, legata a funzioni e fenomenologie psichiche sapientemente indagate nel secolo scorso dallo psichiatra, psicanalista, antropologo e filosofo Carl Gustav Jung, che le riassunse nei concetti di Animus (maschile) ed Anima (femminile). Il primo ha in sé caratteristiche tipiche del maschio come la decisionalità, il coraggio, l'intraprendenza, l'ordine, la lotta, l'aggressività, la competizione, il comando, la razionalità, la ponderazione, la divisione, ecc;

mentre la seconda ha caratteristiche femminili quali l'accoglienza, la dolcezza, la collaborazione, la condivisione, l'affettività, la tenerezza, l'intuito, l'estro, la fantasia, la creatività, la generatività, l'unione, ecc. Questa distinzione non va passivamente legata tanto alla sessualità, quanto appunto alle funzioni psichiche, entrambe presenti nell'uomo come nella donna, indicative dell'estrema complessità della natura umana. Con il linguaggio della Biologia, potremmo definire il singolo Essere umano come la cellula di un organismo (l'Umanità), che ha bisogno di comunicare costantemente con le altre. L'Uomo insomma, non esiste senza relazioni. E vedremo ampiamente come la qualità, ancor prima della quantità, di queste relazioni è un fattore determinante nella realizzazione del suo stato di benessere. Senza entrare nello specifico di tutti i vari **modelli costituzionali ed energetici** della **medicina tradizionale cinese**, ne accenneremo alcune caratteristiche fisiche, energetiche ed emozionali, in modo da poter interpretare le caratteristiche fisiche di ciascun individuo e di cogliere i punti di forza e le eventuali "debolezze" legate all'appartenere ad una particolare costituzione energetica. Le costituzioni energetiche secondo il sistema dei 5 Movimenti descrivono 5 biotipi umani da un punto di vista fisico e comportamentale. Secondo la Medicina Cinese ciascun individuo esprime un'affinità energetica con uno, e anche più di uno, dei 5 Movimenti e questo si riflette nella sua la struttura fisica e in una particolare attitudine mentale, spirituale ed emozionale. Di ciascuna di queste costituzioni è possibile distinguere una componente estremamente stabile e difficilmente modificabile, legata alla forma corporea, che correttamente identifichiamo con il termine di Costituzione Energetica e un'altra componente più mutevole che identifichiamo con il termine di Tipologia, sovrapponibile al concetto di carattere, e per questo più facilmente modificabile. In merito alla Tipologia si distingue, un aspetto Yang (legato più al viscere) e un aspetto Yin (legato più all'organo). All'atto pratico identificare la Costituzione/Tipologia di appartenenza di ciascun individuo permette di comprendere in modo più ampio gli squilibri energetici, identificare quelli causati da una cattiva gestione delle emozioni o da uno scorretto stile di vita e mettere in relazione questi stessi squilibri con una predisposizione che deriva dalla Yuan Qi degli antenati.

### **1-Costituzione Legno.**

Il Legno corrisponde alla Primavera; definisce un'energia in crescita (come sbocciano i fiori), con un potenziale di apertura verso il cambiamento. La Primavera non è solo la stagione della nascita ma più correttamente della rinascita e della rigenerazione.

#### **Caratteristiche fisiche**

Il tipo Legno è un soggetto di taglia media, energico, ben proporzionato. Mani e piedi sono relativamente piccoli e il colorito olivastro. Il viso è spigoloso con zigomi pronunciati, con capelli scuri e ricci. Ha occhi grandi, scuri, vivaci, particolarmente animati e come "febricitanti". L'arcata orbitaria è ben pronunciata. I gesti e l'andatura sono rapidi e a scatti, con passo irregolare; spesso cammina ondeggiando le spalle, come a volersi dare "un certo tono". La mano è proporzionata, rigida, forte, con tendini molto evidenti e aspetto nodoso. Spesso sono presenti striature verticali sulle dita che sono tendenzialmente secche e nodose con lunule importanti sulle unghie. Il dorso della mano è poco carnoso. Presenta di frequente unghie fragili e onicofagia. Resta di aspetto giovanile fino a tarda età.

#### **Caratteristiche emotive ed emozionali.**

Caratterialmente è un soggetto entusiasta, ottimista, trascinatore, e a volte collerico. Va spesso di fretta, è sempre in ritardo (anche se non ha apparentemente nulla da fare), a volte la sua vita è "una lotta contro il tempo". Coltiva mentalmente molti progetti, ma spesso è indeciso sul da farsi. Per questa sua indecisione "costituzionale" spesso richiede consigli alle persone che gli sono più vicine, a prescindere dal grado di confidenza e dal "peso" che la persona interpellata ha nella sua esistenza. Il suo difetto emotivo principale è la Collera; tende ad accumulare rabbia/rancore finché non esplose, anche in maniera violenta e particolarmente plateale. A seguito di tali manifestazioni di collera tende a ritornare tranquillo ed equilibrato, fino alla successiva esplosione di collera. Il soggetto Legno adora il colore blu-verde e il sapore acido, se in squilibrio soffre la primavera e il vento.

### **Predisposizione agli squilibri energetici**

Solitamente è stanco al mattino e instancabile di sera e di notte. Spesso in tale costituzione è forte la predisposizione ereditaria alle allergie e infiammazioni artritiche (tendinee). Non sta mai fermo, ha bisogno di muoversi fisicamente e se non lo fa rischia di ammalarsi facilmente. Sono comuni le disfunzioni simpaticotoniche (ipertensione, tachicardia, ictus) e distiroidismi.

### **2-Costituzione Fuoco**

Il fuoco corrisponde all'estate, rappresenta un'energia dirompente e in espansione, volubile e alle volte sfuggente, difficilmente controllabile.

#### **Caratteristiche fisiche**

Il tipo Fuoco è longilineo, elegante, armonioso, proporzionato, affascinante. Ogni parte è bella, equilibrata, invitante; gli occhi sono luminosi, chiari, dolci, magnetici, passionali, intelligenti. Fisicamente è ben proporzionato, alle volte ha un fisico imponente, altre volte è delicato, ma è comunque "armonico": non necessariamente bello, ma proporzionato. Si muove in modo elegante e sciolto. Il viso, ovalare, mostra naso di taglio greco e gli zigomi possono essere coperti da piccole arborizzazioni capillari. I capelli sono spesso biondi, rossi o cenere, per lo più ondulati. La mano si caratterizza per dita lunghe, mobili, eleganti (è la cosiddetta mano del pianista) con dita più lunghe del palmo (o uguali in lunghezza), e apertura delle dita "a raggiera". Le unghie sono bombate, i polpastrelli rosei, il dorso della mano curato, levigato. Anche i piedi sono grandi; l'andatura è armoniosa con tendenza a camminare sulle punte, si muove in modo lieve e aggraziato.

#### **Caratteristiche emotive ed emozionali.**

Si tratta di individui gioiosi, generosi, altruisti e idealisti, e possono tendere alla frustrazione per crollo degli ideali. Talvolta ciclotimici (bipolarismo), arrossiscono facilmente per timidezza ed hanno sempre caldo. Tendono ai disturbi neurovegetativi, alle somatizzazioni, alle malattie cardiovascolari. Generalmente sono molto influenzati dalle emozioni; per il tipo Fuoco "sentire" conta più del ragionare. La sua scelta migliore è istintiva, se ragiona troppo tende a "sbagliare". Nei momenti migliori è in grado di prendere rapidamente decisioni giuste perché "lo sente". È attento ai rapporti umani, è passionale, sensibile. I maschi fuoco alle volte possono apparire effeminati, per queste caratteristiche. Le manifestazioni emozionali sono sempre molto caratteristiche: risata fragorosa, rumorosità e teatralità sia nelle espressioni di gioia che in quelle di tristezza o rabbia. Poiché appartiene al Cuore la capacità di provare tutte le emozioni, riconosceremo la componente Fuoco proprio in questo aspetto "eccessivo" delle manifestazioni emozionali. E' generoso ed idealista. Quando si arrabbia è temibile. Le donne fuoco si "dannano" per amore, se la loro vita affettiva va male hanno difficoltà in tutte le loro attività. Il Fuoco è per antonomasia una energia volubile e imprevedibile, per questo il tipo Fuoco può cambiare spesso idea sull'onda del momento e per questo può avere difficoltà a portare a termine le cose. Spesso non riesce a "mettere in pratica" perché non sa da dove cominciare. È possibile leggere qualsiasi emozione del tipo Fuoco guardando i suoi occhi. È un sognatore, sia di giorno che di notte; di notte spesso fa incubi o sogni molto coinvolgenti. Alle volte ha un atteggiamento allegro senza un motivo specifico e per questo può apparire fatuo, superficiale e ingenuo. Conserva anche da adulto un atteggiamento infantile; ama i giochi di gruppo e la compagnia. Ama il colore rosso e arancio e il sapore amaro.

### **Predisposizione agli squilibri energetici**

Il nervosismo, l'ansia, l'emotività e l'angoscia, sono gli aspetti più caratteristici di questa costituzione con peggioramento in estate. Risponde agli stress con il sistema nervoso simpatico, tachicardia, ipertensione, vampate di calore, sudorazione.



### 3-Costituzione Terra.

È il Movimento legato al cambio di stagione e in generale alle trasformazioni. L'energia della terra è costante, nutritiva, in lenta evoluzione.

#### **Caratteristiche fisiche**

Fisicamente il tipo terra è di bassa statura, tarchiato, carnoso, tende ad accumulare grasso al centro e ad avere arti piccoli, soprattutto all'avanzare dell'età. In gioventù è robusto, ben piazzato a terra. Il viso è tendenzialmente quadrato, mani tozze e compatte, con marcate eminenze tenar e ipotenar e dorso della mano arrotondato. Si muove lentamente, con passi pesanti. Tende ad avere cute spessa e oleosa (dermatite seborroica), e il naso piccolo o grande, ma con punta molto pronunciata.

#### **Caratteristiche emotive ed emozionali.**

Il tipo Terra è amante di tutto ciò che nutre: ama mangiare ma anche studiare, analizzare, approfondire, è spesso acculturato e dotato di un'ottima memoria. Discute molto, ama i confronti verbali ed è spesso arguto dal punto di vista intellettuale. Non solo nutre se stesso ma nutre gli altri: è una persona molto brava ad insegnare o a cucinare per altri; (la Terra è la madre che nutre i propri figli). È tendenzialmente costante, perseverante e concreto; al contrario del Legno è instancabile sul piano psichico ma fisicamente si affatica spesso. Ha difficoltà ad accettare i cambiamenti d'ogni tipo, è legato soprattutto alle abitudini, alle tradizioni (il proprio paese, la propria famiglia) e ai "riti" familiari prima di tutto.

*È dotato di una particolare intelligenza pratica spesso accompagnata ad una buona manualità (anche se tende al disordine e alla sporcizia durante l'esecuzione dei lavori manuali). Ama le sfide, i confronti, sa mettersi alla prova anche per dimostrare agli altri e a se stesso di essere più bravo.*

Lo spirito Yi dona la capacità di concentrarsi e ragionare sulle cose, il tipo Terra non ha memoria se non capisce lo schema o il concetto. Il cuore shen è la memoria di eventi passati con contenuto affettivo ed emotivo, lo zhi è la memoria a breve termine quella quotidiana. Lo yi è la riflessione ed il pensiero che precede l'atto non l'impulsività; in caso di squilibrio il soggetto Terra a volte pensa così tanto da non realizzare nulla (pensiero annodato). Il tema del nutrimento e della trasformazione permea il tipo Terra: un pensiero strutturato permette di relazionarsi con l'ambiente per modificarlo o per modificare noi stessi. La Terra è il centro al quale tutto arriva e dal quale tutto parte e centralità vuol dire capacità di ricevere per poi dare; in tal modo si riuniscono i due concetti di terra-centro e di trasformazione, riceve, rielabora attraverso la macerazione (come la macerazione dei cibi) e poi restituisce il tutto trasformato.

#### **Predisposizione agli squilibri energetici.**

Nella patologia abbiamo il difetto di nutrizione e difetto di mutazione; possiamo avere un difetto di comprensione o un'estrema testardaggine e la tendenza a non cambiare idea. Poiché la nutrizione implica la digestione, si riscontra questa caratteristica nel tipo Terra attraverso la capacità analitica e razionale (capacità di problem solving), ma anche attraverso la riflessione emotiva che permette di ricevere, assorbire e restituire, parlando direttamente al cuore delle persone. Chi ascolta un discorso di questo tipo si sente nutrito psicologicamente, culturalmente e affettivamente. Eventuali squilibri sono legati al pensiero ossessivo, al non dimenticare mai i torti, e all'eccessivo attaccamento alle sue proprietà (anche ad es. proprietà intellettive, frutto dell'ingegno).

*Può essere molto pigro e "attendista". Ha un atteggiamento allegro e ama gli scherzi conviviali, ma può diventare ossessivo e vendicativo. Ama la compagnia, è un intrattenitore, un imbonitore e tende ad evitare il contrasto diretto con gli altri. I suoi organi costituzionali sono la Milza-Pancreas e lo Stomaco; sono possibili disturbi **digestivi e ponderali, cellulite, anemia e altri disturbi del sangue, amenorrea e altri disturbi del ciclo, astenia, diabete.** Adora il dolce e il giallo, detesta l'Umidità; se in equilibrio teme i cambi di stagione e la cosiddetta "fine dell'estate" (settembre-ottobre).*

#### 4-Costituzione Metallo.

Il Metallo si lega all'Autunno ed è connesso alla funzione di ricezione e conservazione.

##### **Caratteristiche fisiche.**

Fisicamente è longilineo, dinoccolato, non molto proporzionato e asimmetrico. Il viso è stretto e allungato, generalmente magro. Mani con palmo lungo e dita affusolate; il palmo è stretto e le dita spesso sono un po' storte. Spesso l'ultima falange delle dita è leggermente deviata. Si muove lentamente, anche quando mostra agilità i suoi movimenti sono sempre privi di fretta.

La testa è piuttosto piccola ed il viso oblungo, le spalle strette, il naso adunco o aquilino, tende allo stempiamento precoce. Gli occhi sono grandi, lo sguardo può essere distaccato, e spesso nasconde tristezza. Ha un'andatura languida, con gesti rilassati ed eleganti e cammina un po' di traverso. La pelle è fragile, sottile, di aspetto malaticcio.

##### **Caratteristiche emotive ed emozionali.**

Il tipo Metallo ha la caratteristica di essere estremamente preciso, a volte pignolo sulle piccole cose, tende a definire in modo netto ciò che ritiene giusto da ciò che non lo è. Utilizza termini universali ("è buono", "è giusto", "è vero"), quando affronta una discussione difficilmente cambia le proprie idee, spesso si "impunta" su questioni di principio. Non sopporta l'ingiustizia sociale, è attento al rispetto delle leggi (umane) e al rispetto reciproco: fa riferimento ad una giustizia umana (non universale, o divina). Spesso è imparziale, affidabile, ma può rivelarsi anche profondamente egoista. È tendenzialmente un tipo solitario, seleziona la realtà in base ai suoi valori e questo vale per qualsiasi cosa: cibi, amicizie, lavoro, abitudini. È legato alla logica del "quotidiano". È bravo nell'ordinare le cose, nel dare compiti agli altri, distribuire il lavoro, ha la psicologia del "funzionario". Può essere molto ordinato o molto disordinato, i due estremi. Il tipo Metallo è solitamente sobrio, **può non avere grandi doti comunicative, ma può avere doti espressive, con un atteggiamento "eccentrico"**, o manifestando doti artistiche e senso estetico molto personale. E' molto cortese, ha un carattere minuzioso, semplice, schietto, perspicace ed è molto equilibrato nel giudicare; è dotato di una buona capacità di organizzazione e di programmazione. Spesso ama i lavori manuali soprattutto se di precisione. L'emozione che lo colpisce di più è la tristezza, che lo porta ad essere inattivo; in generale ha più energia al mattino che alla sera.

##### **Predisposizione agli squilibri energetici.**

Il tipo Metallo tende a soffrire di tutti i disturbi tipici della loggia Metallo, che comprende Polmone e Grosso Intestino, ad esempio spesso ha problemi respiratori, alvo irregolare, problemi di masticazione. Spesso è cagionevole, si ammala facilmente. Trattiene liquidi in alto (faccia/ mani gonfie, soprattutto al mattino, catarri). **Può avere problemi di fertilità.**

Risponde alle situazioni di tensione **con disequilibri gonadici e timici (e ovvie ripercussioni immunitarie) e con il nervo vago (pirosi gastrica, nausea, anoressia, alvo alterno, dispnea asmatiforme).** Adora il piccante e il colore bianco, risente pesantemente dei lutti e delle separazioni.

#### 5-Costituzione Acqua.

L'Acqua è legata alla stagione invernale, alla notte nell'arco delle 24 ore. L'energia dell'acqua è una energia raccolta, di condensazione e stabilità, ma al contempo è imprevedibile, mutevole, ondulatoria come l'acqua del mare, fluida, a volte dirompente.

##### **Caratteristiche fisiche.**

Il tipo Acqua può avere un aspetto atletico oppure tendente al sovrappeso, con accumulo di liquidi ed adipe nella parte centrale del corpo. Esteticamente spesso è di bell'aspetto ha uno spirito vivace. Si muove in modo preciso e spesso ha un'andatura militare con passi decisi e cadenzati. Le mani possono avere dita grasse ma non compatte (come invece il tipo terra), come se fossero imbevute di acqua. Le dita sono più corte del palmo, il dorso della mano è come se avesse "pelle in eccesso", talvolta con ripiegamenti sulle articolazioni; la pelle può ricoprire in parte l'unghia, soprattutto del mignolo.

### **Caratteristiche emotive ed emozionali.**

Il tipo Acqua è spesso determinato, orientato verso un traguardo. Mira al successo sociale, ai riconoscimenti, ama il potere e ammira i potenti. Si adatta facilmente a qualunque ambiente, è fluido, cambia forma a seconda delle persone con cui è a contatto.

*Se in equilibrio, la caratteristica dell'adattabilità diventa espressione di costanza e coerenza, esattamente come l'acqua, che prende la forma del contenitore che la contiene pur restando sempre se stessa.* Pur negandolo, tende ad aggirare gli ostacoli per raggiungere uno scopo, che sia il suo o un fine "più grande". Le sue componenti caratteriali spesso si manifestano con atteggiamenti diametralmente opposti: perfetto per le pubbliche relazioni, e le "rappresentanze", o all'opposto può avere tendenza alla solitudine e disgusto per la vita, può essere molto aggressivo oppure molto dimesso. Tra le sue caratteristiche abbiamo l'intuito e l'imprevedibilità. Esprime il meglio di sé all'interno di un contesto dove c'è competizione, manifesta costantemente il suo bisogno di distinguersi e tende a sentirsi oppresso e mortificato da contesti in cui gli viene imposto un certo grado di omologazione. Determinazione e forza di volontà gli permettono di raggiungere obiettivi importanti. In un gruppo tende ad imporre la sua volontà anche se non richiesta, rispetto al Legno è un leader per "autoelezione". Tende a mostrare sicurezza di sé (anche magari in un momento di insicurezza), spesso non vede riconosciuto il suo valore. Lo sguardo è freddo, distante, impenetrabile, di una bellezza irraggiungibile per chiunque, esiste solo per se stesso. Ha (o è convinto di avere) buon senso estetico, soprattutto apprezza la bellezza esteriore, le decorazioni, l'arredamento, tutto ciò che "adorna". In questa sua "aggirare gli ostacoli" a volte può essere manipolatore: se è un donna, al contrario del fuoco, "fa dannare" gli uomini per amore. Il suo sguardo è una continua sfida verso chi lo sta guardando. Nel lavoro non vuole dedicarsi alle piccole cose, ciò che fa deve essere sempre qualcosa che gli possa permettere di essere notato. Può avere una grande spinta sessuale e predilige i rapporti fisici.

### **Predisposizione agli squilibri energetici.**

*Può avere problemi legati alla loggia Acqua, composta dalla coppia Rene/Vescica: disturbi alle ossa (in particolare la colonna, parte lombare, e le ginocchia), all'udito e problemi legati alla sfera riproduttiva.* Tende ad accumulare liquidi in basso. Può soffrire di problemi di memoria e malattie immunitarie e neurologiche di notevole gravità. Possono essere presenti squilibri, soprattutto **surrenali e gonadici**. Sono simpaticotonici, amano il colore nero e il salato, se in squilibrio detestano l'inverno e più spesso il freddo.

### *Natura e ambiente.*

Scriva Carrel nel suo saggio: "L'uomo moderno è il risultato del suo ambiente, delle abitudini di vita che la società gli ha imposto". Anche sul piano puramente biologico, ogni cellula è inserita in un ambiente specifico, che sia il tessuto costituito da altre cellule analoghe (stessa origine e funzione) o omologhe (stessa origine ma funzioni diverse), o la matrice extracellulare in cui è immersa, dalla quale ricava nutrimento, nella quale riversa le proprie scorie e con la quale scambia costantemente informazioni. Esiste perciò un ambiente esterno e un ambiente interno. Quest'ultimo è stato a lungo definito dalla medicina, soprattutto ottocentesca e in parte novecentesca, con il concetto di terreno. La coppia subisce variazioni fisiologiche in relazione a influenze interne alla coppia stessa e al contempo nelle reciproche relazioni con il mondo esterno (stili di vita, alimentazione, dispositivi elettronici, abitudini sociali): il maschio modifica certi connotati vivendo un difficile adattamento a nuovi ruoli che "sta imparando a sperimentare"; il femminile, fortunatamente cresce a livello sociale dopo anni di patriarcato e maschilismo; ma a che prezzo? Infatti se da una parte si assiste a inevitabilmente una "virilizzazione" degli atteggiamenti femminili (vestiti, professioni, sport, orari di lavoro, arruolamento nel servizio militare), dall'altra bisogna chiedersi se il contenuto ormonale della coppia non stia subendo consistenti mutamenti (spermiogramma, testosterone, estrogeni ecc.). La medicina tradizionale cinese traduce tutto questo in una dialettica yin-yang che in occidente potrebbe essere definita come dinamica simpatico-parasimpatico. La prevalenza nel nostro quotidiano si fonda

sull'accelerazione, vale a dire che l'uomo tende a riempire ogni momento della sua giornata e del suo spazio vitale, segno che è il sistema acceleratorio a dirigere l'orchestra (sistema simpatico). Viene in mente a questo proposito che è compito del parasimpatico, sistema che inibisce e rallenta, il sostenere l'azione di crescita del follicolo. Il grande scienziato greco George Chrousos ha dimostrato come il principale ormone dello stress (CRH corticotropin-releasing hormone) prodotto dall'ipotalamo, possa essere causa di molte infertilità, così come la crescente diffusione di virus nell'apparato genitale (Herpes Chlamydia, Papilloma) possa minare la probabilità delle fecondazioni; ma in ogni caso sta a noi prendere le distanze da un modello sociale in cui lo spazio per un figlio spesso non è la priorità, ma viene adombrato da ambizioni lavorative, denaro, potere o stress economici da spread! La mtc (medicina tradizionale cinese) per la procreazione considera l'esigenza primaria di creare uno spazio privilegiato, un tempo vuoto, una soggettiva modalità di rallentamento vitale (yoga, meditazione, passeggiate, ginnastiche respiratorie cinesi) e in questo testo voglio trattare anche tutti gli strumenti e trattamenti di naturopatia come la fitoterapia, moxa, riflessologie, tecniche di consapevolezza e altre utili per centrare l'obiettivo della procreazione naturale o di sostegno a quella medicalmente assistita.

### *Terreno e vissuto.*

Claude Bernard ha definito il concetto di "ambiente interno", tradotto spesso anche con il termine "terreno", formulato alcuni decenni prima da Samuel Hahnemann, inventore dell'Omeopatia, con questo termine, esattamente come il substrato sul quale crescono le piante, si voleva indicare lo stato generale dell'organismo, le condizioni strutturali e funzionali della persona. Oggi, in virtù dei già menzionati piani d'esistenza, lo valutiamo in chiave fisica (strutturale, materiale), energetica (metabolica, funzionale, prestazionale) e vibrazionale (psicoemotiva e oltre). Inoltre distinguiamo tra terreno genotipico (ereditato, costituzionale) e fenotipico (acquisito, determinato dall'interazione con l'ambiente). La stessa Genetica ha dovuto rivedere molti suoi assunti di base rispetto all'influenza dei caratteri ereditari sull'individuo, dando vita all'Epigenetica, che si occupa appunto degli effetti dell'ambiente sull'espressione genica del DNA. Quando parliamo dell'influenza dell'ambiente esterno sul terreno della persona, utilizziamo il concetto di "vissuto", che non è solo l'insieme delle esperienze della persona, ma anche dello stato emotivo prodotto dalle stesse, che si esprime attraverso il corpo e che a sua volta determina anche la percezione soggettiva e la qualità delle esperienze. **Progetto personale.** L'esigenza di dare un senso alla propria esistenza, di trovare uno scopo. In generale, nella cultura cinese, così come in molte altre, abbiamo già accennato al fatto che la conoscenza di sé non può prescindere da quella dell'altro, e in generale della Natura, è la realizzazione di sé attraverso la virtù, il dono che ognuno di noi ha in sé. Realizzarsi significa esprimere ciò che si ha dentro, in questa visione emerge con una certa potenza il concetto di progetto personale. Una sorta di piano animico, di vocazione, che siamo portati a realizzare. Il vero motivo per il quale saremmo stati chiamati a fare esperienza della vita terrena.

### *Salute e malattia.*

Nella definizione dell'OMS (o WHO, Whorld Health Organization) "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità", si chiarisce come essere sani non voglia dire semplicemente "non essere malati". In Italia secondo l'igienista e politico Prof. Alessandro Seppilli, che nel 1966 scrisse: "La salute non è una condizione statica di equilibrio perfetto; al contrario, essa consiste in uno sforzo continuo di adattamento alle mutevoli condizioni ambientali [...] La salute è una condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico, dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale". Una sintesi efficace ci viene data nel 1974 dall'austriaco Hans Selye, a cui dobbiamo la formulazione del concetto di stress, all'interno della sua teoria sulla "Sindrome generale di adattamento" (SGA), con le sue tre fasi di allarme, resistenza ed esaurimento: "Il segreto della salute e della felicità risiede nella capacità di adattarsi con successo, anche il minimo possibile, alle condizioni eternamente mutevoli del mondo:

il prezzo che si paga per gli insuccessi di questo grande processo di adattamento sono la malattia e l'infelicità". Sul piano prettamente biologico, occorre accennare al concetto di **omeostasi**, coniato nei primi decenni del secolo scorso dal fisiologo americano e padre della Psicosomatica, Prof. Walter Bradford Cannon, l'omeostasi è il meccanismo in base al quale determinati parametri biologici vitali come il pH, la pressione sanguigna, l'ossigenazione, e in generale tutti i valori oggetto di analisi medica, devono mantenersi costantemente all'interno di un certo range per consentire il mantenimento della vita e della salute. La sua diretta evoluzione è l'**allostasi**, formulato da Sterling ed Eyer nel 1988, che inserisce il concetto di dinamicità e di continuo adattamento alle esigenze dell'organismo e agli stimoli esterni e ambientali. È un equilibrio sistemico più complesso, che si rende necessario soprattutto in condizioni critiche e in risposta ad eventi imprevisi. Queste continue regolazioni avvengono tramite processi cibernetici detti di feedback (termine inglese che significa "retroazione") che possono essere positivi, negativi o anticipatori. Il termine **malattia** intende una qualunque alterazione nell'esercizio di una o più funzioni dell'organismo, prevede tre diversi esiti: la guarigione, l'adattamento ad un nuovo equilibrio, o la morte (exitus). Tutto ciò che va a compromettere lo stato di benessere, l'equilibrio psicofisico o l'efficienza funzionale è da sempre oggetto di interesse di tutte le discipline e le figure, professionali e non, che nella storia hanno cercato di migliorare le condizioni dei soggetti affetti da qualunque disagio.

## **2. Anatomofisiologia dell'apparato riproduttore femminile.**

*"Il corpo è una mappa della mente" James Landis.*

Proprio con questa frase vorrei chiarire da subito che nel nostro corpo abita la memoria di ogni istante della nostra vita e dobbiamo ridare a questo l'importanza che merita per ritornare a vivere nel corpo e non nella mente. Conoscere quindi i meccanismi che lo animano e aver chiara la sua anatomia ci rende più vicini al corpo e anche più comprensivi dello sforzo giornaliero e incessante che intraprende per la nostra sopravvivenza. L'apparato genitale femminile, che è il complesso di organi e strutture anatomiche, che - nella donna - ha lo scopo di controllare il meccanismo della riproduzione, dalla produzione delle cellule uovo a quella degli ormoni sessuali, (dall'accoppiamento alla maturazione del feto) ma non solo, come vedremo pian piano durante l'esposizione di questa tesi. Nel descrivere l'organizzazione dell'apparato genitale femminile vedremo come la maggior parte degli organi e delle strutture anatomiche si trovino all'interno del corpo e proprio per questo motivo le donne rispetto agli uomini hanno più difficoltà nell'entrare in contatto, nel percepire i propri organi sessuali. Gli organi e le strutture anatomiche situate all'interno sono: **la vagina, la cervice uterina, l'utero, le tube di Falloppio e le ovaie.**

**Vagina:** la vagina è il canale di natura fibro-muscolare che mette in comunicazione l'utero con l'esterno, per la precisione, è in collegamento con la cervice uterina, la quale rappresenta la parte più bassa dell'utero. Dal punto di vista funzionale, la vagina è l'area anatomica deputata a ospitare lo sperma maschile dopo l'eiaculazione, in occasione di un rapporto sessuale. Il termine "vagina" deriva dalla parola latina "vagina", che vuol dire "guaina" o "fodero della spada".

**Cervice uterina:** la cervice uterina, nota anche come collo dell'utero, è la stretta porzione cava con cui termina l'utero e che collega quest'ultimo con la vagina. La cervice uterina ha forma cilindrica o conica. In genere, circa metà del collo dell'utero è visibile a occhio nudo, attraverso l'apertura esterna della vagina.

**Utero:** l'utero, un organo grande quanto la nostra mano piegata, che si trova tra il pube e l'ombelico, mettendo i pollici sull'ombelico, e la punta delle dita a v sull'osso pubico: l'utero sta proprio sotto la punta delle mani, dietro alla vescica che serve per fare la pipì, se schiacciate le punte delle dita sentite il posto giusto. Potete localizzare anche il bacino (ondeggiando sulla sedia si sentono gli "spigoli" in

basso del catino, e si possono sentire con le dita gli spigoli sopra). L'utero rappresenta l'organo più grande dell'apparato genitale femminile, a forma di pera, il cui scopo è ospitare il feto durante la sua vita pre-natale. Dal punto di vista anatomico, l'utero è un organo con una forte componente muscolare, dotato di tre importanti legamenti sospensori, noti come: legamento uterosacrale, legamento rotondo e legamento cardinale. In generale, il ruolo dei tre legamenti è mantenere in posizione l'utero e limitarne il range di movimento. Nello specifico, il legamento uterosacrale serve a prevenire gli eccessivi spostamenti in su e in giù dell'utero; il legamento rotondo serve a evitare gli eccessivi movimenti all'indietro dell'utero; infine, il legamento cardinale serve a impedire gli eccessivi movimenti in avanti e verso il basso dell'utero. Nell'utero, gli anatomisti riconoscono due parti: una superiore, che prende il nome di corpo e ha il compito di accogliere il futuro nascituro, e una inferiore, che è la già nominata cervice uterina. È nel corpo dell'utero che prende posto il futuro nascituro.

Dal punto di vista funzionale, l'utero provvede a:

- Fornire protezione meccanica e sostanze nutritive all'embrione, prima (dalla i all' viii settimana), e al feto, poi (dalla ix settimana al parto).
- Eliminare i prodotti di scarto, prodotti dal futuro nascituro, durante tutta la sua vita pre-natale.
- Garantire la fuoriuscita del feto, al termine della gravidanza. Ciò è possibile grazie alla componente muscolare che caratterizza l'utero e che ne permette le cosiddette contrazioni.

Tube di falloppio: in numero di due e simmetriche, le tube di falloppio sono le strutture anatomiche tubulari, che connettono le ovaie all'utero (precisamente al corpo dell'utero).

Di natura prevalentemente muscolare, ospitano e orientano verso l'utero le cellule uovo rilasciate dalle ovaie; inoltre, se il concepimento ha luogo quando una cellula uovo è ancora al loro interno, assicurano il transito dell'uovo fecondato da dove risiede verso l'utero.

Le tube di falloppio hanno diversi sinonimi, sono, infatti, note anche come: salpingi, ovidotti o trombe uterine.

Ovaie: le ovaie (al singolare ovaia, ma anche ovaio od ovario) sono le gonadi femminili. In anatomia umana, il termine gonadi indica le ghiandole che producono i gameti, ossia le cellule sessuali. In numero di due e di forma simile a un fagiolo, le ovaie ricoprono due funzioni di estrema importanza:

- Producono la cellula uovo (od ovocita od oocita), che è il gamete femminile. Come si vedrà, per circa metà del cosiddetto ciclo mestruale, ogni cellula uovo sosta nell'ovaio e va incontro a un processo di maturazione fondamentale. Alla conclusione della fase di maturazione, ha luogo la cosiddetta ovulazione, ossia il rilascio dell'ovocita nelle tube di falloppio.
- Secernono gli ormoni sessuali femminili, estrogeni e progesterone, i quali giocano un ruolo essenziale nello sviluppo dei caratteri sessuali secondari e nella riproduzione.

Insieme all'utero, le ovaie possono considerarsi, a pieno diritto, gli organi principali dell'apparato genitale femminile.

### *Fisiologia dell'apparato riproduttore femminile.*

Del ruolo svolto dall'apparato genitale femminile si è già parlato all'inizio in questa sezione, quindi, ci si concentrerà sul ciclo mestruale e ovulatorio.

#### *Cos'è il ciclo mestruale?*

Il ciclo mestruale è l'arco di tempo in cui l'apparato genitale femminile produce una cellula uovo e prepara l'utero a un'eventuale fecondazione di quest'ultima. Lungo in genere circa 28 giorni, il ciclo mestruale si ripete continuamente a partire dalla pubertà (10-12 anni, età del primo flusso mestruale o menarca) alla menopausa (45-50 anni). Protagonisti fondamentali del ciclo mestruale, per il fatto di influenzare gli organi e le strutture dell'apparato genitale femminile, sono gli ormoni noti come: ormone follicolo-stimolante, ormone luteinizzante, estrogeni e progesterone.

*Fasi del ciclo mestruale: come descriverle e quali sono?*

I modi per descrivere i momenti salienti del ciclo mestruale sono due, a seconda che si faccia riferimento all'ovaio oppure all'utero.

Prendendo in considerazione l'ovaio (ciclo ovulatorio), le fasi del ciclo mestruale sono tre e consistono in:

- Fase follicolare
- Fase ovulatoria (o fase di ovulazione)
- Fase luteale

Facendo riferimento invece all'utero (ciclo mestruale uterino), le fasi del ciclo mestruale sono 5 e consistono in:

- Fase mestruale
- Fase proliferativa
- Fase ovulatoria
- Fase secretiva iniziale

La differenza esistente tra questi due modi di descrivere il ciclo mestruale risiede, essenzialmente, nel momento della mestruazione, ossia la perdita di sangue vaginale a partire dalla cavità uterina (in assenza di fecondazione). Nel caso del ciclo mestruale ovarico, la mestruazione ne caratterizza l'ultimissimo momento, quindi la fase luteale. Nel caso del ciclo mestruale uterino, invece, la mestruazione ne contraddistingue il primissimo momento.

*Ciclo mestruale ovarico:*

Ovogenesi: l'intera sequenza di eventi attraverso i quali gli oogoni (cellule germinali primordiali) si trasformano in cellule uovo mature. Questo processo di maturazione inizia prima della nascita ma si completa solo dopo la pubertà. Nelle gonadi, durante la vita fetale, tutti gli oogoni si accrescono e diventano ovociti di I ordine e sono circa 4-5milioni. L'ovocita di primo ordine è, poi, circondato dalle cellule dello stroma e il complesso viene chiamato <follicolo primordiale>. Gli ovociti di primo ordine iniziano la divisione meiotica prima della nascita, per poi completarsi solo dopo la pubertà.

Le cellule che circondano l'ovocita di I ordine e che formano il follicolo primordiale, subiscono delle modifiche numeriche e funzionali. Le tappe della maturazione del follicolo sono le seguenti:

1-Follicolo primordiale: l'ovocita è circondato dalle cellule dello stroma che prendono il nome di cellule della granulosa e si dispongono in più strati.

2-Follicolo preantrale o primario: intorno all'ovocita si forma una membrana, chiamata membrana pellucida, che lo separa dalle cellule della granulosa.

3-Follicolo antrale: le cellule della granulosa producono un liquido, trasudato dal sangue, che forma la cavità follicolare. Le cellule della granulosa sono circondate dalle cellule della teca interna ed esterna, che nella seconda fase del ciclo produrranno progesterone.

4-Follicolo dominante o preovulatorio: è caratterizzato da dimensioni di 18/25mm, la cellula uovo, circondata dalle cellule della granulosa che formano il cumulo ooforo, e si trova immersa nel liquor follicolare.

L'ipotalamo, l'ipofisi e le ovaie sono implicati nel controllo del ciclo ormonale e comunicano tra loro mediante la secrezione di ormoni e con sistemi chiamati <feedback>. Il passaggio da follicolo primordiale ad antrale avviene nei **precedenti 3 mesi** e una volta raggiunto lo stato di follicolo preantrale diventa candidato alla selezione di follicolo dominante e potrà avere 2 destini: andare incontro a ovulazione oppure ad atrofia. Il nucleo dell'ovocita si trova bloccato nella fase di diplotene della prima divisione meiotica e a poche ore dall'ovulazione competerà la prima divisione meiotica

e formerà l'ovocita di II ordine e che avrà tutto il citoplasma dell'ovocita di I ordine e un globulo polare. Inizia poi la seconda divisione meiotica che si arresterà in metafase e che si completerà solo al momento della fecondazione.

#### *Fase follicolare, dal 1° al 14° giorno.*

La maturazione di un ovocita avviene nei primi 13/14 giorni circa del ciclo mestruale, nella fase chiamata follicolare. Inizia con il primo giorno di mestruazione e finisce con l'ovulazione, che avviene di solito dopo circa 14 giorni in un ciclo di 28 giorni.

La caduta del progesterone degli estrogeni che hanno causato la mestruazione precedente determina la produzione da parte dell'ipotalamo di un neuro-ormone GnRH (gonadotropine) stimola l'ipofisi a rilasciare l'ormone follicolo-stimolante (FSH) e in misura minore dell'ormone luteinizzante (LH) che, attraverso il circolo sanguigno, raggiunge le ovaie e le stimola a produrre una serie di ovociti primitivi (6/10 follicoli ovarici) e che iniziano ad accrescersi e ha produrre estrogeni in misura proporzionale alla loro grandezza, ormoni fondamentali per regolare la produzione dei follicoli, in particolare **l'estradiolo**. L'estradiolo determina la proliferazione dell'endometrio e la differenziazione delle ghiandole endometriali, oltre ad altre funzioni proliferative a livello di ghiandola mammaria, cute e mucose. Mentre il progesterone servirà per la maturazione delle ghiandole endometriali, svolgendo un importante ruolo nell'ottimizzare il terreno su cui s'impianterà l'embrione in caso di gravidanza. Mediante, poi, feedback negativo, a seguito della produzione di estrogeni, i livelli di FSH diminuiscono e raggiungono un minimo poco prima dell'ovulazione. Questo meccanismo determina la selezione del follicolo dominante, perché solo il follicolo che avrà più recettori per l'FSH e che si svilupperà nonostante i bassi livelli di FSH completerà la sua maturazione, mentre gli altri saranno inibiti dai bassi livelli di FSH.

#### *Fase ovulatoria, tra il 14° e il 15° giorno*

Due giorni prima dell'ovulazione, quindi i livelli di estrogeni sono abbastanza alti per un tempo maggiore di 36 ore, questi esercitano un feedback positivo sull'ipofisi e ciò determina un aumento dell'FSH e, intorno al 14° giorno, un picco di secrezione di LH che stimola lo scoppio del follicolo, processo chiamato ovulazione. L'ovocita, una volta avvenuta l'ovulazione, viene recuperato dalle fimbrie delle salpingi, all'interno della quale sarà disponibile all'incontro con gli spermatozoi per circa 24/48 ore. In questa fase del ciclo mestruale, la cervice uterina produce ingenti quantità di muco, il quale ha lo scopo di catturare lo sperma dell'uomo, in occasione dei rapporti sessuali, nutrirlo e farlo maturare.

#### *Fase luteale, dal 16° al 28° giorno*

Subito dopo l'ovulazione, le cellule che circondavano il follicolo (cellule della granulosa e della teca) si trasformano in corpo luteo che serve per la produzione di progesterone, mentre riduce quella di FSH e LH. Il progesterone è di importanza cruciale nelle prime fasi di un'eventuale gravidanza. Mentre la durata della fase follicolare è variabile e il momento dell'ovulazione si situa intorno all'11° e il 21° giorno del ciclo, la fase luteale ha una durata media costante di circa 14 giorni, perché tale è la durata media del corpo luteo in assenza di gravidanza. Verso la parte terminale della fase luteale, intorno al 24° giorno del ciclo mestruale, si ha una rapida caduta dei livelli di progesterone a causa dell'esaurimento funzionale del corpo luteo. Questa brusca diminuzione degli ormoni porterà dopo circa 4 giorni, se non è avvenuta la fecondazione della cellula uova, allo sfaldamento più superficiale dell'utero (endometrio) che dà inizio alla successiva mestruazione.

#### *Ciclo mestruale uterino:*

Parallelamente a tali fenomeni a livello ovarico, l'endometrio è soggetto a modifiche della propria struttura. Lo strato più superficiale dell'utero, chiamato endometrio, va in necrosi (morte cellulare) e



si distacca in lembi, lasciando esposte le vene e le arterie che in esso decorrono. Perciò vi è una perdita di circa 40 millilitri di sangue misto a residui necrotici cellulari di endometrio. Contemporaneamente aumenta la secrezione di FSH prodotto dall'ipofisi che nella donna determina la crescita e la maturazione dei follicoli che a loro volta e stimolano la produzione di estrogeni da parte dell'ovaio. Nell'utero si ricostituisce la circolazione superficiale dell'endometrio e lo strato di cellule epiteliali che riveste la vagina si ispessisce grazie agli estrogeni in aumento, L'endometrio è costituito da vari strati: lo strato basale, che non è influenzato dalle modifiche ormonali e non subisce alterazioni durante la mestruazione; lo strato superficiale, che si divide in strato compatto (più in superficie) e in strato spongioso (ghiandolare), che è invece influenzato dal ciclo mestruale e subisce lo sfaldamento durante la mestruazione. Dopo l'ovulazione predomina il progesterone, prodotto dal corpo luteo, e agisce sull'endometrio facendo maturare le ghiandole endometriali e fertilizzando il terreno sul quale si potrebbe impiantare un eventuale gravidanza. L'endometrio raggiunge il massimo del suo spessore; nell'ovaio si ha la rottura del follicolo e l'espulsione dell'uovo che in esso vi è contenuto; gli estrogeni diminuiscono rapidamente ed il progesterone continua ad aumentare. La temperatura basale corporea, si innalza di circa mezzo grado. Nell'ovaio inizia la regressione del corpo luteo; estrogeni e progesterone diminuiscono mentre FSH ed LH rimangono a livelli bassi. La riduzione dei livelli di progesterone porta allo sfaldamento della mucosa uterina (endometrio), quindi alla mestruazione; a questo punto il ciclo mestruale può ricominciare.

- *La fecondazione, tra olfatto e gusto.*

*Il fiuto dello spermatozoo nella ricerca dell'ovocita e il gusto dell'ovocita nella scelta dello spermatozoo.*

L'ovocita dopo l'ovulazione ha una vita di circa 24h e se non viene fecondato in questo lasso di tempo va incontro a generazione. Con il termine «fecondazione» si indica l'unione dell'ovulo femminile con lo spermatozoo maschile, nonché la fusione del patrimonio genetico femminile con quello maschile. Entrambi i gameti (femminile e maschile) contengono, contrariamente a tutte le altre cellule, solo un corredo cromosomico dimezzato (aploide). È solo attraverso la loro unione che si riforma un corredo cromosomico completo, ossia doppio (diploide), per cui anche il patrimonio genetico risultante è completo e contiene anche le informazioni sul sesso. La fecondazione avviene nella tuba uterina e si è visto che gli spermatozoi riescono a fecondare l'ovocita anche dopo 3-4 giorni dopo l'inseminazione questo perché la vita degli spermatozoi dipende dalla qualità e dalla quantità del muco cervicale, che li nutre e li capacita. Infatti gli spermatozoi non appena eiaculati non sono capace di fecondare direttamente gli ovociti, ma richiedono un processo di maturazione (capacitazione), che avviene nel tratto genitale femminile durante il percorso che compiono fino alla salpinge.

*Negli ultimi anni sono stati scoperti sulla porzione acrosomiale degli spermatozoi dei recettori olfattivi (OR), questi recettori svolgono un importante ruolo sia nella maturazione, sia nell'attivazione spermatica e nel processo di fecondazione dell'ovocita. I recettori olfattivi sono espressi anche in sedi differenti rispetto alla mucosa olfattiva e precedenti studi già avevano riportato l'espressione del recettore olfattorio "hOR17-4" sulla superficie degli spermatozoi, ipotizzando un suo ruolo nell'attivazione dello spermatozoo a fecondare l'ovocita. Odoranti sintetici ed estratti floreali sono anche in grado di attivare tale recettore. In recenti studi hanno identificato ben otto differenti recettori olfattivi presenti come frammenti nel liquido seminale ed espressi sulla superficie dello spermatozoo, nei tubuli seminiferi del testicolo e nell'epididimo e hanno scoperto un ruolo importante per questi recettori poiché essi consentirebbero allo spermatozoo di 'fiutare' le sostanze*

*chimiche rilasciate dall'ovocita e di dirigersi verso di esso allo scopo di fecondarlo. I recettori olfattori degli spermatozoi intervengono anche nel processo di maturazione dello spermatozoo stesso, e dunque diventano nuovi attori di quell'articolata rete di molecole deputate alla regolazione della spermatogenesi. In uomini con infertilità dovuta all'arresto della maturazione degli spermatozoi hanno dimostrato l'assenza di questi recettori ritenendo quindi che tale assenza possa svolgere un ruolo causale nella compromissione della spermatogenesi. Lo studio, dunque, oltre ad aprire nuove prospettive nella comprensione dei meccanismi molecolari coinvolti nella spermatogenesi e nel processo di fecondazione dell'ovocita, lascia intravedere anche importanti risvolti clinici per i pazienti affetti da sterilità da arresto maturativo degli spermatozoi.*

*Mentre se da una parte lo spermatozoo deve fiutare l'ovocita, da un nuovo studio emerge che gli ovociti scelgono gli spermatozoi da cui farsi fecondare. Questo dato potrebbe rivelarsi utile in medicina della riproduzione, per individuare le cause d'infertilità finora non spiegate in alcune coppie. La selezione del partner è alla base del meccanismo di riproduzione degli animali. Lo scopo è assicurare alla prole il più grande vantaggio genetico possibile. Anche gli esseri umani investono tempo ed energie alla ricerca del partner con cui condividere la propria vita e avere figli. I requisiti per la scelta del compagno "giusto" possono essere molto diversi e anche il valore che attribuiamo loro. Sembra, però, che ci sia una selezione ancora più accurata, che sfugge a ogni strategia di corteggiamento. Da un nuovo studio emerge che gli ovociti umani selezionano attentamente, mediante segnali chimici, gli spermatozoi da cui lasciarsi fecondare. I gameti si riconoscono reciprocamente come i più idonei alla fecondazione, grazie a una sorta di attrazione chimica. Gli ovociti, quindi, attirano solamente alcuni spermatozoi e non altri, e non necessariamente quelli del proprio partner. I ricercatori hanno analizzato il liquido follicolare che circonda gli ovociti durante la fase di maturazione. Questo liquido contiene sostanze chimiche dette chemioattrattori, che hanno la funzione di attirare gli spermatozoi presenti nelle vicinanze. L'obiettivo dello studio era capire se gli ovociti si servissero di queste sostanze per scegliere lo spermatozoo da attrarre, favorendo un determinato sperma rispetto ad altri e dai risultati dello studio la selezione sembra essere molto specifica. "Il liquido follicolare di una donna era più abile nell'attrarre lo sperma di un certo uomo, mentre il liquido follicolare di un'altra donna lo sperma di un altro uomo. Ciò dimostra che negli esseri umani le interazioni tra ovociti e spermatozoi dipendono dall'identità specifica delle donne e degli uomini coinvolti. Inoltre, dalla sperimentazione è emerso che non sempre gli ovociti di una donna attraggono gli spermatozoi del suo partner più di quelli di altri uomini. L'idea che gli ovuli scelgano gli spermatozoi è davvero nuova nella scienza della fertilità umana. La ricerca sul modo in cui ovuli e spermatozoi interagiscono potrà far avanzare ulteriormente i trattamenti per la fecondazione assistita e potrebbe permettere d'individuare le cause d'infertilità finora non spiegate in alcune coppie.*

La fecondazione avviene a livello del tratto ampollare della salpinge nella sua porzione più lunga e larga; l'intero processo dura circa 24 ore consiste in una serie di eventi che inizia con il contatto tra spermatozoo e ovocita di II ordine e termina con la formazione dello zigote. La gravidanza è il risultato di un processo complesso, l'anomala regolazione del processo di impianto resta l'ostacolo maggiore al successo della gravidanza. Perché si verifichi la fecondazione e abbia inizio la gravidanza, sono indispensabili diversi passaggi, fra i quali vi è la formazione di un ovulo maturo, di alta qualità, e la sua espulsione al momento opportuno mediante l'ovulazione. Bisogna che ci sia una recettività endometriale ottima, un perfetto equilibrio ormonale, del sistema immunitario e una buona funzionalità angiogenetica. Inoltre, è necessario avere rapporti sessuali nella fase fertile del ciclo e

che spermatozoi sani e fertili riescano a raggiungere l'ovulo nella tuba uterina. Tutti questi e molti altri eventi sono lunghi e complessi, rendendo il processo sensibile a vari disturbi.

### ***3. Le filosofie millenarie e le ultime conoscenze in campo salutistico come ricerca delle cause profonde e supporto per la fertilità naturale.***

- *Medicina tradizionale cinese (MTC).*

*A le stesse leggi obbediscono le onde sia dell'acqua sia del suono e della luce. Leonardo Da Vinci*

*I termini cinesi sono riportati con le abbreviazioni:*

*Medicina Tradizionale Cinese = M.T.C.*

*Meridiani Principali = M.P.*

*Meridiani Curiosi = M.C.*

*Riscaldatore Superiore = R.S.*

*Riscaldatore Medio = R.M.*

*Riscaldatore Inferiore = R.I.*

*Meridiano Principale = M.P.*

Negli ultimi decenni l'infertilità è diventata un'importante problematica, soprattutto nelle popolazioni occidentali, e al suo incremento contribuiscono condizioni non esclusivamente di carattere medico, quali la posticipazione dell'esperienza riproduttiva, legata a motivi culturali, di studio e lavorativi; lo stress psicologico e lavorativo, cui sempre più spesso è sottoposta la donna; la diffusione crescente di obesità e sovrappeso, connessi con altre patologie croniche come il diabete; le abitudini voluttuarie (fumo, alcol e droghe ricreative) sempre più diffuse e sottovalutate sia tra i giovani sia nell'età adulta; la diffusione dell'inquinamento ambientale chimico e fisico. **Il trattamento dell'infertilità non può limitarsi solo all'attuazione di tecniche di procreazione assistita, ma dovrebbe includere obiettivi di prevenzione mediante l'impostazione di un corretto stile di vita, la rimozione di fattori tossici e nocivi, il recupero dell'equilibrio psicofisico del singolo e della coppia e, naturalmente, l'ottenimento della gravidanza.** Nel trattamento dell'infertilità, numerosissimi sono gli studi che hanno confermato il ruolo delle tecniche di medicina cinese, non solo nel migliorare le percentuali di successo della procreazione medicalmente assistita, ma anche nel migliorare la performance riproduttiva spontanea. Anche per tali motivi, **il trattamento dell'infertilità risulta un campo ottimale per la realizzazione dell'integrazione tra la medicina occidentale e la medicina tradizionale cinese, con indubbi benefici sia in termini di risultati ottenuti sia in termini di implementazione della diffusione e della conoscenza della medicina tradizionale cinese e di promozione della salute attraverso la prevenzione, pratica che dovrebbe essere universalmente promossa.** Nella medicina cinese l'infertilità si riferisce sia all'uomo che alla donna, Sun Si Miao, un grandissimo medico cinese, afferma: "Ogni volta che le persone sono senza figli, è causa del fatto che sia il marito che la moglie soffrono dei cinque sovraccarichi e sette danni e le cento malattie di vuoto e deperimento, con il risultato che la linea dei discendenti viene tagliata via." Nella sua opera indica anche che se il nodo essenziale sta nel destino di una coppia (relazioni astronomiche, familiari, cinque movimenti), la procreazione è estremamente ardua. Si legge inoltre che: "La disarmonia del *chong mai* e del *ren mai* è la causa principale delle malattie nelle donne." Si focalizza l'attenzione dei medici cinesi sul ruolo della Milza-Pancreas nella ginecologia e nella fertilità **"Il concepimento è frutto di un seme forte e di un ciclo mestruale regolare"**. Un ulteriore

ruolo importante è dato al Fegato “Troppo lavoro, troppa rimuginazione da esubero di *yang* e deficit di *yin*, il fuoco e l’acqua non sono equilibrati.”

#### *Malattie dell’uomo.*

Disturbi associati al concepimento nell’uomo sono localizzati **nell’essenza** mentre nella donna nel sangue. Esse sono condizioni di vuoto e si manifestano in emissioni notturne di liquido seminale nell’essenza, trasparente, fredda e nel mancato indurimento durante i preliminari amorosi; o l’essenza fuoriesce senza schizzare; o l’urina è impura e sgocciola dolorosamente; o l’Uomo si abbandona alla lussuria finché il suo *yin* non diventa vuoto e a quel punto la regione lombare e il Rene sono doloranti e sfiniti; o l’uomo si abbandona alla sessualità al punto di portare all’ estremo lo *yang* diventando violento e distruggendo lo *yin*, il risultato è la disarmonia; quando l’uomo soffre di ernia il Fegato e il Rene sono dislocati e può essere peggiorato in un vuoto di *yang*, ciò significa che c’è troppo freddo; o può esserci un vuoto di *yin* che significa troppo calore; “*Non puoi incolpare subito e completamente la donna, devi prima cercare e trovare la responsabilità in te stesso e soltanto in seguito rivolgerti verso la donna nel ricercare eventuali cause di infertilità.*”

#### *Malattie della donna.*

Il fattore chiave nella donna è il **sangue**. Quando il sangue e l’essenza possono unirsi il concepimento ha luogo. Se vuoi esaminare i suoi disturbi li troverai tutti nell’area delle mestruazioni. Se vuoi curare i suoi disturbi avrai successo solo se regolarizzi lo *yin*. Di conseguenza il ciclo mestruale è sangue e il sangue è lo *yin*. Lo *yin* corrisponde alla luna e per questo motivo la distanza tra fra i cicli è sempre un mese. Questo è lo stato normale. Quando ella è in stato di malattia possiamo trovare le seguenti manifestazioni: le mestruazioni cominciano troppo presto o troppo tardi, vengono due volte in un mese, vengono una volta in due mesi, si interrompono perché il sangue è seccato, o il flusso è continuo senza interruzioni; c’è dolore prima e c’è dolore dopo; ci sono i colori rosso pallido, nero o porpora; ci sono blocchi, e perciò filamenti e grumi; se l’essenza e il sangue non sono pieni, si trasformano in secrezioni vaginali; c’è uno stato di freddo e vuoto nel palazzo del bambino (utero), come risultato del quale il qi dello *yang* non riesce a formarsi; c’è calore nel sangue, come risultato il qi dello *yin* non riesce a formarsi; l’acqua mestruale non riesce a scaricarsi e l’utero non riesce a concepire come risultato dei blocchi nel sangue e nel qi. Tutti questi sono stati di malattia dello *yin* originale. Quando il qi dello *yin* originale è malato, il sangue dello *yin* è insufficiente e non può sviluppare un feto. Quando il qi dello *yin* è insufficiente, l’utero non può tenere il feto. La forza per tenere e sviluppare resta internamente nel ming men (porta della vita).”

#### *Le vie dell’energia.*

##### *L’utero o zigong o palazzo del bambino.*

L’utero in medicina tradizionale cinese è composto dagli organi genitali femminili che sono nutriti da Milza-Pancreas e Stomaco, nella loro funzione di sangue, forma e calore. Sono attivati da Fegato e Vescica Biliare per quanto riguarda il loro movimento. Il meccanismo che veicola sangue e acqua all’utero è dato dal **Chong mai**. Le mestruazioni sono definite come “**emissione delle acque lunari**”: evento ciclico mensile, è espressione dell’azione del cielo sulla terra, ed è regolato appunto dalla luna con la sua sequenza temporale di crescita e di declino. Tutto il complesso dello *yin* è dominante nella donna, i suoi organi sessuali sono interni e recettivi, la sua sessualità esprime tutta la lentezza e la potenzialità dello *yin*, è governata dal sangue, elemento *yin* che regola la vita della donna con cicli mestruali, le gravidanze e gli allattamenti, è influenzata dai cicli lunari e dalle relazioni parentali. L’utero è ricettacolo della *tian gui* che, legata al Rene *yin*, è un’istanza **energetica da cui dipendono**

**la maturazione e il declino dell'attività riproduttiva.** Tramite essa si apre il *ren mai* e il *chong mai* diviene rigoglioso. L'acqua è, insieme alla terra, l'espressione del femminile ed entrambe segnano profondamente la fisiologia mestruale della donna. La via della terra è descritta come la confluenza dei due meridiani curiosi *ren mai* e *chong mai*, che regolano la ricezione della *tian gui* e permettono l'emissione delle acque lunari.

*L'apparato genitale femminile in mtc.*

*Anatomia e fisiologia dell'apparato genitale femminile in mtc.*

Nei testi cinesi antichi, la descrizione dei dati anatomici non differisce da quella dei testi moderni occidentali, ma a proposito degli organi interni specifici della donna, la medicina cinese ha sempre attribuito maggior rilevanza all'utero piuttosto che alle ovaie; parlando di "Utero" infatti, intende per lo più tutto l'apparato riproduttivo interno della donna compresi gli annessi che non vengono trattati come strutture a sè stanti. L'Utero infatti viene descritto come una scodella chiusa con tre diramazioni: una inferiore verso la vagina detta collo dell'utero e due superiori (una a destra e una a sinistra) che fanno riferimento alle tube di Falloppio e alle ovaie. Nella donna, l'Utero corrisponde al Campo del Cinabro Inferiore (Dan Tian), che nell'uomo dà dimora alla "Camera dello Sperma" ed è uno dei sei visceri curiosi. L'Utero è un organo cavo dotato di una funzione particolare rispetto a quella degli altri organi, poiché ha funzioni Yang, che lo rendono simile ai visceri – Fu (mestruazione, travaglio, parto), mentre durante la gravidanza accumula il Sangue e nutre il feto, svolgendo una funzione di conservazione Yin. Per questo si parla di "fu straordinario permanente". L'alternarsi della funzione escrettrice e conservativa segue un andamento ciclico corrispondente ad un mese lunare per le mestruazioni e a dieci mesi lunari per la gravidanza (circa 40 settimane). L'Utero è fisiologicamente collegato al Cuore tramite Bao Mai (Meridiano dell'Utero), che raccoglie Sangue e Yin e ve li porta e è collegato ai Reni tramite Bao Luo (Collaterale dell'Utero), che porta all'Utero il Jing. "Il Collaterale dell'Utero si estende fino ai Reni" - "Il Meridiano dell'Utero appartiene al Cuore e si estende all'Utero" [...] "Quando le mestruazioni non arrivano significa che il meridiano dell'Utero è ostruito". Per effetto dei vasi di collegamento quindi, il Sangue del Cuore e l'Essenza del Rene raggiungono l'Utero, che diventa il luogo ideale per la conservazione e lo sviluppo dell'embrione "Il compito straordinario dell'utero è quello di ricevere l'essenza-jing e di trasformarla in gravidanza". Se non c'è fecondazione, allora si attiva la funzione escrettrice sul sangue mestruale. E' necessaria anche la compartecipazione dei Meridiani Curiosi, in particolare di Ren Mai e Chong Mai. La fisiologia femminile è dominata dal Sangue, poiché il Riscaldatore Inferiore ospita l'Utero che accumula il Sangue. Nella donna, il Sangue rappresenta la sorgente delle mestruazioni, della fertilità, del concepimento, della gravidanza e del parto. Con l'affermazione: "La donna è di natura yin, per cui il sangue è dominante", ci viene offerta la chiave di comprensione del delicato tema ginecologico. **Il Sangue della donna infatti (mestruazione, nutrimento fetale, latte materno), con i suoi periodici impoverimenti e le sue manifestazioni, rappresenta il punto di espressione del corpo femminile.** Va sempre tenuto presente questo nell'affrontare una patologia della donna, soprattutto se si tratta di un disturbo ginecologico per il quale occorrerà, innanzitutto, analizzare i segni clinici riguardanti il Sangue e tenerne conto nella terapia più di quanto non si faccia nell'uomo. La fisiologia della donna è incentrata sul Sangue, quella dell'uomo sul Qi; l'uomo accumula il Jing e la donna contiene l'Utero, il Sangue, il feto.

*La pelvi.*

I cinesi usano principalmente due termini per indicare la pelvi: il primo è "Gu Pen", dove Gu significa osso e Pen bacino, catino. Il suo nome ci ricorda che questa zona è legata all'acqua: il bacino è una

riserva d'acqua e l'acqua è all'origine della creazione e della vita. E' in questo ricettacolo delle acque infatti, che avviene la procreazione. **La pelvi appartiene al Riscaldatore Inferiore ed è la parte anatomica preposta sia alla creazione di una nuova vita che alla ri-creazione della propria vita. Mentre il torace è considerato il luogo di distribuzione dei Soffi, l'addome è il ricettacolo dei Soffi, cioè quello che li riceve.** Il ventre è considerato il nucleo, la parte inferiore di qualsiasi cosa e in oriente, un grosso ventre, che rappresenta un grosso ricettacolo di Soffi, è un segno di generosità e abbondanza interiore: non a caso Buddha è sempre rappresentato con un grosso ventre. E' la zona del corpo che in Giappone viene chiamata Hara e quella su cui si lavora intensamente con le Arti Marziali e con il Qi Gong. La zona della pelvi è, prima di tutto il luogo delle "Bao" (buste), questo perché il termine Bao vuol esprimere il concetto di qualcosa che sta in basso ed avvolge.

E' nutrita dai Meridiani Principali:

- Zu Tai Yang (BL) che attraversa verticalmente la parte posteriore del bacino con due rami.
- Zu Shao Yang (GB) che attraversa l'anca.
- Zu Yang Ming (ST) che si trova nella parte anteriore.
- Zu Tai Yin (SP) nella parte antero-laterale dell'addome.
- Zu Jue Yin (LR) che interessa pube, genitali esterni, basso ventre e addome.
- Zu Shao Yin (KI) che attraversa l'addome verticalmente passando a 0,5 cun dalla linea mediana.

e dai Meridiani Curiosi:

- Chong Mai, di cui un ramo percorre internamente il rachide e un ramo si anteriorizza, salendo lateralmente alla linea mediana
- Ren Mai che sale lungo la linea mediana
- Du Mai che sale dal perineo nella parte posteriore del corpo insieme alla colonna vertebrale
- Dai Mai che ha un andamento a cintura nella zona della vita.

#### *Meridiani curiosi e funzioni ginecologiche.*

I Meridiani Curiosi sono strutture straordinarie legate al Cielo Anteriore e ai Visceri Straordinari. Si tratta di sistemi che orientano la costruzione dell'uomo a partire da quasi nulla, poiché sono responsabili di come, un ovocita fecondato, si sviluppa e cresce fino a diventare un individuo adulto che arriverà alla fine dei suoi giorni. Sono quindi dei sistemi che provvedono alla creazione della persona e che continueranno a funzionare durante l'esistenza dell'individuo, determinando le trasformazioni della persona stessa. Sono responsabili della continua ri-creazione dell'essere durante la sua vita, pertanto presiedono ai grandi passaggi, ai grandi cambiamenti. I Meridiani Curiosi di prima generazione hanno senz'altro un'azione più diretta sul ciclo femminile. Essi originano dal Rene e sono in stretto contatto con l'Utero.

Chong Mai, Ren Mai e Du Mai nascono nella zona del Ming Men e scendono al punto CV-1 (Hui Yin) tramite un percorso che viene definito "tronco comune", attraversando quindi l'Utero. Dai Mai nasce anch'esso dal Ming Men e racchiude, con un andamento a cintura, i Canali verticali.

Chong Mai ha un ramo che emerge al punto ST-30 (Qi Chong): è qui che entra in contatto con l'essenza acquisita. Un altro ramo percorre un tragitto del Meridiano Principale Rene, acquisendo così il nutrimento del Jing prenatale. Chong Mai inoltre, raccoglie l'eccesso di Sangue degli Organi (viene definito "Mare del Sangue"), per cui se il Sangue del Chong Mai scarseggia, il ciclo mestruale si interrompe e si ha infertilità. Viceversa, il Chong Mai ricco di Sangue è la base per un ciclo fisiologico e quindi per la fecondazione.

Ren Mai domina l'aspetto Yin del corpo. Lungo il suo percorso centrale sull'addome incontra i canali di Rene, Milza e Fegato e li rifornisce di Jing, Sangue e Fluidi. **Questo canale si collega con Du Mai**

**e Chong Mai e in funzione di questo collegamento è in grado di assorbire Jing e Sangue e trasformarlo in cellula embrionale**, operando una trasformazione che parte dallo Yin ma utilizza la funzione catalitica dello Yang per esplicarsi. Per questa azione sulla fecondazione e sul nutrimento successivo dell'embrione, si dice che Ren Mai “nutre il feto”.

Du Mai ha la funzione di governare la parte Yang dell'organismo, con Ren Mai forma un sodalizio di opposti complementari che mantiene l'equilibrio fra Yin e Yang. Tramite il collegamento con Ming Men, mantiene il Qi originario di tutto il corpo, riscalda l'Utero e contribuisce al ricorrere ciclico del mestruo e alla fecondazione.

Dai Mai svolge un ruolo primario fra i Meridiani Curiosi che influenzano la pelvi. Esso è indispensabile per rimuovere l'umidità. Fu Qing-Zhu (1607-1684 dC) esprime una serie di concetti innovativi per l'epoca e afferma che “l'umidità dipende dal Dai Mai “. Jeffrey Yuen ci fa notare che “questo non è solo un vaso di drenaggio, ma anche un sistema di raccordo fra la zona anteriore e quella posteriore, per consolidare Du Mai che deve alzare e Ren Mai che conserva. I liquidi Ye sono raccolti nel Riscaldatore Inferiore dove vengono conservati (Ren) e mandati in alto (Du) al cervello. Se Dai Mai non funziona bene si detrima umidità dovuta a deficit (o nella trasformazione o nel consolidamento), con effetto su Ren Mai, Du Mai, liquidi Ye, che corrispondono al sistema ormonale.

**Parlando di umidità quindi, si parla di problemi ormonali”. Ecco perchè la rimozione dell'umidità risulta essere un dato fondamentale nella fisiologia femminile e nella gravidanza.** (GB 27 e 28 attivano la circolazione energetica nella pelvi dissolvendo l'umidità). **Dai Mai rappresenta il canale centrale per l'eliminazione degli aspetti fisici ed emotivi dannosi.** Ciò che non viene “digerito” dallo stomaco e non è né eliminato né assorbito, viene depositato nel Dai Mai.

**I Canali Wei Mai e Qiao Mai** hanno un'azione meno diretta sul ciclo femminile, svolgendo funzioni di supporto e di assistenza ai Canali Curiosi di prima generazione.

**Yin Qiao Mai** è legato ai fenomeni detti “a due fasi”, in cui si sta bene nella prima parte e male nella seconda (per esempio del ciclo mestruale, o della gravidanza). Influenzano pertanto lo svolgersi del ciclo mestruale, la gravidanza, l'atto sessuale.

**Yin Wei Mai** controlla i processi di creazione di tipo Yin, cioè i processi materiali, come quelli procreativi. Questo si trova in particolare nell'azione del punto KI 9 (Zu Bin).

*Zang-fu e funzioni ginecologiche.*

Nell'ambito del ciclo mestruale, gli Organi Fegato, Milza, Cuore, Rene e Polmone svolgono un ruolo primario.

La funzione di discesa del **Polmone** è molto importante. Ad ogni respiro, il Polmone porta Tian Qi al R.I. (l'ossigeno di cui necessita il fuoco per la combustione). Dante De Berardinis ci fa notare che questo concetto, che sembra secondario, è invece fondamentale e afferma che **la base delle frigidità e delle impotenze è causata dal mancato arrivo dell'Energia del Polmone nel R.I.** Non a caso il sintomo principale di un vuoto di Polmone è l'astenia: un Polmone debole non consente alla Tian Qi di arrivare al R.I. e pertanto l'Energia non viene prodotta. Abbiamo visto che il movimento del Sangue è secondario a quello del Qi: è il movimento del Metallo verso l'Acqua che permette il concepimento o, se questo non avviene, la mestruazione. Un blocco delle mestruazioni può originare da problemi di Polmone.

La **Milza** insieme allo Stomaco, rappresenta la Sorgente del Qi acquisito poiché, uno dei suoi compiti principali è quello di trasformare gli alimenti in Qi e in Sangue, che è la base materiale del mestruo “Il Sangue è prodotto dalla Milza ed è trasformato in Sperma nell'uomo e Sangue mestruale e latte nella donna. Benché il Cuore governi il Sangue e il Fegato accumuli il Sangue, il Sangue è controllato dalla Milza. Per nutrire il Sangue, bisogna tonificare la Milza e calmare lo Stomaco”. La Milza ha anche la funzione di contenere il Sangue nei vasi. Una sua debolezza dunque, può provocare

un'abbondante fuoriuscita di Sangue sotto forma di flusso mestruale abbondante, emorragie, sanguinamenti uterini in gravidanza. La Milza influenza la fisiologia e la patologia della donna attraverso il suo Qi il quale, per effetto della sua direzione ascendente, consente agli Zang-Fu del bacino di mantenersi nella sua sede anatomica. Un "affondamento" del Qi della Milza può causare prolassi.

Una delle funzioni principali del **Fegato** è quella di **stoccare** il Sangue (che è anche Sangue Mestruale), pertanto si può comprendere l'importanza fondamentale di questo organo nella fisiologia della donna che "è dominata dal Sangue". Il Fegato ha inoltre la funzione di **diffondere** il Sangue in modo che possa essere distribuito in tutte le direzioni. Ecco perché rappresenta un aiuto importante nell'escrezione del Sangue mestruale, nella secrezione del latte, nella fecondazione. Se il Qi del Fegato scorre liberamente, com'è conforme alla sua natura, il mestruo è regolare. Se il Qi di Fegato ristagna può causare mestruazioni irregolari, dismenorrea, sindrome pre-mestruale.

Il **Cuore** influisce sul ciclo mestruale in vari modi. Innanzitutto **governa il Sangue e i Vasi sanguigni**, pertanto ha un influsso generale sul Sangue. Esso inoltre, è **connesso all'Utero attraverso Bao Mai e nell'Utero entra in rapporto con Chong Mai e Ren Mai**. Nella fisiologia del ciclo mestruale il Qi del Cuore deve dirigersi verso il basso: se questo non avviene, la mestruazione sarà scarsa o assente. Questo riguarda anche il **meridiano dell'Intestino Tenue** (al quale il Cuore è collegato nel suo rapporto Yin-Yang), che interviene con il Cuore alla produzione di Sangue mestruale e di latte nelle mammelle. La relazione del meridiano Intestino Tenue con il latte è confermata dal fatto che il punto SI-1 (Shaoze) è considerato uno dei punti più importanti per la stimolazione della lattazione. "Fra il canale del Tenue e quello del Cuore esiste una relazione di tipo interno/esterno; sopra c'è latte, sotto acqua mestruale". "Il meridiano dell'Intestino Tenue appartiene a un viscere che controlla l'Esterno e lo Yang, il meridiano del Cuore appartiene a un organo e controlla l'Interno e lo Yin. Sopra, questi due meridiani producono latte; sotto, producono il Sangue mestruale". Lo stretto rapporto fra il Cuore e l'Utero spiega la forte influenza dello stress emozionale (dal quale il Cuore è sempre colpito) con le funzioni ginecologiche e giustifica, per esempio, la depressione post-partum dovuta ad un improvviso vuoto di Sangue nell'Utero, oppure amenorrea o ciclo "disordinato" provocati da un violento shock emotivo.

Nei **Reni** si conserva il Jing innato, o Qi "del Cielo Anteriore". Essi rappresentano il fondamento dello Yin e dello Yang di tutti gli Organi. Infatti è a partire dall'essenza dei Reni che, dopo il concepimento, si sviluppano tutte le strutture dell'organismo: è per questo che vengono spesso denominati "**la radice della vita**". La duplice funzione, cioè l'aspetto Yin e quello Yang, acquisisce per il Rene una particolare importanza. **Il suo Yin**, chiamato anche "Yin primario" o "Acqua di Rene", è il fondamento di tutte le energie Yin del corpo ed è **l'elemento necessario per il concepimento**, lo sviluppo e la nascita, quindi presiede la fisiologia della riproduzione. **Il suo Yang**, chiamato anche Yang primario o "Fuoco di Rene", è all'origine di tutte le energie Yang e rappresenta la forza motrice di tutti i processi fisiologici dell'organismo, permettendo le molteplici attività di tutti gli organi. "**Il mingmen è la radice del qi originario** e la residenza di acqua e fuoco. Senza questo il qi yin dei cinque organi non può nutrire, il qi yang dei cinque organi non si può esprimere". Il Rene conserva il Jing innato e l'energia acquisita, che va ad integrare quella congenita. Parte del Jing si trasforma in Sangue, che è la parte materiale delle mestruazioni, parte si identifica con il **Tian Gui**, la cui abbondanza o carenza all'interno del Rene influenza l'attività riproduttiva. Alla pubertà il Tian Gui dà inizio alla mestruazione. "All'età di 14 anni il tian gui entra in azione, il ren mai circola con energia, il chong mai è florido, le mestruazioni giungono a intervalli regolari e la ragazza può procreare". Ciclo e Tian Gui terminano contemporaneamente, poiché l'uno influenza l'altro.



### *Fisiologia del sangue.*

Da “La Camera del Sangue” di Jeffrey Yuen. Viene qui di seguito analizzato il modello sviluppato dall’Accademia Imperiale, il quale si basa sulla fisiologia del Sangue e dei liquidi organici, sulle loro funzioni e i loro movimenti. Il Sangue è prodotto nel R.M. dalla Milza, a partire dal cibo digerito dallo Stomaco. La “sostanza rossa” sale nel R.S. e viene inviata al Cuore, il quale la trasforma in Sangue. Il Cuore muove il Sangue nel R.M. dove viene immagazzinato nel Fegato. Il Fegato lo invia al R.I., dove il Rene lo utilizza per il concepimento. **E’ a questo livello, nel R.I. che si ha l’interazione fra Acqua e Metallo per avere la fertilità o la prevalenza del Metallo per la produzione delle mestruazioni.** La salita del Rene al Polmone fa sì che il Qi del Polmone spinga il Sangue all’esterno per dar luogo alla mestruazione. Secondo questa teoria il movimento del Sangue è secondario al Qi. Viene introdotta l’importanza del Polmone in questo contesto e, poiché esso ha un controllo sull’esterno, non è strano pensare che abbia un controllo sulla fuoriuscita del Sangue mestruale. Pertanto un’amenorrea può essere causata da una stasi di Polmone.

### *Jin ye.*

L’altro aspetto del Sangue è la sua relazione con i liquidi organici Jin Ye.

**Jin** (sottili) sono assorbiti dallo Stomaco e, tramite la Milza salgono ai Polmoni. I Polmoni separano la parte pura **Qing** da quella torbida **Duo**. La parte pura **Qing** va ad irrorare gli organi di senso allo scopo di consentire la percezione del mondo esterno, sono quindi responsabili della funzione sensoriale. La parte **Duo** viene inviata a pelle e muscoli e va a costituire i fluidi delle ghiandole esocrine, per produrre i liquidi di lubrificazione (lacrime, saliva, sudore). Pertanto: i Jin puri sono riferibili alla funzione percettiva (gusto, vista ecc.) e i Jin torbidi sono responsabili dei sintomi irritativi degli organi di senso.

**Ye** (spessi) sono assorbiti dallo Stomaco, che li porta al R.I. dove vengono accolti dal Rene. Gli **Ye torbidi - Duo** vengono inviati dal Rene al Du Mai, salgono lungo la colonna distribuendosi a midollo, ossa e cervello e una parte va a costituire gli ormoni. Gli **Ye puri - Qing** vengono utilizzati dai Reni per nutrire gli Zang Fu, attraverso i punti Shu del dorso, di Jing acquisito. Questa è la stessa via del Triplice Riscaldatore con cui il Rene fornisce gli Zang Fu di Jing innato. Dopo essere andati negli Zang Fu, tutti i liquidi Ye in surplus, vengono trasformati a supportare il Sangue degli organi, in particolare del Fegato (figlio del Rene), infatti lo Yin del Rene supporta lo Yin del Fegato. Il Sangue del Fegato va poi al Cuore.

### *Il mestruo e le fasi mestruali.*

#### *La mestruazione e tian gui.*

Il fenomeno della mestruazione rappresenta un avvenimento ciclico che segue un ritmo mensile ed è caratterizzato dall’espulsione di sangue dall’Utero. Il colore del Sangue è, fisiologicamente, rosso piuttosto scuro, non ha coaguli evidenti, non è né acquoso né denso, non emana cattivo odore. Sia la fase premenstruale che quella mestruale, possono essere accompagnate da gonfiori addominali, dolori lombari, distensione al seno, debolezza degli arti: tutti sintomi considerati fisiologici a meno che non siano particolarmente intensi. La mestruazione appare per la prima volta (menarca) intorno ai 14 anni di età, ma questa data può variare fisiologicamente di alcuni anni da donna a donna. In alcuni casi è seguita da un periodo di ciclo irregolare: questo viene considerato un evento normale poiché il Qi del Rene, che rappresenta l’elemento di base della comparsa del ciclo mestruale, sta completando il suo sviluppo e può non essere completamente maturo. Intorno ai 49 anni con possibili variazioni da persona a persona, le mestruazioni scompaiono improvvisamente o gradualmente e la donna entra nella fase della menopausa, che spesso è preceduta da alcuni mesi o anni di irregolarità del ciclo a

causa dell'indebolimento delle funzioni del Rene. Il menarca compare per opera del **Tian Gui**. Proviene dal Jing dei reni e il termine Tian Gui è composto da due ideogrammi: **Tian**, che come carattere generale significa "Cielo, Celeste, Testa, Dio o Dea, Innato, la Persona o il Gruppo da cui dipendiamo", che nell'uomo è rappresentato dal polmone, e **Gui**, Fantasma, Demone, Spirito o anche il decimo tronco celeste, ovvero l'aspetto *yang* del movimento acqua, quello operativo e creativo. Se questa possibilità viene sfruttata e va a buon fine, si avrà la creazione di una nuova esistenza indotta dal fattore esterno, lo spermatozoo, oppure la mestruazione. Per Tian Gui si intende "La Quintessenza Yin, che è attivata dall'Energia del Rene, cioè la capacità di procreare". Controlla la crescita, la longevità. Esso compare al momento in cui l'energia del Rene è matura e dopo la sua comparsa, il Ren Mai si permeabilizza ed il Chong Mai si sviluppa appieno.

*Le fasi mestruali e consigli naturopatici per un sano ciclo mestruale e per aumentare la fertilità.*

Nell'ambito del **ciclo** mestruale possono essere individuate quattro fasi:

**fase mestruale, post-mestruale (o pre-ovulatoria), intermestruale (o ovulatoria) e pre-mestruale.** Nello svolgersi di queste fasi, gli elementi basilari del corpo umano, cioè Yin, Yang, Qi e Sangue, si sviluppano progressivamente, oscillano, aumentando e diminuendo all'interno del corpo della donna, dando luogo alle manifestazioni fisiologiche delle varie fasi del ciclo.

#### *1. Fase mestruale o Fase sanguigna.*

Il sangue mestruale esce dall'Utero svuotando il Chongmai della sua riserva materiale. L'organismo risponde immediatamente cercando di produrre sangue per compensare la perdita. La temperatura basale della donna presa la mattina al risveglio è **sotto i 37°**. **La fase sanguigna** del ciclo mestruale è il tempo durante il quale si sta sanguinando. Il sangue è associato all'elemento del metallo e riguarda il lasciar andare, il rilascio. Il metallo è l'elemento dell'autunno, e il modo migliore per immaginare quell'energia è pensare agli alberi che perdono le foglie ogni autunno. Si fidano del processo, confidano che ci sarà riposo in inverno e rinascita in primavera. Alcune persone mettono in relazione l'elemento metallo con la morte e, in un certo senso, lo è. **Questo elemento metallo riguarda il lasciar andare ciò che non ti serve più e la fiducia in qualcosa di più appagante che prenderà il suo posto.** Questo periodo è tutto incentrato sul lasciar andare; il nostro flusso mestruale effettivamente riguarda il rilascio. Molte donne hanno fibromi, crampi ed endometriosi, poiché il sangue non viene rilasciato facilmente o interamente, e spesso possiamo scoprire che c'è una adesione a schemi energetici emotivi che non sono sani, accumulandosi nel grembo materno. Un altro aspetto del metallo è l'alvo, il nostro intestino crasso, ancora una volta, dobbiamo lasciar andare, rappresenta l'aspetto tossico che non ci serve. Ciò si riflette nei nostri organi digestivi con sintomi relativi al tratto gastrointestinale, come IBS, stitichezza, diarrea e questo perché spesso ci aggrappiamo a ciò di cui non abbiamo bisogno. Ci aggrappiamo al trauma, non solo di questa vita, ma anche ai modelli e ai traumi delle generazioni passate. Considero il metallo la fine dello schema, la morte di un ciclo, il lasciar andare in modo che ci sia energia e spazio per muoversi nell'acqua, nella gestazione, in modo che possano verificarsi rinascite e nuova vita. Molte donne sono bloccate in questa fase, nell'incapacità di lasciar andare, che non le rende capaci di muoversi nell'acqua, nella fase Yin dello sviluppo del follicolo sano e persino nella gestazione.

#### *2. Fase post-mestruale o Fase Yin.*

La parte Yin dell'organismo cresce sempre di più per rifornire di nuovo l'Utero e il Chong Mai ed offrire così un ambiente sufficientemente nutritivo per il feto in caso di fecondazione. La temperatura basale continua a mantenersi bassa (sotto i 37°) e dalla vagina inizia a uscire una secrezione trasparente che aumenta progressivamente, il muco cervicale. In questa fase, la **Fase Yin**, ovvero dopo le mestruazioni, tendiamo a sentirci davvero bene (al contrario di prima), ma è anche la fase più

**importante quando si tratta di fertilità.** Soprattutto se è stata diagnosticata infertilità inspiegabile, ormone follicolo stimolante (FSH elevato), ormone Antimulleriano basso (AMH basso che rappresenta una riserva ovarica molto scarsa), amenorrea o ovulazione ritardata, insufficienza ovarica prematura o riserva ovarica diminuita, comprendere e guarire questa fase del ciclo è incredibilmente importante. La fase YIN è il periodo di tempo post-mestruazioni e pre-ovulazione, a seconda di quanto dura il ciclo, è approssimativamente nei giorni 5-12, inizia il giorno in cui non stai più sanguinando e termina poco prima dell'ovulazione. Si riferisce alla fase follicolare del tuo ciclo. Lo Yin è responsabile della salute del rivestimento uterino, della crescita e della salute del follicolo, dell'equilibrio degli estrogeni, del liquido cervicale e molto altro ancora. Credo che sia l'aspetto più importante della fertilità, e spesso è la fase più squilibrata. Le temperature corporee basali durante questa fase dovrebbero essere basse. Durante questa fase, ci concentriamo sul raffreddamento, la cura e il nutrimento dei follicoli per sostenere la qualità dei follicoli. Uno di questi follicoli nutriti sarà ovulato nella fase successiva del ciclo, la fase QI. Questa volta si tratta di gestazione, di ricettività e crescita, di attesa e pazienza e di essere nel non-fare. Nutrirsi/Nutrire/ Fluire/ Ricevere. La maggior parte di noi è stata educata a dare valore al mentale, alla logica e al razionale, se sogniamo ad occhi aperti o abbiamo una giornata "pigra", molte di noi si sentono in colpa per questo. Non dedichiamo molto tempo al mistico o al magico o al mito perché molte di noi non vedono il beneficio o lo "scopo" di ciò. Questa crisi di infertilità e di salute femminile in generale è una risposta diretta a questa sottovalutazione sistemica dello Yin. Yin non riguarda lo scopo o la produttività, si tratta di flusso e ricettività ma questo concetto è così lontano dal tipico modo di pensare. E' facile essere in un percorso passivo dove ti dicono cosa FARE e tu lo esegui senza alcuna introspezione ma è necessario che si inizi a considerare come il magico, il mistico, il mito, il creativo e lunare esistano nella nostra vita. Per quanto possiamo afferrare il concetto di Yin con la nostra mente, non possiamo davvero aumentare lo Yin o supportare lo Yin o sentire l'energia Yin con la nostra mente, è un'esperienza vissuta nel **corpo** (l'importanza del corpo verrà approfondito nei capitoli successivi).

### *3. Fase intermestruale o ovulatoria o Fase Qi.*

In questa fase lo Yin è al suo massimo e pertanto stimola lo sviluppo dello Yang, che verrà utilizzato dal Ren Mai per trasformare Jing e Sangue in cellula embrionale, qualora sia avvenuta la fecondazione. Dalla cavità vaginale fuoriesce una quantità maggiore di muco trasparente e particolarmente filante, a manifestazione della condizione di eccesso relativo dello Yin. La temperatura basale ha un picco di discesa per poi salire velocemente sopra i 37° dopo 24-48 ore dall'ovulazione. L'aumento della temperatura successivo all'ovulazione corrisponde alla risalita dello Yang. **Fase Qi:** poiché tendiamo a vivere in una vita molto stressante e frenetica (e questo è certamente un momento di stress elevato), il nostro Qi può essere esaurito o "bloccato", il che può influire sull'ovulazione. Soprattutto se ti è stata diagnosticata l'anovulazione, la PCOS o l'infertilità idiopatica, comprendere e guarire questa fase del tuo ciclo è incredibilmente importante. La fase Qi si verifica nei giorni intorno all'ovulazione, quindi dopo la fase Yin e prima della fase Yang, intorno ai giorni 12-15 del ciclo. Quando raggiungi questa fase, i tuoi follicoli sono maturi e consistenti e uno sarà cresciuto fino a diventare il più florido di tutti e sarà quello che ovulerai. Qui, abbiamo bisogno di una sferzata di energia per far scoppiare quel follicolo maturo e succoso dall'ovaio e fargli avere l'energia necessaria per viaggiare lungo tutta la tuba di Falloppio e scavare nella parete uterina. La Fase Qi è associata all'elemento legno e alla stagione primaverile, al fegato e al colore verde. Si tratta di tenacia, determinazione, spinta e penetrazione, processo decisionale. Pensa alle radici di un albero o di una pianta, che crescono sotto il terreno, ottenendo ciò di cui hanno bisogno per crescere e prosperare. Non importa se c'è un marciapiede sulla strada loro sono pronte per sfondarlo. Il Qi è propositivo. Cosa può impedire l'ovulazione? Ci sono in genere due problemi principali che possono

impedire l'ovulazione "in tempo" o totalmente, e questi sono Qi in stasi e Qi in deficit. Fondamentalmente, o hai abbastanza energia per muovere il Qi e ovulare, ma quell'energia è bloccata. Oppure la tua energia è esaurita e il tuo corpo non è abbastanza forte per avere quella raffica di energia necessaria per l'ovulazione. Quando questa fase è un problema o l'ovulazione non si verifica o si verifica in ritardo, è importante capire qual è il problema. L'ovulazione precoce tende ad essere più un problema di fase Yin, probabilmente c'è troppo calore durante la fase Yin, causando la maturazione precoce del follicolo. Se tendi ad avere crampi o irritabilità a metà ciclo, il problema è probabilmente la stasi. Se hai la PCOS, è probabile che l'umidità sia ciò che sta causando la stagnazione. La carenza di Qi può portare alla stagnazione.

#### 4. Fase pre-mestruale.

Sotto la spinta dello Yang il Qi cresce e circola all'interno di tutto l'organismo, manifestandosi in un gonfiore del seno e talvolta dell'addome. Le secrezioni vaginali diminuiscono per effetto dell'esuberanza dello Yang che asciuga i fluidi (Yin). La temperatura basale si mantiene sopra i 37°. L'aumento del Qi stimola il Sangue a muoversi nella zona dell'Utero fino a quando, a meno che non sia avvenuta la fecondazione, il movimento indotto dal Qi provoca di nuovo la fuoriuscita di sangue mestruale con conseguente apertura e svuotamento del Chong Mai. La temperatura si abbassa repentinamente nella 24 ore che precedono la mestruazione. Questa fase la chiameremo appunto: **fase Yang** è la fase post ovulazione, nota come fase luteale o "attesa di due settimane". Durante questa fase, il nostro progesterone dovrebbe essere elevato, il che contribuirà a rendere la nostra temperatura più alta rispetto alla fase Yin. La fase Yang è particolarmente importante se hai avuto aborti ricorrenti, se ti è stato diagnosticato un basso livello di progesterone o un "utero freddo". Durante la fase Yang, l'ovocita fecondato viaggerà verso l'utero e, si spera se l'utero è caldo e "consistente" e ha il necessario strato tri-laminale (3 strati dell'endometrio), che si verifichi l'impianto. Le temperature devono essere elevate e il progesterone deve essere adeguato perché ciò accada. Durante questa fase, è importante mantenere i nostri corpi caldi, così come la nostra energia in movimento. Tendiamo ad avere un accumulo di Qi durante questa fase, che può contribuire ai sintomi che di solito attribuiamo alla sindrome premenstruale: malumore, affaticamento, tensione del seno, crampi. Lo yang è legato all'Elemento Fuoco e al tuo cuore, si riferisce alla gioia e all'eccitazione e alla passione per la vita e alla tua capacità di amare e ricevere amore. Questa energia del cuore ha bisogno di connettersi all'utero perché si verifichi la gravidanza. Molte donne diventano oppresse dai fattori di stress quotidiani della vita che dimenticano dell'importanza del divertimento, della gioia e dell'ispirazione. Molte donne diventano così frustrate e depresse o sconfitte dalla loro lotta per la fertilità che perdono il senso della gioia nelle loro vite, nel loro matrimonio e nel sesso. Poiché l'energia Yang è abbondante nei bambini, ricordare ciò che amavi fare durante la tua infanzia è un ottimo modo per connetterti con l'energia Yang. Non limitarti a ricordare: fallo. Ballare, dipingere, cantare, colorare, stare con gli animali, ecc. Il Gioco è Yang.

*Cause di patologie genitali e terapia con cercapunti elettrico e/o moxa.*

La M.T.C. afferma che le malattie possono essere causate da tre fattori:

**Cielo**, che comprende tutte le cause cosmiche;

**Terra**, che comprende tutte le cause alimentari;

**Uomo**, che comprende le cause ereditarie, costituzionali, psichiche.

Si parla di:

**cause esterne** (o cosmopatogene) dovute ai 6 eccessi,

**cause interne** (o psichiche) dovute ai 7 sentimenti,

**cause né interne né esterne**: alimentari, traumatiche, costituzionali.

Dei sei fattori climatici che possono dar luogo a patologie, solamente calore, freddo e umidità agiscono in campo ginecologico. Un fattore cosmico al quale va fatta attenzione è il freddo. Esso può creare dei danni all'organismo, soprattutto durante il ciclo mestruale o nel post-partum, poiché in questi particolari momenti la "Camera del Sangue" è aperta, pertanto più sottoposta ad invasione. Per quanto riguarda l'alimentazione, un'assunzione eccessiva di cibi freddi o crudi può danneggiare la donna soprattutto nei momenti particolari di cui sopra e una scarsa alimentazione, così come un consumo eccessivo di cibi molto grassi e ricchi di zucchero possono far sì che la Milza perda la sua capacità di metabolizzare l'umidità, che può accumularsi creando edemi e diarrea, soprattutto nella fase mestruale. Nei casi più gravi l'umidità si può addensare e trasformarsi in flegma, ostruendo l'Utero e provocando flusso mestruale denso, amenorrea, leucorrea, infertilità. Essendo la donna dominata dal Sangue, sarà opportuno che la sua dieta sia il più equilibrata possibile affinché la Milza, che rappresenta l'organo più importante per la produzione del Sangue, venga rifornita di una "materia prima" di buona qualità. Infatti, un'alimentazione insufficiente fornirà una base scarsa alla Milza, che tenderà ad indebolirsi e perdere alcune delle sue funzioni. La Milza poco nutrita produrrà poco Sangue, di conseguenza Chong Mai si riempirà con difficoltà e causerà cicli ritardati o scarsi, interruzione del ciclo, amenorrea, infertilità, scarso sviluppo del feto in caso di gravidanza. Meritano una particolare attenzione le conseguenze dovute agli interventi chirurgici, che possono creare dei blocchi importanti e modificare la circolazione energetica all'interno dei Meridiani e in tutte quelle strutture che hanno a che vedere con la riproduzione. Questo può facilitare stasi di Qi e di Sangue, di conseguenza dismenorrea e alterazioni del ciclo. Le cause responsabili del "malessere ginecologico" che purtroppo, molte donne dei nostri giorni riferiscono (dalla dismenorrea, all'amenorrea, all'infertilità) sono molto spesso legate all'interno: Yin, come la donna.

### *Infertilità.*

Negli ultimi anni si sente parlare molto spesso di infertilità. Sicuramente dipende dal fatto che oggi la donna è molto più disinibita rispetto a qualche decennio fa, pertanto i problemi relativi alla sfera genitale vengono più facilmente espressi. Certo è che lo stile di vita odierno della donna, non aiuta il concepimento. Un dato da non sottovalutare è che, rispetto a pochi decenni fa, la donna si avvicina alla maternità in età più avanzata. Poi c'è lo stile di vita: superlavoro, diete dimagranti (talvolta drastiche e con cibi crudi), uso di contraccettivi orali per periodi prolungati, sono tutti fattori che possono facilmente produrre i quadri successivi. Non dimentichiamo poi che, essendo l'Utero direttamente collegato al Cuore tramite Bao Mai, la relazione Cuore-Rene viene facilmente compromessa nelle situazioni di stress emozionale. I quadri più frequenti di infertilità sono quelli di vuoto e di stasi. Nei vuoti costituzionali (i vuoti di Jing) sono senza dubbio indicate tecniche più interne quali fitoterapia, dietetica, auricoloterapia possono rappresentare una valida co-terapia. Con il trattamento di riflessologia plantare si lavorerà prevalentemente sul Rene (radice di tutto l'innato, conserva il Jing) e della Milza (centro del Jing acquisito). Lo scopo è quello di migliorare l'assorbimento del Jing acquisito e aumentare le riserve.

*Vuoto:* un vuoto che è prevalentemente a **carico del Qi** si manifesterà con astenia, dispnea, sudorazione spontanea da deficit di Wei Qi, gonfiore post-prandiale, debolezza. Generalmente i sintomi si aggravano con lo sforzo. La lingua sarà pallida ma potrà presentare anche segni di ristagno. E' una situazione legata spesso ad alimentazione insufficiente, sovraffaticamento, condizioni di stress. Per quanto riguarda la stimolazione sui Meridiani andranno considerati quelli di:

TE: "il Triplice Riscaldatore comanda il Qi"

LU: è il Maestro del Qi, colui che abbassa la Tian Qi al R.I.

SP: responsabile del Qi acquisito

LR: che controlla la circolazione energetica in tutto il corpo

KI : “che dà la forza”.

Si ricorda l'importanza dei punti LIAO: si tratta di 4 punti posti a livello dei forami sacrali. Nella numerazione internazionale sono classificati come BL 31, BL 32, BL 33 e BL 34.

BL 31 ha un' azione sulla fertilità e può essere utilizzato per bassa riserva ovarica e diminuzione del numero e della mobilità degli spermatozoi.

BL 32 può essere considerato il punto “maestro” dei punti Liao e tratta in particolare l'irregolarità del ciclo mestruale.

BL 33 viene consigliato anche, nelle ricette classiche, per le forme estreme di esaurimento fisico e psichico.

BL 34 ha un'azione più generale ed è particolarmente utile nelle “aggressioni da freddo” (mestruazioni molto dolorose con coaguli).

*I vuoti a carico anche del Sangue* sono caratterizzati da astenia, volto e labbra pallide, lingua pallida e/o sottile, possibili vertigini, parestesie a mani e piedi, mestruo scarso, amenorrea, o flusso scarso ma lungo. E' una condizione provocata da un aumento delle perdite o diminuzione della produzione del Sangue. La sindrome può essere provocata anche da un eccesso di sentimenti, che impoverisce il Sangue.

Il trattamento che si applicherà sarà attraverso l'uso del cercapunti elettrico, prevalentemente sui Meridiani di:

SP e ST: per la produzione del Sangue

PC: “distribuisce il Sangue e lo Shen”

LR: che stocca il Sangue e lo fa fluire liberamente.

Non lavoreremo molto sui Meridiani Principali poiché se non c'è abbastanza Sangue non potremo farlo circolare.

Una combinazione di punti da trattare può essere:

GB 39, KI 3, SP 3, LR 3, GV 4 - si lavora sul “centro”, si tonifica il Jing, si aggiunge GV 4 per il “cambio di situazione”.

Un'altra combinazione può essere:

tonificare i punti Shu del dorso con Zhen (anche con moxa) degli organi che producono Sangue: BL 14, BL 20, BL 21 , BL 23, BL 17.

Anteriormente si lavora su:

ST 36, ST 37, ST 39, RT 3, RT 4, RT 10.

Jeffrey Juen fa notare che un deficit di Sangue si manifesta spesso con aborti a ripetizione e indica di lavorare su Chong Mai e sceglie i punti: SP 4, ST 30, KI 16 e alcuni punti del petto scegliendo anche in base alla palpazione da KI 22 a KI 26.

Come già evidenziato, il sangue è un elemento importante nella fertilità della donna e un suo vuoto può essere spesso associato al deficit e all'insufficienza energetica del sistema denominato milza-pancreas. Milza-pancreas è il principale produttore di sangue e questo sistema è frequentemente in deficit, a causa del depauperamento mensile dovuto al ciclo mestruale. In questo tipo di infertilità, la clinica è spesso caratterizzata da palpazioni, vertigini, sonno disturbato senza particolari sintomi dell'apparato digerente, sussulti, carnagione pallida e opaca, astenia fisica, mestruazioni scarse, labbra bianche e screpolate, debolezza muscolare, lingua pallida e sottile, polso rugoso o fine. Uno dei trattamenti più efficaci per sostenere il sangue nella donna è quello di tonificarne i quattro mari (11-BL, 4-SP, 37-ST, 39-ST).

### *Stasi.*

*La stasi di Sangue* è una condizione spesso causata da stasi o da vuoto di Qi, che non permette la messa in movimento del Sangue. Può derivare da stress emotivi, da cause ambientali. Vi può essere una storia di masse addominali (ad esempio fibromi), che andranno trattate prima di procedere ad un trattamento per l'infertilità e di mestruazioni molto irregolari e dolorose. La sintomatologia si manifesta con spossatezza, difficoltà a “mettersi in moto”. Può esserci senso di oppressione al petto, irritabilità, malessere pre-mestruale. Sulla lingua possono comparire chiazze violacee, tipiche della stasi. Il principio terapeutico sarà quello di far circolare il Qi e muovere il Sangue.

Anche qui potrà essere utile la moxa sui punti Shu del dorso dei Movimenti interessati.

Si tratteranno i Meridiani di

LR, GB, LU, PC per muovere e distribuire Sangue e *Qi*,

RT (se c'è una componente di vuoto), si lavorerà su *Dai Mai*.

Fra i punti si potranno utilizzare:

GB 34 per stasi di Sangue causata da stasi di *Qi*.

LI 4 regola *Qi* e Sangue.

LI 11 libera i Canali e libera lo *Shen*.

ST 36 disperde le stasi.

SP 6 per stasi di Sangue.

LR 3 sblocca e mobilizza *Qi* e Sangue.

LR 6 drena le stasi di Sangue.

(*Fanno circolare*  
muovono gli eccessi)

### *Infertilità femminile dovuta a mancata distribuzione del sangue dal cuore.*

In questa forma, il cuore non distribuisce il sangue a partire dal torace: l'energia del cuore si affolla al centro del petto. La stasi del qi del cuore avviene più frequentemente in relazione a un disturbo dello shen, spesso in seguito a un evento traumatico o a conflitti emozionali che durano da tempo. Attraverso l'asse del cuore – bao mai, – l'utero, l'ovulazione e la mestruazione risultano alterati. Il bao mai rappresenta la connessione tra reni e cuore, tra acqua e fuoco, tra il jing e lo shen, realizzando il cosiddetto pellegrinaggio dell'acqua al fuoco e viceversa. Nel caso patologico la lingua ha un punto rosso, il polso è rapido. La triade formata dal 17-CV e dal 23-KI costituisce la ragnatela dei rimorsi e dei rimpianti. La clinica è costituita da tachicardia, oppressione al petto, calore cutaneo con eruzioni al volto e al torace, lingua e labbra violacee. Il trattamento di riflessologia somatica con cercapunti utilizza 1-HT, 4-PC, 6-HT, 5-PC.

### *Stasi di freddo-umidità.*

Si tratta di una condizione dovuta a cause alimentari o climatiche che danneggiano lo Yang della Milza, e a vuoto costituzionale dello Yang di Rene. I sintomi possono essere: avversione al freddo, indolenzimento delle giunture, distensione al basso addome, sensazione di pienezza al petto, leucorrea abbondante. Spesso si hanno manifestazioni di catarri. Il freddo nell'Utero si riscontra spesso in donne obese, che adottano una dieta ricca di cibi grassi e crudi, di latticini. Il principio terapeutico sarà quello di risolvere il freddo, asciugare l'umido, promuovere la libera circolazione di Sangue ed Energia. Pertanto si cercherà di scaldare Milza, Rene (radice dello Yang=calore), Polmone. E' essenziale scaldare con moxa: le zone percepite fredde, la zona lombo-sacrale, l'addome. Importante è il trattamento dei tre Meridiani Yin del basso, molto importanti i punti LIAO, il Meridiano Principale BL e soprattutto BL-23, GV-4, il R.I. nella zona anteriore.

Si potranno stimolare i punti:

CV-6: disperde la stasi ed il freddo.

CV-3: regola Chong Mai e Ren Mai.

SP-6: fa circolare il Qi e regola il Sangue.

LI-4: in sinergia con SP-6 agisce sull'Utero, facendo circolare ed eliminando il freddo esterno.

Una volta avvenuto il concepimento ci saranno tecniche specifiche per consolidare il feto e favorirne lo sviluppo armonico. Ricordiamo il punto KI 9 - Zu Bin (inizio e disostruzione di Yin Wei Mai): pungere questo punto al terzo, quinto e nono mese di gravidanza prepara l'espletamento del parto, tonificare questo punto al terzo e nono mese di gravidanza “dona all'infante una tinta luminosa e lo preserva dalle malattie”.

#### *Infertilità femminile da deficit dell'energia wei.*

La crescente diffusione di virus e batteri a trasmissione sessuale è contestuale a un forte abbassamento delle difese immunitarie, dovuto in prima analisi a un aumentato livello di intossicazione epatica per scelte dietetiche errate e per uno stato di stress sempre maggiore che condurrà in ultima analisi a una sostanziale diminuzione di efficacia dell'energia difensiva wei. Il trattamento in agopuntura delle infezioni virali si avvale essenzialmente di due punti: il 14-KI, che ha il ruolo di dissipare i ristagni di acqua nel riscaldatore inferiore, e il 32-BL, che ha il ruolo di eliminare i ristagni di umidità a livello genitale. A questi spesso si aggiungono i principali punti antimuco dell'organismo (40-ST, 9-SP, 7-LU, 12-CV, 20-BL). In questo tipo di infertilità, la clinica è spesso caratterizzata da aumento di peso, sensazione di oppressione toracica, nausea, sensazione di pesantezza del corpo, inappetenza, edema degli arti inferiori, dispnea, leucorrea abbondante, lingua normale o pallida, indurimento viscoso bianco e umido, polso molle o scivoloso.

#### *Infertilità femminile per vuoto a livello dell'utero.*

«i reni sono l'origine dell'acqua e del fuoco, l'acqua dei reni è la sorgente del sangue mestruale e insieme al fuoco dei reni influenzano l'utero, che accumula il sangue. Poiché il sangue fa parte dell'acqua e l'utero è riscaldato dal fuoco ministeriale dei reni, il vuoto dei reni nella donna molto spesso implica un vuoto sia dell'acqua (yin) sia del fuoco (yang). In circostanze patologiche, il fuoco del ming men può andare incontro sia a vuoto sia a pieno: **in caso di vuoto** non riesce a scaldare l'utero, che diventa ostruito dal freddo, causa di infertilità, dismenorrea e mancanza di desiderio sessuale; **in caso di pieno**, esso scalda il sangue causando eccessivo sanguinamento, aborto o infertilità». Il freddo uterino è spesso associato a flusso scarso, a sangue rosa pallido. Il punto più importante in questo tipo di problematica è il 5-CV, chiamato in prima istanza porta di pietra o come secondo nome ming men. La clinica in questo caso è caratterizzata da mestruazioni prolungate e scarse, dolori addominali calmati dal calore, sensazione di crampi in regione sovrapubica, lingua con patina sottile e bianca, polso lento, tendenza all'interiorizzazione, con difficoltà ad aprirsi verso l'esterno. La terapia è costituita da: 4-GV (cercapunti e moxa), 5-CV, 28-ST, 29-ST, moxibustione prolungata al 6-KI e all'11-LR, 25-GB che tratta il freddo nell'utero e l'amenorrea derivante dallo stesso.

Infertilità femminile per vuoto di sangue a causa di una mancata produzione da parte del cuore quando il cuore si trova in vuoto non è in grado di produrre il sangue, pertanto si crea una condizione di vuoto di sangue caratterizzata da palpitazioni, ansia, spaventi frequenti, carnagione pallida e spenta, dislessia, lingua pallida, sottile e secca, polso rugoso o fine. La terapia prevede l'azione su punti implicati nella produzione del sangue da parte del cuore, quali: 14-CV, 9-HT, 43-BL, 14-BL, 15-BL, 44-BL.



### *Infertilità femminile per ostruzione tubarica.*

Le cause che portano più frequentemente a questa patologia sono l'alterazione del dai mai e la stagnazione del qi del fegato; cause di umidità interna sono costituite dal consumo eccessivo di latticini e di zuccheri, oppure da fattori psicologici, pensieri e preoccupazioni che si infiltrano nel pensiero quotidiano, formando muco e flegma, che impediscono la gestione della vita quotidiana creando somatizzazioni a vari livelli e infiltrano i tre riscaldatori con presenza di stasi e infiammazioni a vari livelli. La terapia utilizza 41-GB, 26-GB, 27-GB, 28-GB, 23-BL, 5-TE; 12-KI è il punto specifico che tratta le tube uterine. Il dai mai agisce indirettamente sui genitali anche con il 31-BL. Alla stagnazione del qi del fegato che provoca un blocco del vaso concezione e del chong mai, con conseguente ostruzione funzionale tubarica, si associa un caratteristico "nodo alla gola" che può essere trattato con 5-LR, punto maestro delle salpingiti, 3-LR, 34-GB, 6-TE.

### *Cause e trattamenti dell'infertilità.*

Che l'età della donna sia il principale fattore indiscusso che incide sulla fertilità spontanea e sulla probabilità di successo della procreazione medicalmente assistita (pma) è ormai ampiamente noto ed è in stretta relazione con il calo di yin del rene e la perdita del jing. Questo fattore, immutabile, non è il solo che influenza la fertilità, in quanto molto dipende dallo stato del jing e da come tale risorsa vitale è stata consumata nell'arco della vita. Senza voler considerare le cause più note di infertilità secondo la classificazione della medicina occidentale (fattori ovarici, tubarici, uterini, cervicali, maschili e sine causa), ci concentreremo su altri aspetti acquisiti, ai quali, forse ingiustamente, viene conferita poca importanza.

### *Fattori ambientali che ledono la fertilità.*

Scorretta alimentazione, tabagismo, abitudini voluttuarie, alterazioni del ritmo sonno-veglia, superlavoro, stress psicologico possono aggravare il consumo di jing; per esempio, innumerevoli sono ormai gli studi che hanno evidenziato il ruolo negativo del fumo sull'apparato riproduttivo: il fumo di sigaretta contiene alcune migliaia di sostanze, ognuna delle quali agisce in maniera negativa su ogni stadio della riproduzione, dalla follicologenesi alla steroidogenesi, al trasporto embrionale, alla recettività endometriale, all'angiogenesi endometriale, al flusso ematico uterino e al miometrio. L'effetto negativo è dose-dipendente e aggravato dalla contemporanea presenza di altre sostanze tossiche e dallo stato ormonale. **Impossibile, quindi, pensare di affrontare il problema di sterilità di una coppia senza effettuare un adeguato counseling contro il fumo.**

**L'alimentazione** è un altro fattore di indiscussa importanza, per quanto più spesso trascurato o non adeguatamente considerato. Sono ormai numerosissime le pubblicazioni che evidenziano come una dieta corretta, cioè ricca di cereali integrali, vegetali, legumi e pesce azzurro e povera di derivati da proteine animali, zuccheri semplici e grassi saturi sia da sola in grado di migliorare la performance riproduttiva spontanea. Al contempo l'obesità, il sovrappeso, l'eccesso alimentare in termini di quantità e il consumo di proteine animali influenzano negativamente la salute in generale, aumentando il rischio di neoplasie e di malattie cardiovascolari, oltre a influenzare negativamente la performance riproduttiva sia maschile sia femminile con una complessa interazione di meccanismi che vedono l'incremento di insulina e di ormoni maschili alla base del fenomeno. Questi concetti, solo recentemente entrati nella cultura medica occidentale, erano già ampiamente presenti nella cultura medica cinese, secondo la quale il jing rigoglioso, che si assume dagli alimenti adatti e che non va sprecato con uno stile di vita scorretto, è alla base della fertilità. La questione dell'infertilità si fa ancora più complessa se consideriamo che anche gli innumerevoli inquinanti che ci circondano sono strettamente correlati con il calo della fertilità sia maschile sia femminile. **Esperimenti sugli**

**animali e dati epidemiologici sull'elettrosmog, per esempio, hanno dimostrato che le onde elettromagnetiche a bassa frequenza, come quelle emesse dai cellulari, avrebbero la capacità di ridurre lo sviluppo dei follicoli ovarici. Effetti nocivi per la salute (cancro, riduzione della fertilità, perdita di memoria e cambiamenti negativi nel comportamento e nello sviluppo dei bambini) sono anche provocati dai cosiddetti distruttori endocrini.** Si tratta di sostanze chimiche con struttura molecolare molto simile a quella degli estrogeni che possono interferire con i recettori estrogenici e determinare un effetto ormonale negativo, come pseudopubertà precoce, infertilità o subfertilità, abortività ripetuta. **Sono gli ftalati, le diossine e i parabeni, componenti di moltissimi prodotti utilizzati dall'industria per le materie plastiche per migliorarne la flessibilità e la modellabilità.** Il pvc, per esempio, è la principale materia plastica (in termini di volume di produzione) in cui vengono impiegati, ma si trovano anche in smalti per unghie, adesivi, vernici, profumi per il corpo, pesticidi. **Ulteriori contaminanti derivano dai metalli pesanti quali mercurio, cadmio, arsenico, cromo, tallio e piombo, anch'essi contaminanti svariate sostanze e cibi che per brevità non elencheremo,** (capitolo che verrà trattato successivamente).

- *Medicina tradizionale mesoamericana.*

L'utero è il grembo della vita, il centro energetico della creazione, rappresenta il legame con la nostra stirpe femminile, con le donne che ci hanno preceduto, con le nostre madri, nonne e bisnonne. Il nostro utero contiene tutte le memorie del nostro lignaggio femminile e spesso ci trasmette questi vissuti di sofferenza, mancanza o abuso. È tempo di riconnettersi con il nostro lignaggio, curare le vecchie ferite che portiamo in noi e guarire il nostro utero in modo completo e consapevole.

Vedremo alcune delle principali tecniche che vengono trattate nella medicina mesoamericana:

- 1) Onorare e guarire il proprio lignaggio a partire dalle memorie uterine con l'uso di Yoni Egg e erbe terapeutiche.
- 2) Onorare e guarire il proprio lignaggio a partire dalle memorie uterine con l'uso di Yoni Steam.
- 3) Rielaborare il rapporto con il femminile attraverso gli archetipi.
- 4) Il massaggio sobada, per ripristinare un utero sano e in posizione.

*Il corpo e il cosmo in mesoamerica, concezioni e cosmovisioni.*

La cosmovisione mesoamericana (Lopez Austin, 1980; Sejourne, 1957; Zolla, 1983; De la Garza, 1978) si basa sulla concezione del tempo ciclico in una continua ripetizione di cicli cosmici di morte-rinascita che portano sempre più vicino a Omeyocan, il luogo eterno di tutte le creazioni possibili. Questa struttura sottolinea la finitudine dell'esperienza umana rispetto al cosmo e la visione del tempo come linea vettoriale che procede dalla vita alla morte e dalla morte alla rinascita. La struttura del cosmo nel pensiero Nahuatl è basata su una legge cosmica di morte-rinascita, determinata da un gioco dinamico di lotta tra i contrari, incarnato in forze divine antagoniste. Il corpo nella cosmovisione mesoamericana è inteso come un microcosmo che risponde a un macrocosmo (universo) che a sua volta ne detta le regole e le condotte, i due non sono disgiunti, come invece lo sono nell'ideologia occidentale antropocentrica. Il corpo umano è al centro d'influssi cosmici e sostenuto dai quattro elementi (terra, acqua, fuoco e aria) che rappresenta nel suo stesso corpo attraverso:

- **le sue acque:** i reni e i piedi,
- **il suo fuoco:** il sangue, il cuore e lo stomaco,
- **la sua aria:** la gola e la testa,
- **la sua terra:** il bacino e la pelle.

Gli elementi fondamentali della cosmovisione mesoamericana sono:

- La geometria dell'universo, infatti il corpo, come il cosmo, è diviso in quattro quadranti (rosso all'oriente, bianco al nord, nero all'occidente e giallo al sud, mentre il centro è indicato con il colore verde) con un centro chiamato tiptè, (nel corpo identificato con l'ombelico) dove tutte le energie del corpo convergono e si riunificano. Uno spostamento brusco, quale può essere una movimentazione di carichi o una forte emozione o l'evento del parto stesso possono "desplazar", cioè spostare il tiptè dal suo centro e questo causa la malattia (enfermedad). Questo vale anche nel caso dell'infertilità (sempre considerata come un spostamento di organi o una mancanza di calore), partera Oralia: " Se una donna non riesce ad avere un figlio e ci prova per più di un anno, significa che il suo centro si è spostato o più in alto o più in basso rispetto all'ombelico, quindi viene da me e glielo ri-posiziono attraverso un massaggio (sobada) e poi la fascio con un rebozo (telo) in modo che il suo ombelico si saldi nel centro e lì rimanga".
- L'equilibrio termico: l'equilibrio termico è molto importante per il mantenimento dell'omeostasi del corpo. La perdita di calore (cosa che accade per esempio durante il ciclo mestruale- il parto) causa uno stato di disequilibrio che deve essere risolta attraverso l'introduzione di elementi "caldi" a partire da una dieta a base di zuppe, dall'uso del massaggio addominale con particolari oli di erbe (sobada) o dall'uso del Rebozo e Yoni steam.

*Lavoro di pulizia e ringraziamento verso quelle donne che hanno sofferto le ideologie patriarcali e che per questo hanno perso energia. Il processo curativo con gli yoni egg, con l'integrazione dell'archetipo e vapori vaginali.*

Caratteristiche dell'archetipo:

- un archetipo rappresenta un'esperienza personale che tutti vivono
- l'archetipo è atemporale e impersonale
- è affine agli istinti
- rimane polarizzato (non è mai univoco, lavora sia consciamente che inconsciamente, una parte riconosciuta lavora nel conscio e una parte che non è rappresentativa in quel momento lavora inconsciamente.)
- rappresentano le memorie dell'umanità

Il lavoro che dobbiamo fare è quello di liberare le nostre emozioni e liberare l'archetipo in noi, facendoci responsabili, ci prendiamo la responsabilità di tutto questo e di noi stessi.

*Yoni egg.*

Yoni egg o uova vaginali, sono vere e proprie uova di pietre preziose, vengono utilizzati per la cura dell'apparato femminile, per via interne ed esterna, portano energie di fuoco, terra, aria, acqua e sono associate a delle erbe curative (erboristica mesoamericana) e agli archetipi uterini, sono in grado di aumentare la fertilità e la guarigione delle memorie uterine. Vedremo in particolare l'ossidiana per la sua particolare azione sulla fertilità.

*Yoni egg ossidiana.*

Lo yoni egg ossidiana è associato all'elemento terra e fuoco (essendo lava vulcanica), aiuta a guarire le memorie del corpo, smuove le memorie e in associazione alle erbe assume più forza. L'ossidiana ha una forza Yang, maschile, attira le energie, restituisce molta forza e centramento. Nei casi in cui la donna è in periodo di forte disorientamento o fragilità psicologica (tipo assume psicofarmaci) è sconsigliato dare l'ossidiana perché la troppa energia rischia di non essere ben accolta e canalizzata. L'ossidiana essendo energia di fuoco è ottima per problemi di lubrificazione, poiché attira molta

energia creando un campo elettromagnetico potente e forte. La pietra è inoltre un antibatterico e antifungineo, se è pura non crea nessuna infiammazione. Sana e guarisce tutti i limiti legati alla sessualità. L'ossidiana non deve entrare a contatto con la luce, deve stare in un sacchetto di cotone bianco al riparo da luce e umidità, se si schiarisce ha preso troppa luce e ha perso di energia.

Proprietà dell'ossidiana:

- Grazie alle sue proprietà fisiche si connette allo Yin della terra.
- Regola il ph, previene le infezioni essendo un antibatterico naturale.
- Attiva i tessuti del sangue e ossigena l'intera area.
- Rafforza il pavimento pelvico.
- Apre le memorie del nostro corpo permettendoci di accedere alle fonti che generano blocchi fisici ed emotivi.
- Aumenta la libido e l'energia creativa.
- Aumenta il calore nel corporale
- Aiuta nel rigenerare una migliore sessualità, lubrificazione e piacere.

Metodo di applicazione per tutte le yoni: nessun yoni egg si utilizza durante il ciclo mestruale, si inizia il suo utilizzo con la fine del ciclo mestruale fino alla mestruazione successiva, per 3 mesi, poi la estrai e la re-intenzioni di nuovo e la reinserisci per altri 3 mesi.

Usi e raccomandazioni: nei percorsi di fertilità naturale sono ottimi questi strumenti perché nella coppia si è formata una freddezza interna dei corpi, oltre che emotiva, che si genera in un'incapacità della vita di prendere forma, con il ciclo di yoni andiamo a riscaldare il corpo e rimuovere le infiammazioni.

*Il massaggio sobada.*

Il massaggio sobada è ottimo nell'accompagnamento alla fertilità poiché va a togliere le infiammazioni intestinali che causano un accumulo di calore in alto che causano freddo e vuoto nell'utero che non permette il generare della vita. Le prime cose da fare sono la rimozione delle infiammazioni intestinali e abbassamento dell'energia/calore e chiusura con rebozo.

Controindicazioni:

gravidanza, infezioni vaginali, intestinali, morbo di crhon, operazioni chirurgiche recenti (entro i 6 mesi)), fecondazione in vitro in corso, stati infiammatori con febbre (virali, batteriche, autoimmuni), durante il ciclo mestruale, problemi al perineo, prolapsi, ernia inguinale.

*L'archetipo ci fa responsabili del nostro processo come donne, un piccolo esercizio di meditazione sull'archetipo principale femminile, Demetra.*

***Demetra- madre nutritiva.***

Mangiata da sua padre Crono. E' stata sposa di Zeus, da questa relazione è nata Persefone.

Caratteristiche:

Sovra-protettrici, si sentono sicure quando le persone hanno bisogno di loro, non hanno priorità per il matrimonio, controllore dei figli e del marito.

Uomini attratti da demetra: uomini che cercano una madre, non un sposa.

Sfide: saper dare se stesse come donne e poter essere indipendenti.

Corpo fisico: pancreas, milza, scheletro, diminuzioni di secrezioni- terra

Yoni egg: ossidiana – fuoco

Erbe: geranio, rosmarino, cannella, (artemisia) + moxa

### *Guida al lavoro.*

Siediti in una posizione comoda, nell'inspirare immagina che l'archetipo entri dentro di te e senti la presenza dell'archetipo nel tuo utero. Senti come demetra è archetipo di eccessiva nutrizione, sovrapprotezione, fino a doversi dimenticare di lei e delle sue necessità. Ha fatto troppo per gli altri. Non ha potuto vivere appieno la tua sessualità come piacevole ma solo dedicata alla procreazione. Non giudicare, prova solo a immaginare queste energie dentro di te. Cosa si sente ad aver dovuto cancellare propri istinti? Come senti la forza della mente? Come si sente nel tuo corpo la voglia di immolarsi per il bene comune senza occuparti dei tuoi desideri? C'è disconnessione tra la tua mente e il tuo corpo? Immagina che davanti a te compare Il MASCHILE, come vibra? come lo senti? Cosa ti dà e cosa ti toglie? Non Giudicare, semplicemente rimani nel qui ed ora. Ti piace vivere in questo modo? sfruttando queste energie? Cosa senti se questo maschile si avvicina a te? Connettiti con il tuo UTERO per sentire se questo archetipo vive dentro di te, se senti questo archetipo dentro di te; chiediti quali vantaggi abbiamo incontrato io e le mie antenate a incorporare in noi questo archetipo? Chiediti se sei disposta a perdere questo archetipo, sei disposta a perdere questo potere per incontrare qualcos'altro? Chiediti quale è stato l'insegnamento che questo archetipo ti ha dato? Quali parti di te ti mancano per terminare con l'energia in eccesso di questo archetipo?

### *Yoni steam.*

I bagni di vapore vaginali a cosa servono? Promuovono l'idratazione, l'ossigenazione della pelle e dei tessuti vaginali e uterini. La temperatura del vapore dilata i pori della pelle permettendo loro di essere idratati in profondità e allo stesso tempo di assorbire tutte le proprietà medicinali delle piante. Il vapore ci aiuta a liberare le tossine attraverso la pelle. L'ambiente umido favorisce la pulizia dell'utero, poiché ad ogni mestruazione, il tessuto endometriale si accumula nelle pieghe delle pareti uterine, il vapore e l'umidità consentono al vecchio tessuto di staccarsi. Il calore accelera le nostre funzioni metaboliche, aumenta i battiti uterini, stimola i sistemi nervoso e ormonale, producendo una regolarizzazione del sistema ormonale.

Quando realizzare un vapore vaginale?

- 1) Durante la fase preovulatoria, nei 3-4 gg prima dell'ovulazione fare un bagno e dopo 2 giorni farne un altro e fino al mese successivo non faccio nulla.
- 2) Dopo le mestruazioni, aspetto un giorno e poi faccio la vaporizzazione, aspetto un altro giorno e faccio la seconda vaporizzazione massimo 3 volte e poi aspetto il ciclo successivo.
- 3) Dopo la quarantesima giornata se hai dato alla luce un bambino.
- 4) Dopo un problema emotivo molto forte che ti ha causato rabbia o tristezza, dolore.

Controindicazioni alla vaporizzazione.

- Durante la mestruazione
- Precedente al menarca
- In caso di ferite che ancora sono in via di guarigione, lacerazioni o ferite nel perineo, nella vulva o nella vagina.
- In caso di punti di sutura
- Se c'è una infezione da herpes in corso
- In caso di menorragia (sanguinamento intenso e prolungato)
- In caso di infiammazioni intestinali
- Quando stai ovulando e stai cercando un bambino
- Se si usa un dispositivo anticoncettivo interno.
- In caso di presenza di mioma uterino o endometriosi (casi da caldo)
- Durante una inseminazione artificiale

- Durante una gravidanza (si prima e dopo il parto)
- In caso di infezioni degli organi pelvici o vaginale
- Se il taglio cesareo ha meno di 6 mesi.

Preparazione:

- 1) Si porta ad ebollizione la quantità di acqua necessaria, da 1 litro a 3 litri in genere, in una pentola di metallo, pulita e di preferenza non usata per altre finalità.
- 2) Si prepara a parte il recipiente con le erbe selezionate, si versa l'acqua bollente su di esse e si tappa velocemente.
- 3) Si lascia riposare fino a 7 minuti, senza superare gli 8 minuti. Coprendo con un canovaccio.
- 4) Trascorso questo tempo, indossa delle calze calde, una gonna lunga, prepara una coperta, quando l'acqua è pronta e la temperatura che ti risulta piacevole e sopportabile posiziona la ciotola vicino alla tua vulva e copriti con la coperta, rimani in questa posizione per 20/30 minuti o qualunque tempo tu preferisca.
- 5) Fai in modo che l'asciugamano e/o i vestiti e la coperta siano a portata di mano quando il vapore è finito, per non prendere freddo.

*Trattamento di accompagnamento al concepimento con i vapori vaginali (alcune delle ricette della parteras).*

1. Salvia, Geranio, Rosa: sono erbe che lavorano su persone che tendenzialmente sono molto terrene, hanno un eccesso di maschile e nervosismo. La rosa e il geranio lavorano molto sulla bambina interiore liberandone le emozioni tossiche. La salvia è un'erba che lavora sul piano ormonale e libera i blocchi all'interno della struttura genetica, lavora sulle resistenze che si hanno nel concedere e nell'essere vulnerabile e compassionevole. Inoltre la salvia è una pianta acquatica che lavora in caso di amenorrea e di odio verso la famiglia di origine.
2. Origano e Rosmarino: la loro energia è di fuoco, sono piante molto maschili, in caso di infertilità da "infantilità" (sono rimaste nella bambina interiore). Il rosmarino lavora sulle energie maschili, sulla rottura delle credenze. L'origano lavora sulle energie paterne. Entrambe lavorano su quelle energie giudicanti, lavorano bene sulle persone "aeree" ovvero molto mentali e sugli eccessi di infantilità che non ti permettono di accedere alle energie di maternità, lavorano quindi sull'essere legato in modo dipendente dalla famiglia di origine senza riuscire a prendersi la responsabilità di sé stessi, inoltre è un potente stimolante della libido. \*\*La presenza dell'origano è molto potente durante il parto, dona molta forza, se c'è la mancanza delle energie paterne l'origano è ottimo.
3. Artemisia e Ruta: infertilità legata a problemi con il proprio lignaggio femminile (non usare in caso di miomi). Uccidono il dolore senza remore, tagliano e proteggono in particolare la ruta protegge. Le erbe si possono cogliere ed essiccare oppure comprarle in erboristeria.

Controindicazioni:

- 1) Salvia: erba ormonale, se ci sono problemi a livello epatico non va bene o in caso di ciclo abbondante o eccesso di calore. No in caso di gravidanze extrauterine.
- 2) Rosmarino: no in caso di spasmi muscolari, emorragie uterine poiché è estremamente calda come pianta.
- 3) Melissa: no in caso di ipertiroidismo, si in caso di donne con ipotiroidismo, si annusa per tutta la giornata. Posso utilizzare anche l'olio essenziale di melissa sui polsi, tempie e dietro le orecchie, una goccia.
- 4) Origano: non nelle persone ipertese perché iperstimola cuore e fegato.
- 5) Lavanda: può essere irritante per le mucose gastriche.
- 6) Alloro: problemi in allattamento e gravidanza.

- 7) Menta: erba molto dura che lavora sui processi di raffreddamento.
- 8) Ruta: in grandi dosi può causare aborti spontanei. Aumenta le contrazioni uterine durante un parto e si abbina al cioccolato amaro, un cucchiaino di entrambe in un litro di acqua.
- 9) Foglie di lampone: no durante la gravidanza, placenta previa, parto prematuro.

#### *Accompagnamento al concepimento.*

Accompagnamento al concepimento, lavoreremo sul e attraverso il tiptè, per ristabilire l'equilibrio termico che genera problemi nel concepimento. Il tiptè è il punto di riferimento di tutto il sistema e ci sono vari modo per lavorarci:

- 1) ricerca del tiptè o auto-diagnostica (ricerca del caldo/freddo a livello del bacino e reni),
- 2) punti di digito pressione attraverso la moxa,
- 3) uso di erbe riscaldanti,
- 4) uso del robozo per chiudere e mantenere il calore corporeo più uso del rebozo in apertura,
- 5) uso delle yoni egg,
- 6) vapori vaginali.

Questo trattamento va effettuato ogni 2 settimane per almeno 3 mesi, ogni punto deve essere trattato per almeno 3 mesi, e poi si fa una seconda valutazione del tiptè, sia durante che alla fine dei 3 mesi, non sovrapporre troppi trattamenti si rischia di dare troppo calore. Nelle terapie con pillola evitare solo dopo che si sarà sospesa.

Il tiptè può battere in modo flebile (lento e aritmico) o essere spostato (a sx o dx, in alto o in basso) o essere normale (battito forte, vigoroso e in sede ovvero 2 dita sotto l'ombelico). Si ricerca il calore/freddo nelle zone del bacino/reni poiché se il tiptè è basso si avrà del freddo in quelle zone. Nei casi di accompagnamento al concepimento bisogna avere una progettualità e responsabilità condivisa da entrambe le parti nella coppia. L'autodiagnostico: ricerca del tiptè tutti i gg per 2 settimane, sentirlo nell'addome, si cerca mettendo 2 dita prima sotto l'ombelico e poi sopra, poi ai lati.

#### *La moxa per la fertilità naturale.*

Punti di digitopressione con moxa: l'utero è un canale primario per calmare e colmare la tristezza del cuore, si lavora sull'utero insieme ai reni, il fegato, il cuore, sono i principali canali di percorrenza delle energie. Sono punti della tradizione mesoamericana per il riscaldamento del corpo freddo, attraverso la moxa si rimuovono le energie in eccesso e i malumori. Dopo vado a trattare le ovaie, per trovare le ovaie metto i pollici sull'ombelico e formo un cuore con le mani, i mignoli poggeranno sulle ovaie, da trattare entrambe 10" ciascuna. Posteriormente vado a trattare le surrenali e la zona sottoscapolare, si disegnano le scapole e nella punta finale ci sono 2 punti da trattare, sono laterali alla colonna. Vado a trattare poi la zona del sacro, soprattutto nel post parto o in persone molto fredde, nella linea che parte dal sacro alle lombari, dall'alto al basso.

Non si utilizza mai: durante un processo infiammatorio, miomi endometriosi, malattie del sistema nervoso, ernie, vaccinazioni recenti, epatiti, nefriti, processi virali o batterici, prolassi (poiché non essendoci struttura, sostegno, vado ad aumentare il prolasso), varici (hanno una radice epatica), diabete (ipoprodotto di insulina).

- *Psiconeuroendocrinologia della fertilità.*

La Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) consiste in un nuovo modello di cura della persona che si occupa dell'interazione reciproca tra il comportamento, l'attività mentale, il sistema nervoso, il sistema endocrino e la risposta immunitaria degli esseri umani. Non esistono più solo fattori come ad esempio la contaminazione batterica a causare malattie, ma anche i fattori psicosociali.

*Le parole della psiche: emozioni, immagini, sogni, pensieri come influenzano la nostra fertilità'.*

Non si può pensare di conoscere la tristezza o la felicità facendo affidamento sulla rilevazione dei livelli di dopamina: la conoscenza delle dinamiche dei circuiti dopaminergici è essenziale per comprendere la fisiologia della psicologia, cioè l'influenza delle dinamiche psichiche sulla biologia e di quest'ultima sulla psicologia, non per comprendere le dinamiche psicologiche. Vanno tenute insieme e conosciute entrambe le dimensioni sono strettamente intrecciate, anche se ognuna va letta con il proprio alfabeto. **La psiche ha il suo linguaggio, fatto di emozioni, immagini, sogni, pensieri.** Per emozioni non dovremmo solo intendere rilevanti stati psichici dotati di una certa durata temporale, **anche uno sguardo, una smorfia del viso, un sorriso, una mezza parola del nostro interlocutore, se sono in grado di modificare le nostre sensazioni fisiche e psichiche, rappresentano esperienze emozionali, che possono finire lì o, invece, agganciarsi a memorie più o meno coscienti, più o meno antiche e rafforzarle o modificarle.**

*Il cicaleccio interiore – Stato emotivo associato alla loggia Stomaco, Milza/Pancreas della MTC.*

Quando si dice che il cervello è costantemente attivo, perfino nella condizione di riposo e di attività "passive", dovremmo dire che anche la psiche è costantemente attiva, anche quando, dominante è la condizione di riposo, vagabonda tra frammenti di immagini e pensieri, in quello che il Dalai Lama, con un'immagine efficace, chiama il "cicaleccio interiore", molto simile al verso straziante delle cicale dentro la chioma di un albero nel sole di agosto. La propensione della psiche umana al cicaleccio interiore si basa sul fatto che siamo animali sociali e che quindi dobbiamo costantemente fare i conti con l'altro da noi, interpretandone le motivazioni e possibilmente prevedendone i comportamenti. Quest'attività mentale, in psicologia non ha necessariamente un significato negativo, poiché una sua componente è la riflessione, cioè l'esame interiore, anche reiterato nel tempo, di un problema al fine di risolverlo. C'è però un'altra componente della ruminazione, che in lingua inglese viene denominata **brooding**, che potremmo definire **rimuginare senza focalizzare per decidere**, bensì esponendosi passivamente a una condizione interiore che può essere anche fortemente negativa e capace di avviarcì lungo la china della depressione. Ognuno di noi, per stile emozionale o per condizione contingente, può essere low/high brooding, un "rimuginatore" poco o molto attivo. Uno studio, che ha coinvolto un centinaio di studenti universitari statunitensi, ha dimostrato che gli high brooding, se sottoposti a una condizione di stress sperimentalmente indotto, sviluppano maggiore sintomatologia depressiva e, a un successivo test cognitivo, commettono molti più errori dei low brooding. **L'eccessivo rimuginare ha quindi reso questi ragazzi, che hanno dovuto affrontare una prova stressante, più fragili, sia sul piano emotivo sia su quello cognitivo.** Altri studi, usando sempre modelli standard di **induzione dello stress nel laboratorio di psicologia, hanno documentato che questa fragilità interiore, misurata con maggiori sintomi di paura e ansia, si**



**traduce in un incremento delle citochine infiammatorie IL-6 e TNF- $\alpha$  e spesso si accompagna a un senso di solitudine e di inadeguatezza personale.**

*Sentirsi soli. Stato emotivo associato alla loggia Rene, Vescica urinaria della MTC.*

Essere isolati, con scarsi legami sociali, o anche sentirsi soli, nonostante si viva in un contesto familiare e sociale adeguato, è probabilmente la condizione psichica più dolorosa e anche più pericolosa per la salute umana. La persona che si sente sola è in un **permanente stato di allerta, ha paura degli altri, del loro giudizio, ha paura di essere rifiutata, si sente in colpa, non ha prospettive.**

Recentemente, un'ampia review di un gruppo dell'Università della California, ha revisionato tutti gli studi più significativi relativi agli effetti dell'isolamento sul sistema immunitario umano. (non a caso, negli anni di reclusione forzata data dal covid, 2019/2020, si è generato un significativo calo delle nascite)

**L'isolamento** e l'esclusione sociale, sia negli uomini anziani, sia in quarantenni maschi e femmine, sia nei bambini, sono associati a:

- 1) un tipico profilo psicologico, caratterizzato da ansia, paura di ricevere valutazioni negative da parte degli altri, estrema sensibilità al rifiuto;
- 2) un forte incremento (raddoppio) dei livelli dei marker infiammatori (PCR, proteina C-reattiva e interleuchine);
- 3) una notevole reattività del sistema immunitario a stressor sia di natura sociale sia di tipo naturale (per esempio vedere un serpente che attacca). Tra i due tipi di stressor, di natura sociale e naturale, il primo è un attivatore dello stress molto più potente del secondo.

Tuttavia, vivere in una condizione di isolamento sociale espone a una maggiore reattività infiammatoria anche a stressor naturali, come per esempio a un agente patogeno. In sostanza, il sistema immunitario delle persone che vivono e si sentono sole, è "segnato" in senso infiammatorio e ormai abbiamo le prove che la segnatura è epigenetica. L'effetto della prima e seconda ondata dell'epidemia da Covid-19 sulle nascite in Italia ha causato una diminuzione importante delle nascite, l'anno 2020, in particolare, è contraddistinto dal nuovo record minimo delle nascite (405mila).

*Epigenetica immunitaria delle avversità sociali.*

Steven W. Cole, immunologo e oncologo del Campus di Los Angeles, ha documentato che in particolare due classi di cellule immunitarie, **le dendritiche e i monociti, sotto l'influsso delle avversità sociali**, strutturano una risposta stabile di tipo infiammatorio, che può rimanere silente nel tempo e, successivamente, riattivarsi sotto stress. **Molto studiate sono le condizioni di isolamento sociale e di sconfitta sociale, che, accanto al lutto e a una grave malattia, rappresentano i fattori fondamentali della trascrizione genica infiammatoria.** Cole ha denominato questo profilo epigenetico "risposta trascrizionale conservata alle avversità" (Conserved Transcriptional Response to Adversity, CTRA), che più recenti ricerche hanno confermato essere presente anche in altri contesti diversi da quelli occidentali, come nel caso di ex-bambini soldato del Nepal.

*Sentirsi aiutati. Stato emotivo associato alla loggia Cuore-Intestino tenue della MTC.*

Una condizione opposta a quella dell'isolamento si ha quando ci si sente aiutati. L'essere umano spontaneamente cerca supporto, in particolare quello dei propri cari e soprattutto quando non sta bene.

A riprova di ciò, diversi studi sperimentali, riassunti nella review di Irwin e collaboratori, mostrano che la somministrazione di endotossina (una sostanza che induce infiammazione) in soggetti sani rende più sensibili agli stimoli negativi e, al tempo stesso, più reattivi alla gratificazione sociale. In questi studi, le persone con infiammazione indotta mostravano una maggiore attività del circuito neurale del premio alla vista di persone amate e di familiari stretti piuttosto che alla possibilità di ricevere un compenso in denaro. **Quindi la percezione del sostegno sociale è più ricercata e gratificante del denaro.**

**La percezione dell'aiuto, con tutta probabilità, mette in atto un contesto di suggestioni positive, centrate sulla protezione, cui la psiche umana è particolarmente sensibile, come dimostrano le ricerche sull'effetto placebo, che altro non è che il frutto delle aspettative della persona.** Al riguardo, gli studi di Fabrizio Benedetti, dimostrano che «**gli stimoli sociali possono attivare nel cervello del paziente neurotrasmettitori che si legano agli stessi recettori ai quali si legano gli agenti farmacologici**». Insomma, il sostegno sociale è come un farmaco. **Le aspettative positive, però, non riguardano solo chi riceve aiuto: anche il cervello di chi lo fornisce ha una significativa gratificazione, riducendo l'attivazione delle aree cerebrali dello stress e aumentando quelle della gratificazione, come dimostrano studi realizzati con la risonanza magnetica funzionale.** **Sentirsi inadeguati, vergognarsi. Stato emotivo associato alla loggia Polmone-Intestino crasso della MTC.**

Sentirsi inadeguati, vergognarsi sono sentimenti comuni alla gran parte degli esseri umani: chi non li ha mai provati è forse perché ha altri problemi psichici. Di solito, sono fenomeni transitori anche relativi a fasi della vita (l'adolescenza, per esempio), che vengono ridimensionati da gratificazioni e sostegni sociali. **Possono però costituire un tratto della personalità o di una condizione traumatica. La persona che ne soffre tende ad avere un atteggiamento sottomesso, vorrebbe sparire e ciò è visibile anche da come si presenta: sguardo basso e postura non eretta.**

La rispettabilità è per noi molto importante, è un sentimento, tipicamente umano, costruito socialmente: prende forma precocemente nella nostra psiche ed è rintracciabile già in un bambino di 5 anni. Sappiamo dalla storia che la sanzione sociale, che determina la perdita della rispettabilità, può arrivare fino alla messa alla gogna di una persona. Una lunga serie di studi degli anni Novanta su omosessuali con HIV ha dimostrato che la vergogna, che porta a nascondere la propria identità sessuale, causa autosvalutazione e incremento dell'infiammazione. Anche in soggetti sani la rievocazione di sentimenti di vergogna provoca un incremento del TNF- $\alpha$ . La vergogna è stata studiata anche in persone che hanno subito uno stress traumatico, dalle ricerche più recenti sembrerebbe che sia questo il sentimento più rilevante collegato alle memorie traumatiche, e non la paura, come si pensava.

*L'effetto placebo e nocebo.*

**Un placebo è una sostanza inerte o un trattamento medico senza alcuna proprietà terapeutica, mentre l'effetto placebo, o risposta placebo, è l'effetto che segue alla sua somministrazione.** Tale effetto consiste in un cambiamento organico o mentale che avviene in seguito al significato simbolico che viene attribuito a un evento o a un oggetto in ambito sanitario. Il vero effetto placebo, o risposta placebo, è un fenomeno psicobiologico che coinvolge meccanismi molto complessi a livello cerebrale. **È importante sottolineare, inoltre, che non esiste un solo effetto placebo, ma molti. Per esempio l'aspettativa del miglioramento clinico, la riduzione dell'ansia, l'apprendimento e**

**la memoria, nonché i fattori genetici, sono tutti meccanismi cerebrali alla base del vero effetto placebo. Differenti effetti placebo avvengono con differenti meccanismi e in differenti sistemi e apparati dell'organismo.**

#### *Meccanismi psicologici.*

Oggi si conoscono almeno due meccanismi dell'effetto placebo.

Il primo: l'aspettativa e l'anticipazione della riduzione di un sintomo inducono una reale riduzione del sintomo attraverso meccanismi cognitivi in cui i lobi frontali giocano un ruolo di primo piano. Per esempio, aspettarsi un beneficio terapeutico, e quindi un miglioramento clinico, può ridurre l'ansia oppure attivare i meccanismi cerebrali di "ricompensa", cioè quei meccanismi che ci permettono di anticipare un evento piacevole. In questo caso, l'evento piacevole è rappresentato dalla riduzione o dalla scomparsa di un sintomo.

Il secondo: un meccanismo di apprendimento può spiegare in alcuni casi la risposta placebo. In questo caso, la ripetuta associazione fra il contesto intorno al paziente (per esempio una siringa o il personale medico) e il principio farmacologico attivo (il farmaco contenuto nella siringa) induce una risposta condizionata, perciò, dopo ripetute associazioni, la sola vista della siringa o del medico sarà sufficiente a indurre la riduzione del sintomo.

#### *Meccanismi biologici.*

L'analgesia da placebo si è rivelata negli ultimi anni il miglior modello per comprendere la neurofarmacologia e la neuroanatomia dell'effetto placebo. **Diverse linee di ricerca indicano che il contesto intorno a un trattamento analgesico (per esempio le suggestioni verbali) attiva i sistemi oppioidi endogeni. Un passo importante nella comprensione di questi meccanismi neurobiologici è stato fatto quando si è osservato che, bloccando le sostanze oppioidi endogene prodotte dal nostro cervello con un antagonista oppioide, il naloxone, l'analgesia da placebo scompare.** Oggi sappiamo che l'analgesia da placebo è dovuta a meccanismi sia oppioidi sia non oppioidi, in relazione alla procedura utilizzata per indurre la risposta placebo.

#### *L'effetto nocebo.*

**L'effetto nocebo riveste un'importanza particolare nella nostra società. Un esempio è rappresentato dai messaggi lanciati dai mezzi di comunicazione di massa, come la televisione, la radio e i giornali, riguardo ai pericoli e ai danni per la salute.** Spesso questi messaggi sono falsi o esagerati, eppure inducono aspettative negative in coloro che li ricevono. Gli effetti collaterali dei farmaci, descritti nel foglio della confezione (il cosiddetto bugiardino), qualche volta sono solo effetti nocebo: leggere che un farmaco può indurre nausea può provocare realmente nausea in alcuni soggetti. **Una diagnosi negativa può sortire lo stesso effetto, in cui il paziente presenta una sintomatologia più severa al solo aspettarsi un peggioramento della sua situazione.**

**Un meccanismo importante nell'effetto nocebo è l'ansia anticipatoria, cioè quella forma di ansia che precede l'arrivo di una situazione di stress. L'ansia anticipatoria induce l'attivazione nel cervello di una sostanza, la colecistochinina (CCK), la quale produce a sua volta un effetto amplificante sul dolore. Questo effetto va sotto il nome di iperanalgesia da nocebo: quando il soggetto si aspetta la comparsa di un dolore intenso, la sua ansia attiva la CCK che aumenta la percezione del dolore.**

**L'avvicinarsi dei giorni al ridosso del ciclo causano ansia anticipatoria poiché precede l'arrivo di una situazione di stress associata al verificarsi del mestruo o nell'esito negativo del test di gravidanza con conseguente iperalgesia da nocebo con l'aumentata percezione del dolore psicofisico.**

*La fertilità nella Psiconeuroendocrinoimmunologia.*

*L'infertilità femminile.*

L'Italia è caratterizzata da una fecondità bassa e tardiva; l'età media delle madri è attualmente di 31 anni e il tasso di fecondità corrisponde a 1,4, ben al di sotto del tasso di 2,1 che potrebbe garantire a una popolazione di mantenere costante la sua struttura demografica. La posticipazione dell'esperienza riproduttiva e l'invecchiamento della popolazione sono fenomeni avvenuti in un arco di tempo relativamente breve: il numero di figli per donna nell'immediato secondo dopoguerra era di 2,5. Questa rapida transizione demografica non ha solo determinato un cambiamento nella struttura della popolazione, ma anche profondi cambiamenti nei comportamenti e nelle relazioni affettive, familiari e sociali. D'altro canto, la biologia della riproduzione non ha modificato le sue antiche regole e il potenziale di fertilità femminile decresce drammaticamente con l'età: è massimo tra 20 e 30 anni; è ridotto al 50% a 35 anni; a 40 anni si attesta al 5-10%. Le cause di infertilità sono assegnate in pari percentuale ai fattori femminile (tabella 21a2.1) e maschile (35%); quelle di coppia rappresentano il 15% e l'infertilità sine causa il 15%.

*L'immunità e la fertilità.*

I meccanismi immunitari che sostengono la fertilità si realizzano grazie alla regolazione di fattori angiogenici, citochine anti- e proinfiammatorie, chemochine, molecole di adesione, leucociti, prostaglandine e leucotrieni. La fisiologia della riproduzione rappresenta una vera e propria sfida al sistema immunitario: da un lato il ciclo endometriale, la crescita e la rottura del follicolo ovarico, l'invasione della decidua uterina da parte della blastocisti richiedono l'attivazione di molecole proinfiammatorie; dall'altro la possibilità dell'impianto del prodotto del concepimento è legata alla tolleranza immunitaria materna al prodotto del concepimento semiallogenico, in quanto portatore del complesso antigenico paterno. Sarà quindi il tipo di risposta immunitaria materna a determinare il successo della gravidanza: la prevalenza di un profilo **citochinico th1** (il-12, ifn- $\gamma$ ) è estremamente sfavorevole ed è **correlata con poliabortività** precoce; è stato ampiamente dimostrato che un **preminente profilo th2** (il-4, il-10) **permette un adeguato processo di attecchimento e di sviluppo dell'embrione**. Gli ormoni sessuali sono tra i protagonisti della regolazione della risposta immunitaria; in particolare, **il progesterone favorisce un orientamento th2** ed è per questo motivo che l'uso terapeutico di preparati a base di progesterone è particolarmente efficace. **Ma l'immunomodulazione potrebbe e dovrebbe essere gestita in un'ottica più ampia e indiretta, per esempio attraverso il riequilibrio del microbiota intestinale (la sede del "cervello immunitario"), il controllo dello stress cronico, l'alimentazione, la regolazione dei bioritmi, l'esercizio fisico e l'assunzione di vitamina d, in caso di insufficienza.**

Stress e fertilità.

**«lo stress cronico è un fattore predittivo di infertilità, del risultato della procreazione medicalmente assistita e della depressione post partum».** Con queste forti e provocatorie affermazioni Georges Chrousos iniziò la sua relazione al quinto congresso europeo di immunologia riproduttiva, svoltosi a Berlino nel 2007.

Il dato dell'efficacia dell'intervento psicoterapeutico per la riduzione dello stress nelle coppie in trattamento di pma (procreazione medicalmente assistita), sia in termini di aumento di gravidanze cliniche sia di autopercezione dello stress, è ormai dimostrato dalle più recenti meta-analisi, anche se pochi centri di pma sembrano averlo recepito. Sappiamo che un **eccesso di cortisolo interferisce con la pulsatilità del GnRH, con la produzione ciclica di fsh e degli steroidi gonadici, ma anche un'aumentata esposizione alla noradrenalina può indurre anovulazione**. Eppure i risultati della ricerca sulla relazione tra stress e infertilità sono molto controversi, poiché manca l'omogeneità dei criteri di valutazione dello stress e, soprattutto, non è stato acquisito da tutti il paradigma della pma che chiarisce le implicazioni immunoendocrine dell'infertilità stress-correlata.

*Prima della PMA (procreazione medicalmente assistita).*

Attualmente, in Italia, **una coppia su sei** si rivolge a uno dei 349 centri accreditati di pma (di cui 113 pubblici, 215 privati e 21 privati convenzionati). Il dato è solo in parte rappresentativo della reale incidenza di infertilità; non tutte le coppie infertili intraprendono questo percorso, che viene spesso percepito come incerto, costoso e stressante. Una problematicità cruciale del fenomeno è la scarsa rete di collaborazione tra i ginecologi e gli andrologi da una parte e gli specialisti di pma dall'altra. Inoltre, l'eccesso di specializzazione ha creato una sorta di paralisi della proposta diagnostica e terapeutica prima della pma, una rigida attribuzione di competenze che impedisce al clinico curante di valutare e correggere varie condizioni di squilibri immunoendocrini in parte responsabili dell'infertilità.

**Micropolicistosi ovarica.** Il 40% presenta subfertilità e infertilità. È caratterizzata da alterazioni dell'ovulazione, iperandrogenismo e presenza di numerose cisti ovariche; è spesso associata a insulino-resistenza, acne, oligomenorrea o amenorrea. Una proposta terapeutica centrata sulla correzione delle abitudini di vita (alimentazione ed esercizio fisico) e l'impiego di inositolo, acido folico e fitoestrogeni sono in grado di correggere questa frequente sindrome endocrina e metabolica.

**Endometriosi.** Presenza di tessuto endometriale, responsivo allo stimolo degli steroidi sessuali, al di fuori della sua sede fisiologica, la cavità uterina. È una patologia in aumento (circa 3 milioni di donne in Italia), responsabile del 30% dell'infertilità e del dolore pelvico cronico. Molecole che stabilizzano la degranolazione mastocitaria e antiossidanti dovrebbero essere impiegati in associazione alle terapie farmacologiche e chirurgiche di protocollo al fine di ridurre il dolore e l'elevato stress ossidativo cellulare e di incrementare la fertilità.

**Disfunzioni tiroidee e iperprolattinemia.** Anche distiroidismi subclinici possono ridurre la fertilità. Spesso sono associati ad aumento di prolattina, sia funzionale (da stress o iatrogena) sia organica (microadenoma ipofisario), ulteriore fattore che impedisce l'ovulazione. L'impiego di estratti tiroidei, iodio e selenio per il miglioramento della funzione tiroidea e di agnocasto per regolarizzare la prolattina può migliorare la fertilità. Determinanti, in alcuni casi, ma comunque utili: la correzione degli stili di vita, per esempio l'alimentazione, l'esercizio fisico, l'abitudine al fumo e all'alcol.

**Le cure integrate sono una novità nel mondo scientifico e non si conoscono ancora i risultati statistici in termini di maggiori percentuali di gravidanze, ma la percezione dei clinici che adottano questo modello è che migliori la qualità di vita delle persone e che la sofferenza fisica e psichica del vissuto dell'infertilità possa essere affrontata meglio.**

*Le sindromi urogenitali femminili e il sostegno con i rimedi naturali.*

Intendiamo per sindromi urogenitali femminili un complesso di condizioni patologiche che può determinare in vario grado compromissione della sessualità e della fertilità, difficoltà minzionali e soprattutto dolore nel tratto urogenitale femminile. Tra le sindromi urogenitali femminili tratteremo in particolare la vestibolite vulvare, le cistiti e la candidosi vaginale.

Il sistema urogenitale femminile è particolarmente esposto all'attacco di agenti patogeni (batteri, virus, funghi) e il suo sistema immunitario mucosale si è evoluto affinché possa essere responsivo e al tempo stesso regolato dagli ormoni sessuali (estrogeni e progesterone), che vengono secreti in modo ciclico dalle ovaie. Oltre a proteggere dagli agenti infettivi, il sistema immunitario del tratto riproduttivo femminile deve adattarsi a uno spettro di eventi fisiologici, quali fecondazione, impianto e gravidanza.

In altre parole, la risposta immunitaria femminile deve necessariamente essere all'altezza di una grande sfida: da un lato difendere i tessuti e l'organismo dalle aggressioni degli agenti patogeni, dall'altro tollerare l'allogenicità degli spermatozoi e del prodotto del concepimento: gli ormoni sessuali concorrono al mantenimento di questo equilibrio dinamico.

L'area vaginale, il cui range varia tra 65 e 108 cm quadrati, è dotata di un epitelio squamoso stratificato non cheratinizzato che rappresenta una prima linea di difesa dai patogeni; inoltre ospita popolazioni di batteri commensali determinanti per l'equilibrio dell'ambiente vaginale.

Il sistema immunitario della mucosa della vagina e dell'esocervice consiste di componenti di immunità sia innata sia acquisita (figura 21a3.1); le cellule epiteliali immettono iga e igg nel muco che queste mucose secernono e producono citochine e chemochine, realizzando una costante comunicazione con i fibroblasti e le cellule immunitarie residenti e migranti.

#### *Vestibolite vulvare.*

Il termine, utilizzato per la prima volta da Friedrich nel 1987, **definisce l'infiammazione della mucosa del vestibolo vaginale, cioè l'entrata della vagina**, che si manifesta con rossore, bruciore con sensazione di avere dei "taglietti" e dolore nel rapporto sessuale (dispareunia), spesso urgenza minzionale, secchezza vaginale, dolore attivato dal contatto con gli indumenti e dalla posizione seduta. L'incidenza di vestibolite è stata stimata tra il 12 e il 15% delle donne adulte, ma il dato non può che essere impreciso, perché molti medici, compresi gli specialisti, non sanno diagnosticarla. Si presume che per ottenere una diagnosi di vestibolite e di vulvodinia (la sindrome algica conseguente a una vestibolite cronicizzata e ormai svincolata dallo stimolo degli agenti infettivi) possano passare fino a 4 anni: insomma, un calvario.

Le cause sono:

- infezioni vaginali ricorrenti, soprattutto se sostenute da candida.
- un impiego eccessivo di antibiotici per curare le vaginiti batteriche, che oltretutto aumenta anche l'incidenza di candidosi.
- stress cronico.
- microtraumi da penetrazione in assenza di adeguata lubrificazione, da indumenti troppo stretti o dal contatto con tessuti allergizzanti.
- assunzione abituale di cibi proinfiammatori (zuccheri, latte, alcol).
- utilizzo di detergenti intimi aggressivi

Una costante sensazione di dolore vulvare porterà anche a un'ipercontrattilità difensiva dei muscoli circostanti, che a sua volta produrrà altro dolore e ridotta ossigenazione dei tessuti. Ma, in ultima analisi, la patogenesi **determinante risiede in un'esagerata attività del sistema di percezione del dolore in risposta a ripetuti stimoli infiammatori. In altre parole, per curare e prevenire la vestibolite vulvare dobbiamo comprendere il processo attraverso cui si instaura un'infiammazione neurogenica, quale la vestibolite è in realtà, a causa dell'iperattivazione del mastocita.**

#### *I mastociti.*

I mastociti sono cellule immunitarie che contengono nel loro citoplasma fattori proinfiammatori; sono delle vere e proprie sentinelle immunitarie ubiquitarie che giocano un ruolo chiave nella risposta

immunitaria innata e acquisita. La loro dislocazione è strategica: sono presenti soprattutto nelle “aree di frontiera” tra l’ambiente esterno e quello interno, come la pelle, la mucosa del tratto respiratorio, digestivo e urogenitale, la congiuntiva, la mucosa della bocca e del naso, ma anche nelle meningi, nel cervello e nel liquido cerebrospinale. Per molti anni lo studio del ruolo dei mastociti ha riguardato soprattutto gli allergologi, in base all’equazione mastocita-istamina-allergia, ma l’interesse sulla partecipazione del mastocita a patologie sistemiche neurologiche, autoimmuni, cardiologiche, uro-ginecologiche e gastrointestinali è aumentato in misura notevole negli ultimi decenni. **Nel tratto urogenitale femminile la degranolazione del mastocita viene attivata da vari stimoli, primo tra i quali la presenza di patogeni; dall’attivazione del mastocita inizierà il processo di risposta infiammatoria, ma se le infezioni sono troppo frequenti e/o mal gestite sarà altamente probabile l’instaurarsi di un’iperattivazione mastocitaria e conseguentemente di vestibolite vulvare.** La molecola ritenuta maggiore responsabile di questo tipo di risposta patologica è il **fattore di crescita nervoso (ngf)** presente nei granuli mastocitari, perché in grado non solo di aumentare la quantità delle fibre nervose sensitive locali, ma anche di superficializzarle; questo meccanismo, fisiologicamente utile a preservare l’area infiammata da ulteriori insulti, **se si cronicizza può esitare in una risposta maladattativa, un’infiammazione neurogena.** È interessante notare che **l’iperattivazione del mastocita** è un meccanismo ormai riconosciuto essere alla base di varie condizioni patologiche: la sindrome dell’intestino irritabile (ibs), le malattie infiammatorie dell’intestino (morbo di crohn e rettocolite ulcerosa), l’endometriosi, la cistite interstiziale; condizioni che determinano in vario grado la **sindrome da dolore pelvico cronico.** È ormai riconosciuto che i disturbi dell’umore riducono la soglia nocicettiva; meno diffusa è la correlazione diretta tra stress cronico e attivazione mastocitaria.

#### *Terapia integrata.*

Per troppo tempo le donne che riferivano dolori vaginali, soprattutto durante il rapporto sessuale, sono state ritenute isteriche o frigide, in assenza di una diagnosi di infezione obiettivamente rilevata. La percezione del dolore è sicuramente un’esperienza emotiva oltre che sensoriale, può essere attivata da motivazioni e fattori psicologici e al tempo stesso, se prolungata nel tempo, può indurre disturbi dell’umore; tutto ciò non deve autorizzare, però, alcun medico a etichettare in modo pregiudizievole la donna che soffre di dolore vulvovaginale.

La gestione dello stress è un cardine della terapia in queste sindromi, per i motivi esposti di correlazione con il sistema immunitario e la conseguente attivazione neurogena, e non è una scappatoia furba per liquidare una paziente “difficile”.

#### *Cure integrate per la vestibolite vulvare:*

- **palmitoiletanolamide (pea):** svolge fisiologicamente un ruolo protettivo in risposta a stimoli infiammatori e nocicettivi, sottoregola la degranolazione mastocitaria e riduce la degradazione di altre molecole endogene antinfiammatorie e antidolorifiche, come l’anandamide. È disponibile in formulazioni orali e topiche.
- **probiotici:** effetto antinfiammatorio, riequilibrio dell’ambiente vaginale.
- **fisioterapia:** ancora poco praticato in italia, il protocollo di Stanford, utilizzato anche negli uomini per il dolore pelvico cronico, risolve in un’ottima percentuale di casi la sindrome da ipercontrattilità dei muscoli del pavimento pelvico.
- **riflessologia plantare.**
- **stile alimentare:** esclusione, almeno nelle fasi acute, di bevande alcoliche, lieviti, latte e derivati e zuccheri complessi, mantenendo anche nelle fasi di remissione una notevole riduzione di questi alimenti.

### *Cistiti.*

L'incidenza delle infezioni vescicali è molto alta: è al secondo posto dopo quelle delle vie respiratorie. Colpisce tutte le età, compresa l'infanzia, con una netta prevalenza femminile; circa il 30% delle donne ha avuto almeno un episodio di cistite. Le cistiti sono sostenute prevalentemente da infezioni batteriche, in particolare l'80% da *Escherichia coli*, un batterio gram-negativo che vive naturalmente come commensale nell'intestino. La diagnosi di cistite è semplice. Viene posta in base ai sintomi riferiti di sensazione di bruciore uretrale e vescicale, minzioni frequenti, scarse e dolorose, a volte associate a macroematuria. L'urinocoltura confermerà la presenza di un alto numero di colonie del batterio responsabile e la terapia comunemente adottata consiste nell'impiego di antibiotici mirati, sulla base dell'antibiogramma. Purtroppo, si assiste frequentemente a una recidiva dell'infezione in tempi variabili, spesso entro 6 mesi, quindi si ricorre di nuovo all'antibiotico; **ma se la terapia non prevede anche la cura della stipsi che è frequentemente associata, il riequilibrio della flora batterica intestinale, la regolazione dell'alimentazione, la riduzione di fattori concomitanti, come l'ipoestrogenismo, l'attenzione al ph urinario e vaginale, la riabilitazione di un eventuale ipertono dei muscoli del pavimento pelvico e la prevenzione di microtraumi durante il coito, sarà molto probabile che la donna vada incontro a cistiti ricorrenti, definite tali in base al numero delle recidive: almeno tre episodi in un anno.** L'utilizzo di profilassi antibiotiche a basso dosaggio e per tempi lunghi non migliora significativamente l'evoluzione della patologia, apportando invece una maggiore possibilità di effetti indesiderati, tra cui l'aumento di candidosi vaginali. Attualmente, uno dei cardini della **terapia integrata** è l'impiego di **d-mannosio**, uno zucchero inerte dal punto di vista metabolico, di derivazione vegetale, in grado sia di disattivare le fimh (proteine prodotte dalle fimbrie dei batteri chiamate adesine, che rappresentano il principale fattore di virulenza e che permettono alle colonie di *E. Coli* di rimanere adese alla parete vescicale) sia di ricostituire l'urotelio sano. **In considerazione della notevole efficacia del d-mannosio e dell'assenza di effetti collaterali, l'impiego di questo monosaccaride dovrebbe essere riconsiderato come prima scelta nella cura e come strategia a lungo termine per la prevenzione di recidive.** Altrettanto determinante è l'**uso di probiotici e di regole alimentari**, come l'esclusione, almeno nelle fasi acute, di bevande alcoliche, lieviti, latte e derivati e zuccheri complessi, mantenendo anche nelle fasi di remissione una notevole riduzione di questi alimenti. Un valido supporto può venire anche dall'associazione con **lattoferrina**, una transferrina estratta dal latte e presente non a caso anche nei granulociti neutrofili, che ha dimostrato di possedere attività antimicrobica e antimicotica. Molto utili anche alcune piante, quali il **cranberry o mirtillo rosso americano, l'uva ursina e l'ortica.**

### *Candidosi vaginale.*

L'infezione da candida è causata da funghi che appartengono alla classe dei saccharomycetes, di cui sono state identificate circa 150 specie patogene per l'essere umano, ma la più frequente in Europa e negli Stati Uniti è *Candida Albicans* e, in misura molta ridotta, *C. Glabrata* (più frequente nelle donne diabetiche) e *C. Krusei*. *C. Albicans* è un fungo opportunisto presente fisiologicamente nel tratto gastrointestinale e, in minor misura, nel cavo orale, nelle mucose genitali e sulla pelle. Nella condizione di spora partecipa alla digestione degli zuccheri e non ha alcun effetto patogeno, ma in alcune condizioni (antibioticoterapie, disbiosi intestinale, stress) **può attivarsi sviluppando delle ife o prolungamenti che le conferiscono la capacità di invadere i tessuti.** È stato valutato che circa il 75% delle donne in età fertile soffre o soffrirà di vulvovaginite sostenuta da *C. Albicans*, il 40% andrà incontro ad almeno una recidiva, il 5-8% a cronicizzazione e **il 22% delle micosi postantibiotici esiterà in vestibolite vulvare.** **In considerazione dell'alta percentuale di recidive, l'uso terapeutico dei più diffusi antimicotici (econazolo, fluconazolo, itraconazolo) deve essere comunque integrato con la regolazione del microbiota intestinale e vaginale; i probiotici**



**rappresentano il punto di forza della terapia antimicotica e dovrebbero essere prescritti sia per via orale sia per applicazione in vagina.** Molto utile è l'associazione con una pianta: la pseudowintera colorata, che è in grado di controllare rapidamente la sintomatologia e di ridurre la percentuale di recidive, rispetto all'impiego di fluconazolo. Infine, valgono le stesse regole alimentari della cistite.

### *Conclusioni.*

Le sindromi esposte non rappresentano di per sé patologie ad alto rischio di vita, ma possono ridurre seriamente la qualità della vita personale e di relazione fino a indurre condizioni di depressione, disperazione, ansia, isolamento sociale. Solo una visione sistemica della patogenesi e il dialogo tra i terapeuti coinvolti (medici di famiglia, ginecologi, urologi, gastroenterologi, psicoterapeuti, naturopati) potranno migliorare le percentuali di guarigione di lunga durata e la prevenzione.

### *L'infertilità maschile.*

#### *Infertilità maschile: inquadramento e classificazione.*

In circa il 50% delle coppie infertili è possibile identificare una causa maschile isolata o connessa a problematiche femminili. È per questo che molto spesso si preferisce parlare di ipofertilità di coppia, condizione che più si avvicina alla realtà e nella quale una ridotta fertilità in uno dei due partner può anche essere compensata da un'adeguata capacità riproduttiva del sesso opposto. Pertanto curare anche solo uno dei due membri della coppia può essere talvolta sufficiente al fine di ripristinare un'idonea condizione alla fecondità. Le cause di natura maschile vengono classicamente suddivise in pretesticolare (mancata o ridotta produzione spermatica da inadeguata secrezione gonadotropinica), testicolare (patologie primitive testicolari) e post-testicolare (da ostacolato trasporto spermatico lungo le vie escrettrici, da disturbi eiaculatori, da fattore immunologico o da alterata funzionalità nemaspermica).

#### *Le principali cause di infertilità nell'uomo:*

**Criptorchidismo:** il criptorchidismo è la mancata discesa dei testicoli nella loro sede entro il primo anno di vita. La condizione viene corretta chirurgicamente nei primi anni di vita, ma i testicoli conservano una funzionalità ridotta.

**Infezioni uro-seminali:** gli stati infiammatori e infettivi delle vie seminali possono danneggiare gli spermatozoi, i canali seminali, la prostata e le vescicole seminali per la presenza di germi e di globuli bianchi.

**Epididimite:** è un'infezione acuta o cronica dell'epididimo, un organo posto dietro al testicolo importante per la produzione del liquido seminale

**Varicocele:** è una dilatazione delle vene testicolari. Nella maggior parte dei casi coinvolge il testicolo sinistro. Può danneggiare il DNA degli spermatozoi riducendo la fertilità maschile.

**Fonti di calore:** pantaloni in poliestere troppo stretti possono aumentare la temperatura nell'area dei genitali e influenzare la fertilità.

**Anticorpi antispermatozoi:** la loro presenza riduce la capacità fecondante degli spermatozoi e può ostacolarne il transito nelle vie genitali femminili.

**Disfunzione erettile:** le disfunzioni legate all'erezione sono legate al 5% dei casi di infertilità.

**Malattie sessualmente trasmesse:** il Papillomavirus, Sifilide, Gonorrea, Clamidia possono provocare infertilità.

**Farmaci:** i farmaci antitumorali, quelli per la cura dell'ipertensione o del colesterolo alto (dislipidemie) sono un fattore di rischio.

**Traumi:** traumi e torsioni testicolari possono incidere sulla loro funzionalità.

*Un delicato equilibrio di coppia.*

***Il delicato equilibrio che porta al successo del concepimento richiede l'accurata analisi di tutte le cause note di infertilità, prestando attenzione non al singolo soggetto, ma alla coppia nella sua interezza. Contrariamente a quanto si possa credere, le variabili modificabili, se affrontate con clinici esperti, possono regalare alla coppia uno dei traguardi più importanti della vita: la conquista della genitorialità.***

*La superiorità del paradigma PNEI.*

La lettura attraverso il paradigma PNEI sembra a tutti gli effetti quella più rappresentativa delle variabili in gioco. Gli attori sono pertanto:

**psichici**, in grado di modulare la percezione del dolore, di alterare l'equilibrio del sistema nervoso autonomo, di produrre infiammazione per via neurogena e immunologica;

**endocrini**, caratterizzati dall'alterazione in senso iperattivo dell'asse dello stress e infine

**immunologici**, riferibili all'infiammazione sistemica e locale che può avere anche un'origine scatenante alimentare, infettiva, allergica o iatrogena.

Una lettura così complessa e sistemica della patologia non può prescindere da un'altrettanta articolata terapia che richiede l'intervento di più figure professionali adeguatamente formate e in grado di sensibilizzare e coinvolgere il cliente che culturalmente non è abituato a una visione integrata della patologia.

*Intervento integrato.*

La medicina riproduttiva ha fatto passi da gigante nell'individuazione delle cause biologiche dell'infertilità e delle relative tecniche di fertilizzazione. Tuttavia, a questi risultati positivi non sembra corrispondere un paragonabile approfondimento di quel 20% della cosiddetta "infertilità inspiegata", una difficoltà procreativa in assenza di cause organiche e correlata prevalentemente agli aspetti psicosociali e dell'infertilità. ***È certo che, una volta verificato il fallimento della procreazione naturale, le coppie cadono in una spirale di senso di colpa (legato all'emersione di un'arcaica, inconscia perdita del potere virile e fecondante, per il maschio, e del potere di maternità, per la femmina) e di vergogna (legata a un senso di anormalità, per l'impossibilità di dare al/partner il figlio desiderato e ai genitori i nipotini tanto attesi) che investe la loro vita affettiva, relazionale e lavorativa.*** Così, sempre più coppie di varia età ricorrono ai centri di pma per colmare il profondo senso di incompiutezza che provano. **Una cura per un disturbo che coinvolge corpo, psiche e aspetti relazionali richiede un intervento integrato tra il medico esperto di medicina riproduttiva, il consulente psicosessuologo e del naturopata esperto in fertilità naturale.** L'infertilità di coppia, infatti, è sempre un disturbo biopsicorelazionale, e come tale va affrontata. Numerosi studi hanno dimostrato l'efficacia di varie modalità di counselling (individuale, di coppia, di gruppo) non solo sulla risoluzione di problemi psicologici, ma anche sul favorire l'esito positivo del percorso della pma.

*Sessualità e fertilità.*

C'è una stretta relazione tra infertilità e insoddisfazione sessuale. Aspettare un bambino che non viene è molto spesso fonte di tensioni nella coppia e di depressione, soprattutto nella donna, che ovviamente incidono sul benessere sessuale dei due partner. Anche da questo punto di vista è davvero importante ricominciare a fare figli, in particolare nel nostro paese che ha, come è noto, una natalità bassissima. Tuttavia, le indagini sulla popolazione italiana mettono in luce un paradosso: **in un paese a basso tasso di natalità come il nostro c'è una crescente domanda insoddisfatta di figli, come dimostra il proliferare dei centri di procreazione medicalmente assistita (pma) e con non poche**

**problematiche al seguito.** Il paradosso è spiegabile solo in un modo: il rinvio del progetto di gravidanza oltre una soglia che è fisiologica, quando il tasso di fecondità scende drasticamente. Si è rimandato talmente avanti nel tempo il progetto del figlio che, quando i genitori sono pronti, il figlio non arriva, per ragioni prettamente biologiche. Infatti, dopo i 35 anni di età della donna c'è una significativa riduzione della fertilità, che diventa importante verso i 40 anni. È stato calcolato che una donna tra i 40 e i 44 anni ha una riduzione della fecondabilità del 40% rispetto a una donna tra i 25 e i 29 anni. Anche un uomo tra i 40 e i 44 anni ha una riduzione della capacità fecondante del 20% rispetto a un uomo di 10 anni più giovane. Del resto, gli stessi tassi di successo della pma sono strettamente dipendenti dall'età della donna e, superati i 40 anni, sono davvero molto bassi: solo il 7% di gravidanze in donne sopra i 43 anni sottoposte a pma. Ovviamente, le ragioni per rinviare il progetto di un figlio, nell'Italia contemporanea e, sempre più, nel mondo, sono abbondanti e rimandano alla precarietà del lavoro e della vita che attanaglia le giovani generazioni. Qui la medicina e la psicologia, anche nella nostra versione integrata, possono davvero far poco direttamente, ma molto come movimento scientifico, composto da operatori promotori di salute e di benessere che si rivolgono con parole chiare alle persone e alle istituzioni, segnalando il disastro che sta accadendo sotto i nostri occhi e indicando le soluzioni che attengono alle politiche di solidarietà, redistribuzione della ricchezza e giustizia sociale. Per tornare a far figli e a goderne.

L'inquadramento psicosessuologico delle coppie infertili prevede:

- un'integrazione con il lavoro del ginecologo, attraverso una valutazione dell'esistenza di cause psicosessuali, sia primarie sia secondarie, di infertilità.
- un'esplorazione delle appartenenze religiose e ideologiche e dei condizionamenti del clima socioculturale.
- una valutazione del desiderio di genitorialità per comprendere quanto sia proprio e quanto indotto culturalmente, al fine di rendere le coppie più consapevoli e quindi più libere nella loro scelta.
- un'approfondimento sulla qualità del rapporto sessuale: è frequente un calo del desiderio, fino alla totale astinenza e a difficoltà erettive, nel partner maschile.
- un'accompagnamento nel percorso verso la gravidanza, segnato da stress fisico ed emotivo.
- un'esplorazione di eventuali conflitti inconsci legati alle vicende infantili che possono rendere il desiderio di maternità ambivalente.
- un'approfondimento sulla relazione bidirezionale tra stress e infertilità, secondo l'approccio PNEI.

*Come la fertilità si connette alla nostra sessualità.*

L'obiettivo finale nel lavoro con le donne è lo stesso: che sia una donna che sta cercando di rimanere incinta, o che stia affrontando una salute ridotta o una malattia cronica, o una ragazza adolescente che sta passando un periodo doloroso o una donna che vuole solo sentirsi un po' più a suo agio mentre invecchia, la mia intenzione è quella di creare e lasciare uno spazio sacro in cui connettersi al proprio piacere. Potrebbe sembrare semplice: basta connettersi amorevolmente con il proprio corpo femminile. Sfortunatamente, è più comune che il rapporto di una donna con il suo corpo sia tutt'altro che pacifico. La maggior parte delle donne si connette con il proprio corpo solo con la sensazione che in qualche modo lo stia tradendo: non perdere quei dieci chili, non essere "fertili", invecchiare o essere malati o stanchi o nel dolore.

*Relazione con il nostro corpo.*

Il nostro rapporto con il nostro corpo è spesso al limite (se non decisamente) abusivo.

Potremmo mascherarlo credendo che ci stiamo concentrando sulla dieta o addirittura sull'esercizio fisico. Potremmo dire a noi stessi che ameremmo il nostro corpo se solo cooperasse: perdere peso, non sentirci così esausti o addolorati tutto il tempo, mantenere una gravidanza ma la realtà è che

siamo nati con un'ideologia sul valore della donna, e come l'aria che respiriamo, quell'ideologia permea ogni cellula del nostro corpo. È essenziale iniziare a guardare come ci esprimiamo all'interno del sistema capitalistico/patriarcale in cui siamo cresciuti. Considera la dieta e persino l'industria del benessere / fitness. È tipico per una donna passare tutta la sua vita a lottare per un corpo migliore, più in forma e più sano. Considera come vediamo la gravidanza. La maggior parte delle donne dubita della saggezza del proprio corpo, della propria capacità di rimanere incinta e spesso teme l'aborto spontaneo durante la ricerca di gravidanza.

Anche quando una donna non sperimenta un palese disprezzo di sé, difficilmente non si assorbe almeno l'energia di una cultura in cui il valore del corpo di una donna è così chiaramente definito, sessualizzato e, di conseguenza, demonizzato, temuto e infine controllato.

### *Stress e fertilità.*

In letteratura, le dinamiche inconsce sottese alla spinta procreativa sono state prevalentemente indagate nelle donne. Il desiderio di un figlio ha origini antiche ed è complesso. Inizia dalla condizione di simbiosi con la propria madre e prosegue nel tortuoso percorso verso la separazione da lei, per raggiungere un'identità femminile e maschile e quindi le funzioni materne e paterne. La maggior parte delle donne vive un'ambivalenza durante la gravidanza. In particolare, l'irreversibilità del progetto procreativo e la trasformazione del loro corpo spesso producono inquietudine, perché sanciscono la fine dell'essere figlia. Quello che conta è la quantità di questa fisiologica conflittualità. In generale, si può dire che quanto più le esperienze di separazione dalla madre sono state difficili o traumatiche, tanto più il desiderio di un figlio sarà attraversato da conflittualità inconscia. Può succedere, infatti, che il bisogno di ripetere l'esperienza di fusione con la propria madre spinga alcune donne alla cosiddetta "coazione a concepire", secondo l'equivalenza: essere bambina nel ventre della madre = fare attivamente un figlio. In altri termini, alcune donne, più che far nascere un figlio, desiderano sentirlo dentro il proprio corpo, negando quindi la separazione che ogni gravidanza contiene. Questa negazione si riflette inevitabilmente sulla funzione genitoriale. In alternativa, una donna può inconsciamente decidere di non diventare mai madre, affermando il suo stato di figlia. La conflittualità descritta è fonte di stress per la donna e per la coppia e ha un **fondamento psicobiologico**. L'asse neuroendocrino gonadico controlla la sessualità e la riproduzione attraverso una cascata di eventi fisiologici. Due nuclei dell'ipotalamo (nucleo arcuato e nucleo periventricolare) rilasciano ritmicamente il GNRH (fattore di rilascio delle gonadotropine), inducendo l'ipofisi a produrre le gonadotropine FSH (ormone follicolostimolante) e LH (ormone luteinizzante), che vanno a stimolare i testicoli a produrre testosterone e le ovaie a produrre estradiolo e progesterone. Il sistema si autoregola con un doppio feedback negativo: uno attraverso la produzione di inibina da parte delle gonadi, una sostanza con azione inibitoria sull'ipofisi, e l'altro attraverso le concentrazioni ematiche degli ormoni sessuali che si legano ai recettori presenti nell'ipofisi e nell'ipotalamo. Lo stress, in genere, inibisce l'asse gonadico: sono noti gli effetti negativi dello stress sul comportamento sessuale maschile (disfunzione erettile, eiaculazione precoce) e sul ciclo mestruale (amenorrea da stress). **In più, in entrambi i sessi, la diminuzione delle gonadotropine causa una diminuzione della libido.** Il rapporto tra stress e infertilità è questione non del tutto chiarita. Esaminando la letteratura, infatti, mentre non emergono dubbi sul fatto che l'infertilità sia causa di stress, resta controversa la certezza che lo stress sia causa di infertilità.

Nell'uomo, la relazione tra stress e spermatogenesi è sufficientemente confermata da studi condotti su soggetti sottoposti sia a condizioni altamente stressanti (condanna a morte; internamento in campi di concentramento; esperienze di guerra) sia a condizioni relative alla quotidianità, a livello lavorativo, familiare e in altri aspetti della vita. Tutti i soggetti esaminati presentavano oligospermia o azoospermia, dovute, molto probabilmente, alla riduzione dei livelli di LH e di testosterone.

Nelle donne, è dimostrato che elevati livelli di CRH (fattore di rilascio della corticotropina) causano direttamente una riduzione dei livelli di LH, attraverso l'inibizione del rilascio del GnRH. Anche elevati livelli circolanti di ormoni dello stress (cortisolo) possono interferire con l'ovulazione e ridurre la fase luteinica, con possibile conseguente difficoltà di impianto dell'embrione e/o di mantenimento della gravidanza. **George Chrousos ha introdotto un modello teorico di Stress Syndrome che comporta effetti immediati sui tessuti riproduttivi critici in gravidanza, confortato da alcuni studi prospettici che dimostrano che lo stress contribuisce all'infertilità agendo su ovulazione, impianto embrionale e insufficienza placentare.**

#### *Conflitti inconsci, stress e fallimento della pma.*

Tenendo conto che gli ormoni sessuali, oltre a controllare il comportamento sessuale e riproduttivo, intervengono anche nella regolazione dell'immunità e del sistema nervoso centrale e periferico, si spiega perché anche un intervento di pma, come la fecondazione extracorporea, può fallire se persiste un conflitto inconscio. Se, infatti, con questa tecnica è possibile bypassare un problema a livello di fecondazione, le emozioni contrastanti del singolo partner o della coppia potranno esprimersi, per esempio, a livello dell'impianto dell'embrione, producendo un aborto spontaneo. In questo senso, **solo la conoscenza, l'elaborazione mentale del conflitto e l'aumento della consapevolezza della coppia infertile possono contribuire al successo della pma.** Alcune ricerche recenti hanno approfondito l'impatto dello stress sull'esito delle tecniche di fecondazione in vitro. In particolare, un lavoro pubblicato su *Fertility and Sterility* descrive i risultati di una ricerca su 264 donne selezionate per una ICSI. L'obiettivo dei ricercatori era quello di comprendere se un eventuale stress delle pazienti (valutando i livelli di ansia e depressione) influenzasse negativamente l'esito del trattamento, abbassando il tasso delle gravidanze. Il disegno sperimentale prevedeva la misurazione dello stress sia autopercepito, con test validati (prima del trattamento e subito prima del prelievo degli ovociti), sia misurando le concentrazioni di noradrenalina e cortisolo nel siero e nel fluido follicolare. Le misurazioni sono state ripetute nelle donne che hanno ottenuto la gravidanza e nelle donne che non sono rimaste incinte, per un confronto. Le analisi statistiche, incrociando le valutazioni dello stress psicologico con le concentrazioni degli ormoni nel siero e nel liquido follicolare, nelle donne incinte e in quelle che non sono riuscite ad avere una gravidanza, non hanno evidenziato un'associazione statisticamente significativa tra le variabili psicologiche e l'influenza sul tasso di gravidanza quando sono stati usati solo i test per valutare i livelli di ansia e depressione. Aumenti statisticamente significativi delle concentrazioni di cortisolo e noradrenalina sono stati invece trovati nel liquido follicolare (quindi dopo il trattamento) sia nelle donne che hanno avuto la gravidanza sia in quelle che non l'hanno avuta. In più, nelle donne che non sono riuscite a restare incinte, sono stati valutati livelli più alti di noradrenalina nel fluido follicolare. In generale, i risultati di questo studio non permettono un'interpretazione uniforme. Molto probabilmente, il problema sta nella modalità di valutazione dello stress. In questo senso, Bruce McEwen ha indicato una serie di marker in grado di misurare quantitativamente il sovraccarico allostatico. Si tratta dello stato dell'organismo quando lo stress diventa cronico e che si traduce in uno stato di frustrazione o ansia perenne e in un aumento costante dei mediatori chimici che conduce a malattia. Fortunatamente, il sovraccarico allostatico può essere contenuto attraverso tecniche counseling, discipline orientali e un adeguato regime alimentare quindi attraverso la naturopatia.

#### *Infertilità da stress: il contributo della naturopatia.*

È ormai noto lo stretto legame tra infertilità e stress, due elementi strettamente connessi nel rapporto causa-effetto: lo stress lavorativo, psicologico ecc. Può essere un fattore associato all'infertilità e la ricerca di un figlio, quando diventa lunga e complicata, è sicuramente fonte di stress; a ulteriore

sostegno di tale tesi, è stato dimostrato che la diminuzione dello stress ottenuta con approccio psicologico comportamentale può migliorare la fertilità. Il contributo della naturopatia con i suoi strumenti come la riflessologia plantare, auricoloterapia e neuromodulazione dei punti di agopuntura, sotto questo aspetto, è davvero importante: l'azione simpatico-inibitoria e la modulazione dei livelli di  $\beta$ -endorfine, insieme all'azione antidepressiva, possono avere un ruolo significativo nella riduzione dello stress associato all'infertilità e ai trattamenti di pma.

### *Coscienza e Fertilità.*

Molte delle persone che si rivolgono alla naturopatia o che si rivolgono a centri di PMA sono già medicalizzati in una forma o nell'altra. Non intendo esprimere alcun giudizio morale sull'uso di antidepressivi o farmaci anti-ansia, ma è difficile ignorare la realtà che la maggior parte delle persone si stanno impigrendo alla vita, si sono separati da essa. Che si tratti di farmaci o di automedicazione con droghe ricreative come alcol, cibo, sesso, siamo una società che deve sempre più calmare e attenuare la nostra esperienza nel mondo.

**La risposta della naturopatia al dolore di qualsiasi forma è cercare di andare alla radice del problema.**

Il rapporto con la "guarigione" sembra molto simile al tentativo di correggere l'esperienza nel mondo: ridurre i sintomi, aiutare a funzionare nella società, aiutare ad avere un bambino riducendo il dolore, aiutare a dormire, a ridurre l'ansia e la depressione. Ma guardando il mondo in cui le persone vengono aiutate a funzionare in maniera corretta, non posso fare a meno di riconoscere che forse stiamo guardando il lato sbagliato della medaglia, che ci stiamo fissando sulla punta dell'iceberg.

Il lavoro che la naturopatia si prefigge di fare sulla fertilità è innanzitutto riconoscere che il primo passo nella guarigione è **l'accettazione**. Riconoscere che qualcosa non funziona e piuttosto che intervenire immediatamente e cercare di "aggiustare", mantenere invece quella tensione; quella tensione che qualcosa deve cambiare mentre si accetta ed esplora ciò che è. Quando una donna può esplorare la possibilità che forse non è da aggiustare, che non è rotta, che forse la sua "infertilità" è un adattamento a una società distrutta, può **iniziare a riconoscere il suo corpo come un microsistema perfetto dell'universo**. Iniziano a vedere il loro viaggio di fertilità come una celebrazione di una nuova esperienza dei loro corpi, una nuova esperienza di vita. È un'esperienza in cui ogni corpo è decisamente "giusto", e che quel corpo può rispondere a stimoli esterni malsani, e che quella risposta è anche "giusta".

**L'esperienza della propria fertilità è un diritto di nascita di ogni donna.**

**Respiralo.**

**Sperimentare la tua fertilità è un tuo diritto di nascita.**

Sei un essere fertile e creativo ed è importante iniziare a riconoscere la possibilità che la tua "infertilità" sia una risposta a un problema molto più grande. Un problema sociale. Un problema globale.

La guarigione non è una correzione. La fertilità non sta nel pompare il nostro corpo di farmaci per creare e sostenere la vita. La guarigione, la vera guarigione, inizia con il riconoscere che dobbiamo andare verso l'interno per espanderci verso l'esterno. Dobbiamo guardarci dentro per creare lo spazio in cui può essere portata nuova vita.

#### ***4. Strumenti di indagine naturopatica: la consulenza, il colloquio e l'iridologia.***

“L'uomo vincerà se si concentrerà sulle leggi della natura e solo su quelle.” Luc Montagnier  
Oggi per curare s'intende effettuare una terapia, al fine di rimuovere o alleviare un disturbo. L'espressione prendersi cura, invece, implica un coinvolgimento personale con la persona che soffre, espresso attraverso la compassione o empatia (ovvero “patire con”), la premura, l'incoraggiamento e il sostegno emotivo. Oggi più che mai si sente sempre più forte l'esigenza di ricucire questo strappo e non a caso la parola terapia viene dal greco therapèia = servizio e dal verbo therapèuo = mi occupo di, mi prendo cura. “Il miglior medico è la natura: guarisce tre quarti delle malattie e non parla dei suoi colleghi.” Louis Pasteur. Il Naturopata abbiamo capito che non cura, si prende cura. L'Essere umano è al centro dell'attività del Naturopata, conoscere la persona, ovvero il Cliente, in una visione ampia ma al tempo stesso focalizzata sui suoi bisogni ed esigenze.

##### *La consulenza e il colloquio.*

Il cuore del lavoro del Naturopata si esplicita nella consulenza e merita il massimo delle attenzioni. Fondamento della consulenza è il colloquio, mediante il quale il Naturopata acquisisce informazioni, dialoga, fa domande, stimola riflessioni, restituisce consigli, informa, educa il Cliente. Elemento chiave è il motivo del colloquio, che dev'essere come un faro da tenere sempre ben presente e sul quale impostare lo svolgimento del colloquio. Molto importante è la raccolta delle informazioni su: dati anagrafici essenziali, stato di Salute generale, stile di vita, abitudini, gusti, alimentazione, sonno, attività fisica, funzioni corporee, storia clinica, uso di farmaci o integratori, ecc.

La coppia, dopo numerosi tentativi naturali non andati a buon fine, inizia ad interrogarsi sui motivi del mancato concepimento. Spesso è in questo momento che la coppia decide di rivolgersi ad uno specialista, con la speranza di comprendere cosa stia succedendo e l'aspettativa di risolvere il problema. Lo specialista solo dopo aver fatto un'anamnesi clinica dettagliata e prescritto una serie di esami potrà formulare una diagnosi, laddove possibile, che possa chiarire il motivo del mancato concepimento e risolvere il problema di presunta infertilità. Non sempre, infatti, è possibile spiegare la ragione dell'impossibilità di una coppia di mettere al mondo un bambino. Moltissimi sono i casi di infertilità inspiegata, cioè di situazioni in cui non si riesce ad individuare una causa oggettiva. In queste situazioni, molto spesso, le preoccupazioni e l'ansia dei coniugi aumentano notevolmente, in quanto l'assenza di una spiegazione oggettiva rende più difficoltosa l'accettazione di avere un problema di infertilità. Oltre alla consulenza medica, dunque, è opportuno inserire quella psicologica e naturopatica. La naturopatia abbraccia la condizione di ridotta fertilità a 360°, intende sostenere la persona, in quel determinato periodo della propria esistenza, in relazione agli specifici problemi da affrontare con l'obiettivo di individuare la presenza di tensioni e blocchi emotivi radicati nel vissuto personale e familiare e individuare deficit costituzionali con l'obiettivo di sbloccare quegli aspetti emotivo coinvolti nell'infertilità, alleviare la sofferenza psichica e cercare di leggere i sintomi come una risorsa utile per arrivare alla causa del problema per poter ripristinare uno stato di salute generale e aumentare la salute riproduttiva della donna e dell'uomo. La metodologia di intervento deve essere realizzata nell'ottica di un approccio multidisciplinare: fisico (organici, biologici), emotivo, energetico e spirituale. Mente e corpo sono due entità connesse tra loro e, per meglio capire quali sono i fattori che ostacolano il concepimento naturale o medicalmente assistito, è necessario adottare una visione olistica del problema.

### *L'iridologia.*

Il naturopata ha il dovere di analizzare tutti gli eventuali squilibri attraverso i suoi strumenti di indagine; uno strumento di indagine fondamentale nella “cassetta degli attrezzi” del Naturopata è quello iridologico. Attraverso l'indagine iridologica, effettuata con l'ausilio di un apparecchio tecnologico denominato iridoscopio, è possibile valutare lo stato generale di Salute, le caratteristiche costituzionali, temperamentali, del terreno della persona, nonché tutte le informazioni legate al suo vissuto e alle sfere più sottili (energetiche, psicoemotive e spirituali). Grazie a queste informazioni il Naturopata esperto può affrontare insieme al Cliente anche dinamiche inerenti le sue tensioni profonde, esplorare ed approfondire come percepisce se stesso e gli altri, e il suo modo di rapportarsi con il mondo. Oltre ai vari trattamenti (riflessologici, di digitopressione, respirazione, meditazione ecc.) che possono essere proposti ed attuati nella visita o in apposite sedute dedicate, la fase di vera e propria consulenza naturopatica si esplicita nella restituzione dei consigli naturopatici. Questi possono riguardare l'alimentazione (non in senso prettamente nutrizionale, attraverso diete, bilancio calorico, ecc, ma in direzione di una vera personalizzazione dello stile alimentare), lo stile di vita, il riposo, l'assunzione di determinati integratori e prodotti naturali a sostegno della persona, programmi di detossinazione, rivitalizzazione o mantenimento, pratiche ed esercizi di presenza, autoesplorazione e consapevolezza, e molto altro. Questi vanno modulati, personalizzati e “cuciti addosso” al Cliente, affinché la loro messa in pratica sia compatibile con le sue abitudini e priorità quotidiane, e vada ad arricchire, non a limitare o appesantire la sua esistenza.

### *Finalità di un percorso naturopatico rivolto alla fertilità naturale.*

Per percorso naturopatico si tende un percorso strutturato in uno o più cicli di visite, meglio se organizzate con una cadenza più o meno regolare, modulato in base allo stato e alle necessità del singolo Cliente o della Coppia. Generalmente, più le dinamiche e le difficoltà portate dal Cliente sono complesse, maggiore sarà il tempo necessario per affrontarle e risolverle. L'attività del Naturopata è sempre mirata alla Salute, invece che alla malattia, e alla ricerca della causa del problema, piuttosto che alla soppressione del sintomo, è evidente che l'identificazione della causa dei disturbi renderà più agile lo svolgimento del percorso, tanto quanto l'inquadramento e l'attuazione dei consigli e dei trattamenti più appropriati. Obiettivo principale è il potenziamento e la valorizzazione delle risorse personali, come la capacità di iniziativa, la creatività, l'espressività, il problem solving, l'intelligenza emotiva e l'autonomia nelle scelte. Un individuo e una coppia pienamente realizzata ed integrata nel contesto sociale deve necessariamente raggiungere il massimo appagamento di tutti i livelli di bisogni, per farlo, deve attingere alle proprie competenze e ai propri valori, quali ad esempio realismo, accettazione di sé, spontaneità, creatività, apprezzamento delle cose e delle persone, identificazione con l'Essere umano come totalità, capacità di intimità, di avere esperienze profonde, di avere rapporti umani positivi, di distinguere i mezzi dagli scopi. Nelle coppie che hanno una ridotta fertilità e che da anni tentano di avere figli senza alcun successo, il percorso mira oltre che a ripristinare lo stato di salute generale anche ad un inquadramento della coppia per sostenere la salute riproduttiva e la sfera sessuale, messa a dura prova. Comprendere in maniera profonda il rapporto con il proprio corpo, con il proprio partner e con la maternità e paternità è fondamentale; inoltre trovare uno spazio adeguato dove poter parlare liberamente della propria condizione, accettare e riconoscere le proprie emozioni, riattivare e scoprire le risorse individuali e di coppia, ricominciare a comunicare in modo efficace e preservare la sessualità. Il riconoscimento e l'affermazione da parte del Cliente e della Coppia di tutti questi bisogni, qualità e risorse personali conducono ad uno stato di indipendenza e sicurezza che potremmo riassumere in un unico concetto: sovranità personale e coniugale. Un individuo che ha raggiunto un tale livello di consapevolezza e responsabilità è leader di se stesso, protagonista della



propria vita, e diviene spesso e facilmente un punto di riferimento per tutti coloro che si rapportano a lui, tanto in un contesto lavorativo e professionale quanto affettivo e relazionale. Quando il disagio è molto elevato spesso compare la perdita di sicurezza che i coniugi non sempre riescono a gestire e a mantenere circoscritto al problema dell'infertilità, bensì lo estendono fino a contaminare e compromettere negativamente tutte le altre aree di funzionamento, come il lavoro, il gruppo di amici, la famiglia. Menning definisce l'infertilità come una "una crisi di vita" che investe, sui diversi piani dell'esistenza, sia l'individuo che la coppia, dando luogo a vissuti di stress, frustrazione, senso d'inadeguatezza e perdita. Sempre Menning sostiene che le tecniche di riproduzione medicalmente assistita e i ripetuti fallimenti, mettono la coppia nella condizione di fluttuare in continuazione tra speranza da una parte e rassegnazione dall'altra, ma anche tra solitudine e sofferenza. Quindi i protocolli terapeutici farmacologici, i verdetti medici e gli insuccessi ripetuti creano stress cronico che come abbiamo visto nel capitolo PNEI quello stress psicofisico che conduce a infiammazione cronica, decadimento del sistema immunitario e squilibrio a livello neuroendocrino cosa decisiva sulla riuscita del trattamento o anche dei risultati con concepimento naturale.

Potremo parlare a lungo di cofattori favorevoli l'infertilità ma non si esaurirebbe la rappresentazione dell'insieme delle cause che hanno portato questo problema ad un'escalation così grande, quindi non possiamo imputare la causa unicamente a fattori materiali o psicologici.

In un mondo, quello di oggi in particolare, in cui prevalgono meccanismi dis-integrativi (separazioni, cadute e rovesciamenti violenti di governi e democrazie, conflitti sociali e familiari, abbandoni emotivi per futili motivi dopo brevi matrimoni, l'uomo/persona come eventuale "untore" e la natura come incontrollata e malvagia) la naturopatia, (composta da "natura" che deriva dal latino "natus" = "nascere", la madre di tutte le cose e dalla parola greca "pathos" = empatia, simpatia, sentimento, sofferenza, il cui risultato più logico sembra essere "empatia con la natura", empatia con la madre, con l'essere generativi) ha una grande missione primaria ovvero: inserire, tramite le conoscenze filosofiche millenarie e le nuove scoperte in campo della salute, la "cooperazione di intenti", "l'intento comune", che è quello di ogni cellula del nostro corpo e di ogni essere vivente del pianeta terra, che è già insito nel DNA della vita, con l'obiettivo di portare avanti la sopravvivenza e l'evoluzione della specie in sintonia con l'ambiente che lo circonda e la propria natura, nel rispetto delle leggi della natura stessa. Quando si esce da questa logica di intenti si gettano le condizioni per gli squilibri di varia entità tra cui anche l'infertilità e di conseguenza la finalità di un percorso naturopatico rivolto alla fertilità naturale vede la coppia al centro e non il problema ed è sulla coppia e sul singolo, che ci si concentra, su cui si deve lavorare per ritornare alla propria autenticità, unicità e salute, nonché il progetto personale per cui ognuno di noi ha scelto di intraprendere questa esperienza sulla terra. La naturopatia, vedremo, ha molti strumenti a sua disposizione per sostenere la coppia e per ritrovare il proprio progetto personale; questi, affiancati alla medicina allopatrica, daranno alla persona un sostegno completo e a mio avviso l'unica cosa possibile, sensata e funzionale per ridurre il malessere delle coppie e per evitare di creare delle condizioni inappropriate che possono condurre ai fenomeni sopracitati.

### *Competizione o collaborazione.*

Credo sia evidente che gli odierni sistemi di cura sono fortemente influenzati da visioni, dinamiche e pratiche molto competitive e troppo poco collaborative. Ne sono prova lo scarso dialogo tra professionisti, la sovrapposizione dei ruoli, per non parlare della gestione della formazione accademica, degli ospedali e dei centri di ricerca. La stessa idea di cura, contrasto alle malattie e soppressione dei sintomi è totalmente impostata su meccanismi competitivi, e non di cooperazione con le naturali risposte dell'organismo alle fonti di squilibrio, per non parlare dei rapporti tra

professioni diverse, nella totale chiusura e diffidenza rispetto a professioni e discipline emergenti, viste come un pericolo e mai come opportunità di crescita, confronto e acquisizione di nuovi strumenti a vantaggio dell'utenza.

Da questo punto di vista le Medicine non convenzionali erano nate proprio in opposizione alla realtà medica ufficiale del loro tempo ma uno dei pilastri fondamentali della nuova Naturopatia è stato da subito quello di formare professionisti in grado di comunicare e confrontarsi con tutti gli altri professionisti, soprattutto con quelli sanitari, mai in un'ottica di scontro o competizione, ma di piena collaborazione, con lo scopo di offrire sempre maggiori benefici ai Clienti. Obiettivo finale è sempre l'aiuto alla persona, Cliente o Paziente che sia, che deve necessariamente tornare al centro, ad essere l'unico vero protagonista delle strategie e delle azioni terapeutiche, sostenere la salute con mezzi integrati e naturali quindi non significa disconoscere o bypassare quei preziosi dispositivi che la tecnologia ci ha donato in ambito diagnostico, chirurgico e terapeutico. Realtà mediche hanno adottato con successo questo schema ad integrandum come lo Sloan-Kettering di New York, il Royal London Hospital in Inghilterra e il Centro Ospedaliero di Medicina Integrata di Pitigliano in Italia. Nasce e si sviluppa un nuovo paradigma di alleanza terapeutica i cui effetti vengono riscontrati anche nel settore dell'infertilità, come dimostrano recenti studi sull'uso di determinati integratori, della moxa, riflessologia auricolare e plantare e dello stile alimentare sano, che testimoniano un aumento della percentuale di gravidanza e a volte non si arriva alle procedure di pma perché riportando in salute la coppia la gravidanza sopraggiunge senza alcun aiuto di tipo farmacologico o chirurgico (quando chiaramente la causa è funzionale e non strutturale dove invece ci sono impedenze anatomiche rilevanti).

### ***5. Gli strumenti pratici per il sostegno della fertilità.***

In questo capitolo cercheremo di entrare nel vivo e nel dettaglio di quelli che sono gli strumenti di sostegno e guarigione, a disposizione della persona, offerti dalla naturopatia e inerenti al campo dell'infertilità. Fino ad ora, sono stati trattati alcuni consigli, utili per il naturopata, nei capitoli in cui abbiamo affrontato le medicine filosofiche e la PNEI. Vediamo ora quei consigli pratici da attuare direttamente dalla coppia per far fiorire al meglio la propria salute e fertilità.

- *Capire il muco fertile e conoscere il metodo sintotermico.*

La nostra temperatura corporea basale ci dà così tante informazioni sulla nostra fertilità. Durante la fase follicolare, se abbiamo un modello a dente di sega con picchi di temperatura, sappiamo che abbiamo bisogno di nutrire il nostro Yin / Estrogeno. Se la nostra temperatura non sale rapidamente o abbastanza a metà ciclo, sappiamo che potremmo aver bisogno di aumentare l'energia Yang o eliminare i blocchi in modo che possa verificarsi l'ovulazione, o riscaldare il nostro utero nella nostra fase luteale per supportare l'impianto.

Possiamo imparare molto di più dal monitoraggio del nostro BBT che da un APP. Il metodo sintotermico è un aiuto prezioso nella ricerca di gravidanza, per alcune coppie la causa delle difficoltà non è identificata, per quasi un terzo delle coppie viene diagnosticata "infertilità inspiegata". Purtroppo la maggior parte delle diagnosi è stata fatta senza un'analisi precisa del ciclo mestruale e dei suoi andamenti. Vedremo in questo punto come l'osservazione del ciclo mestruale, con il metodo sintotermico, possa aiutare la coppia in ricerca di gravidanza e il medico che la sostiene.

Metodo sintotermico: di cosa si tratta esattamente?

Il metodo sintotermico, sviluppato dal Dr Roetzer nel secolo scorso, mette insieme vari metodi naturali di gestione della fertilità per arrivare ad una grande accuratezza circa il momento fertile. Il metodo sintotermico permette di verificare l'andamento del ciclo con grande precisione, basandosi

sulle osservazioni giorno per giorno. La donna osserva i sintomi di fertilità, che sono il muco cervicale, la temperatura basale, e, se lo desidera, i cambiamenti del collo dell'utero (auto-osservazione). La scheda sintotermica permette di segnare questi sintomi di fertilità e di interpretarli. Questa conoscenza può poi essere usata in 3 modi:

- come auto-conoscenza e per valutare la salute riproduttiva
- per aiutare a conseguire una gravidanza (in più del 70% dei casi)
- per evitare una gravidanza senza l'uso di metodi contraccettivi

*Il metodo sintotermico permette di:*

*Diminuire l'ansia:* capire il proprio corpo, i suoi meccanismi, e differenziare i miti dalla realtà per le questioni riguardanti la fertilità, fa una differenza notevole nel percorso delle coppie. Il metodo sintotermico, quando viene insegnato da una persona qualificata, porta sicurezza: si comincia a capire esattamente quello che succede nel corpo giorno dopo giorno, i punti ai quali dare la dovuta attenzione e le paranoie inutili invece da eliminare.

*Sentirsi protagonisti del percorso fertilità:* uno degli aspetti più avvilenti dei percorsi fertilità classici è il sentirsi un numero in più in una clinica e dover subire numerosi interventi in modo abbastanza passivo. Il metodo sintotermico permette di rimettere la coppia al centro: i dati raccolti insieme quotidianamente saranno le fondamenta di tutto il lavoro di sostegno successivo. La coppia diventa una squadra consapevole di come la fertilità sia condivisa in due, e che la scheda di osservazione può agire come una mappa da seguire. E può osservare, mese dopo mese, l'evoluzione degli indizi che mostrano l'eventuale aumento delle loro probabilità di concepimento e degli effetti positivi delle cure effettuate.

*Conoscere il momento più fertile:* il momento più fertile del ciclo mestruale è nei giorni precedenti l'ovulazione e nel giorno stesso dell'ovulazione. Ma soprattutto, i giorni più fertili sono questi stessi giorni quando c'è del muco cervicale della qualità idonea. Se l'elisir cervicale è insufficiente, gli spermatozoi non riusciranno neanche ad entrare nell'utero, e ancora meno ad arrivare fino all'ovulo. A volte, le coppie si uniscono intorno al 14° giorno del ciclo, senza sapere che meno del 15% delle donne ovulano quel giorno. La scheda sintotermica permette di identificare con chiarezza i giorni più fertili, senza basarsi su un'idea di ciclo standard ma piuttosto sulle osservazioni precise di quel momento.

*Valutare i livelli ormonali:* se i livelli di estrogeni e di progesterone sono troppo bassi, questo compromette la possibilità della fecondazione ma anche la nidificazione dell'eventuale embrione, che non riuscirà ad attecchire. Questo è importante anche nella fase post-pillola: chi cercasse la gravidanza dopo l'interruzione della pillola può così osservarne gli effetti sulla ripresa del ciclo mestruale.

*Spendere di meno:* i costi dei percorsi di fecondazione assistita sono molto alti (e non solo in termini economici). Anche le varie analisi prescritte prima di arrivare a questi percorsi o durante gli stessi gravano sul budget familiare, ma anche sulla serenità e senso di integrità di coppia. Il materiale necessario per riempire una scheda sintotermica è semplicissimo: bastano foglio, penna e termometro da 15€.

In che modo il metodo sintotermico aiuta il medico?

*Valutare i livelli ormonali:* un'analisi del sangue permette di avere i valori ormonali precisi che avevamo in quel giorno e in quell'orario. Spesso un esame del progesterone viene fatto il giorno 21 del ciclo per valutare se il livello è sufficiente e se l'ovulazione è avvenuta. Questo si basa sul presupposto che l'ovulazione sia avvenuta il 14° giorno ma come dicevamo prima, le donne ovulano il 14° giorno solo nel 15% dei casi. Quando l'ovulazione avviene in un altro momento, l'analisi del sangue il giorno 21 non è più pertinente. Il medico competente può prescrivere le analisi del sangue

in modo mirato a seconda della scheda sintotermica al fine di raccogliere dei dati validi per la diagnosi e la cura mirata.

*Valutare la salute riproduttiva, con meno analisi invasive:* già soltanto con l'osservazione del ciclo mestruale effettuata dalla coppia con l'aiuto dell'insegnante del metodo sintotermico, il medico può avere un'idea delle problematiche presenti. In alcuni casi può agirci direttamente, in altri casi saprà quali indagini avanzate poter chiedere alla coppia al fine di approfondire l'eventuale disturbo, e la diagnosi e cura relativa. Le indagini sono quindi fatte più tardi, e solo quelle necessarie quando sono effettivamente necessarie.

*Identificare il trattamento adatto:* la scheda sintotermica permette al naturopata di capire esattamente quale rimedio naturale e quale trattamento è più adatto alla donna in quel mese, e i giorni migliori per effettuare il trattamento stesso (riflessologia auricolare e/o plantare, moxa, riflessologia somatica con stimolazione elettrica). Inoltre permette al medico di capire attentamente quale cura è più adatta alla donna, e i giorni di somministrazione. Le cure date senza conoscere precisamente il ciclo mestruale rischierebbero al contrario di essere date con dei dosaggi troppo elevati, o di essere dati troppo precocemente, bloccando l'ovulazione anziché sostenerla.

*Valutare l'efficacia della cura e la necessità di modificarla:* l'osservazione dei sintomi di fertilità permette di capire come reagisce il ciclo mestruale alla cura, se gli andamenti migliorano, o se le dosi vanno modificate. Il medico specialista valuta mese dopo mese come tarare la cura alla risposta individuale e anche il naturopata riesce a ritardare via via gli eventuali interventi a sostegno della fertilità naturale.

*Valutare la probabilità di un aborto spontaneo e impostare le misure preventive:* il medico competente può valutare il rischio di aborto spontaneo già dalla lettura del ciclo mestruale nella fase pre-concepimento. Questo gli permette di adeguare le sue cure prima e durante la gravidanza al fine di fare il massimo per favorire una nascita a termine e in salute.

*Come si impara il metodo sintotermico?*

Con l'aiuto di una tabella e di un termometro, una dose di auto-consapevolezza e l'accompagnamento di un'insegnante qualificata o un naturopata formato in questo (trovi la lista sul sito [www.confederazionemetodinaturali.it](http://www.confederazionemetodinaturali.it), pagina "Cerca un'insegnante del metodo naturale").

*Come riesco a capire quale sia il muco fertile?*

Attualmente, se si tratta di identificare i periodi più fertili e i momenti più adatti al concepimento, alcune donne sono più che felici di barattare la conoscenza del proprio corpo con un kit di individuazione del periodo fertile. La nostra beneamata madre natura sa farci capire quando sono maggiori le probabilità di rimanete incinta. Il nostro ciclo è unico e nessun congegno elettronico potrà mai dirci quando si è fertili così precisamente come può fare invece il nostro corpo, però poche donne riconoscono con precisione i sintomi del picco di fertilità. I cambiamenti del muco, un aumentato desiderio sessuale, i fenomeni che ci rendono più attraenti per il sesso opposto, quello strano aumento di energia...sono sintomi inequivocabili di fertilità. la chiave più affidabile è il muco cervicale, l'analisi del quale è il modo più semplice per determinare quando bisogna avere rapporti sessuali per rimanere incinta. Il muco cambia con gli ormoni, all'inizio del ciclo i livelli dell'estrogeno sono bassi e il muco sarà scarso, appiccicoso e di colore opaco. esso è infertile e ostile agli spermatozoi, dal momento che è acido e denso e in tal modo non permette loro di nuotare, forma una sorta di tappo nella cervice e ne impedisce l'entrata. Quando l'estrogeno inizia gradualmente ad aumentare con l'avvicinarsi dell'ovulazione, il muco cambia in quantità e consistenza, non è ancora fertile ma sta diventando più fluido e il PH sta aumentando e diventando più accogliente per gli spermatozoi. Mentre si avvicina all'ovulazione il muco si fa più umido, chiaro, fluido e più abbondante. questo

muco è già fertile e permetterà agli spermatozoi di nuotare e sopravvivere grazie ad un PH favorevole. Proprio prima dell'ovulazione, il muco apparirà simile al bianco d'uovo crudo. E' il muco "filante" ed è il tipo di muco più fertile perché rimuove il tappo, lasciando aperto il passaggio verso la cervice e la sua consistenza permette agli spermatozoi di nuotare e sopravvivere. Dopo l'ovulazione, quando i livelli di estrogeno iniziano a scendere il muco tornerà gradualmente a come era prima delle mestruazioni e prima dell'ovulazione: infertile. Insomma, un controllo di qualità del muco passa per rispondere a queste domande: che aspetto ha, quanto ce n'è, di che colore è, che odore ha e coraggiosamente che sapore ha? prima di urinare controlliamo se c'è del muco sulla bocca della vagina e se c'è esaminiamolo tra le dita e con i criteri forniti rispondiamoci: fertile o no? Ovviamente ci vuole tempo e allenamento per poter avere risposte precise e l'aiuto di uno specialista nella fertilità naturale non sarebbe male.

- *Quando avere rapporti intimi per aumentare le possibilità di rimanere incinta?*

La maggior parte delle coppie aspettando fino all'ovulazione per avere rapporti sessuali, di solito è troppo tardi. E' importante ricordare che mentre l'uovo è vitale solo per circa ventiquattro ore, lo sperma in realtà vive per cinque giorni. Aspettare fino all'ovulazione è quasi come se il tuo ovulo esplosa in una casa con solo una manciata di sperma. Per massimizzare il tasso di successo della gravidanza a partire dal giorno dopo la fine del ciclo, dovresti avere rapporti a giorni alterni fino a quando non ovuli, se sai di ovulare il giorno 14, ad esempio, avrai rapporti per 3 giorni consecutivi intorno al giorno in cui ovuli, quindi, nei giorni 13, 14 e 15, salterai un giorno e di nuovo il giorno 17, dopo il giorno 17 è facoltativo. Ti darò un altro esempio per un'ovulazione più tardiva, se sai che tendi ad ovulare intorno al giorno 16 e il tuo mestruo dura per 6 giorni, i giorni di rapporti saranno 7,9,11,13,15,16,17 e 19. Un altro esempio in modo che sia davvero chiaro, se hai un mestruo di 3 giorni e tendi a ovulare intorno al giorno 12, farai sesso nei giorni 4, 6, 8 e 10 e poi intorno all'ovulazione nei giorni 11, 12 e 13. Perché iniziare a fare sesso così presto se lo sperma vive solo per cinque giorni? È vero che lo sperma del settimo giorno non è più vitale per il sedicesimo giorno, ma è importante ricordare che a volte ovuliamo presto, se ti capita di ovulare il giorno 12 quel ciclo invece del giorno 16, potrai essere serena di aver ovulato in una "casa piena" di spermatozoi. Naturalmente, puoi usare questa formula anche se non sei esattamente sicura di quando ovulerai, semplicemente facendo a giorni alterni. Alcuni altri consigli utili per aumentare le tue possibilità di concepimento:

1. Evitare qualsiasi lubrificante acquistato in negozio che potrebbe contenere ingredienti che hanno un impatto negativo sullo sperma. L'olio extravergine d'oliva è un lubrificante molto sicuro ed efficace che tutti sembrano avere a portata di mano.
2. Entrambi i partner dovrebbero evitare droghe ricreative o alcol quando stai cercando di concepire. Hanno la tendenza ad avere un impatto estremamente negativo sulla fertilità, sia sul muco cervicale che sulla motilità degli spermatozoi.
3. Soprattutto per quanto riguarda l'ovulazione, è importante ridurre o addirittura rimuovere completamente sia lo zucchero che i latticini dalla dieta. Lo zucchero e i latticini tendono a far stagnare la nostra energia. È importante mantenere la tua energia in circolo il più possibile in modo che possa verificarsi lo "scoppio" dell'ovulazione. Fare un esercizio cardiovascolare proprio quando stai per ovulare è un ottimo aiuto per questa fase.
4. L'ideale per il tuo partner sarebbe conservare il suo sperma in modo che l'eiaculato sia solo durante i rapporti con te durante questo periodo di tempo. Il salto di un giorno in realtà è ai fini della rigenerazione dello sperma, in modo che ci sia più sperma possibile in ogni eiaculazione.

5. Il nucleo dell'ananas è ricco in bromelina che può aiutare con l'impianto. Quindi, se desideri contribuire a promuovere l'impianto, puoi acquistare un ananas maturo, magari biologico e tagliare il nucleo in 5 pezzi uguali, meglio non mangiare l'ananas poiché contiene troppo zucchero, condividerla con i tuoi amici. A partire dal giorno in cui ovuli, mangia un pezzo del nucleo per cinque giorni consecutivi. Una volta passati cinque giorni, non mangiarne più. Troppa bromelina può eccessivamente aumentare il movimento del sangue al punto da rimuovere l'embrione impiantato, quindi basta attenersi ai cinque giorni dopo l'ovulazione.

6. So' che "cercare di rimanere incinta" porta la coppia a perdere tutto il divertimento, la spontaneità e persino il godimento del sesso libero da aspettative. Quindi, per quanto possibile, cerca di non stressarti per ottenere il "programma perfetto". Lo stress pompa il cortisolo nel nostro corpo, che porta tutti i nostri ormoni riproduttivi fuori controllo. Cerca il più possibile di evitare che diventi un'altra che ti stressa. Riconosco che potresti odiarmi anche solo per averlo suggerito, ma più lasci che il sesso sia un momento un moment in cui puoi lasciar andare tutto lo stress, le preoccupazioni e la preoccupazione stessa di rimanere incinta, e meglio è.

- Il Sonno.

Come la fertilità si relaziona con tutto mi appassiona tanto, che di tanto in tanto devo ricordarmi di riprendere in mano le basi.

Infatti chiamo "Le Basi della Fertilità", gli elementi costitutivi che devono essere solidi e stabili in modo che la fertilità possa fiorire al meglio. Il corpo ha bisogno di tempo per riposare ed è importante concedersi 8 ore di buon sonno. Questo significa: stare a letto e non sul divano, senza guardare il telefono o apparecchi elettronici, luci spente, tutto concorre al rilassamento.

Iniziare ad usare una sveglia in modo da ricordarti che le tue meravigliose 8 ore di sonno stanno cominciando e che il telefono deve essere allontanato. Il sonno, a livello fisico, è particolarmente benefico per la nostra fertilità. Il nostro corpo ha il tempo di guarire e ringiovanire quando dormiamo. Il sonno supporta il bilanciamento dei livelli di cortisolo che influisce su tutti gli ormoni coinvolti nella salute riproduttiva. A livello di MTC, il nostro spirito/Shen è in grado di tornare a casa nel nostro cuore quando dormiamo, dando al nostro spirito il tempo di stabilirsi, nutrendo il nostro cuore e il nostro sangue, bilanciando la nostra energia Yin e Yang e calmando la nostra mente. Tutto questo è fondamentale per la fertilità.

Energeticamente ed emotivamente, il sonno ci permette di scoprire alcuni dei messaggi che provengono dal nostro inconscio o dai nostri sé più oscuri, poiché il lavoro sulla fertilità riguarda tanto ciò che è "al buio" (nel grembo materno); connettersi con queste parti (e persino lavorare con i nostri sogni) può aprire una potente consapevolezza. Se il sonno è problematico, ci sono così tanti strumenti per migliorarlo. Eccone alcuni:

1. Un bagno caldo prima di andare a letto.
2. Evitare schermi/elettronica in tarda notte.
3. Musica meditativa o meditazioni guidate prima di andare a letto.
4. Evitare caffeina e stimolanti.
5. Tisane calmanti, come la camomilla con miele.
6. La melatonina può essere di supporto.

Probabilmente è il più importante sincronizzatore dei ritmi del nostro organismo. Il sonno rappresenta una fase molto complessa della nostra giornata e della nostra vita. Una riduzione del sonno causa un'alterazione del ritmo e della produzione dei principali ormoni: il cortisolo aumenta, mentre la leptina e la melatonina diminuiscono; aumenta la grelina, che è il principale segnalatore di fame; incrementa la concentrazione di glucosio. Tutto ciò predispone a obesità, diabete e in generale a un

incremento dell'inflammatione. Al tempo stesso si hanno alterazioni della performance cognitiva e delle emozioni, con attivazione dell'amigdala e riduzione dell'attività corticale. In particolare, abbiamo evidenza di una relazione molto stretta tra disturbi del sonno, patologie psichiatriche, disturbi della memoria e iperattività emozionale. La società contemporanea ha drasticamente ridotto il tempo medio di sonno della popolazione che, nel giro di pochi decenni, è passato da oltre 8 ore a poco più di 6 ore, con una quota rilevante della popolazione che dorme meno di 6 ore per notte.

- *Stile alimentare e fertilità: cosa mangiare e quali alimenti evitare.*

Ciò che metti nel tuo corpo può assolutamente avere un impatto sulla tua salute riproduttiva, ecco solo alcune delle raccomandazioni alimentari per aiutare la salute riproduttiva. Inizieremo con i principali alimenti che potrebbero sabotare la tua fertilità e dovrebbero sicuramente essere evitati o almeno significativamente ridotti.

- **Glutine:** la maggior parte del grano (mais e soia) sono stati trattati con glifosate, che ha un impatto significativo sulla salute e sulla fertilità. Nell'uomo, è un chelante di magnesio, iodio, zinco, ferro e cobalto, abbassa i livelli B12, glutazione e biotina, che sono importanti per la capacità del fegato di disintossicarsi. La salute del fegato è essenziale per l'equilibrio ormonale e la salute riproduttiva. Rimuovere immediatamente tutti i prodotti a base di glutine e grano che non siano biologici e di provenienza europea, prodotti solo biologici, come grano korasan o Senatore Cappelli. L'uso di un prodotto disintossicante per il fegato come il cardomariano, tarassaco, rosmarino e glutazione, può aiutare a migliorare la ridotta funzionalità epatica a causa del danno da glifosate e da molti altri inquinanti e, poiché il glifosate agisce anche come antibiotico danneggiando l'importante microflora intestinale, raccomando anche un probiotico.

- **Latticini:** ci sono tonnellate di articoli là fuori sul perché i latticini sono dannosi per la tua salute, creano come un film di muco che rallenta la circolazione dell'energia e causa ristagno di umidità, può contribuire alla formazione di cisti e fibromi. Considero i latticini come il distruttore numero 1 della fertilità. Di seguito riporto un elenco di alimenti ricchi di calcio per ottenere la quantità di calcio sufficiente: gommasio, fagioli bianchi, broccolo, arance, mandorle, fichi secchi, cavolo, piselli dagli occhi neri.

- **Alimenti crudi, ghiacciati, freddi:** tanto cibo freddo e crudo può essere dannoso per la fertilità. Pensiamo ai nostri sistemi digestivi, che si trovano così vicini al nostro grembo, come a una fornace, e sicuramente vorremmo mantenere acceso il fuoco dei nostri organi digestivi, se andiamo costantemente smorzando il fuoco con caffè ghiacciati, frullati ghiacciati, cibi crudi, enormi insalate, alla fine i nostri fuochi digestivi si spegneranno. Dobbiamo mantenere quel fuoco acceso non solo per scomporre e assorbire i nutrienti dai nostri alimenti ma anche per mantenere caldi i nostri organi riproduttivi. I cibi riscaldanti, sia in temperatura (brodo di ossa, stufati, tè caldo) che energetici (cannella, zenzero, finocchio) sono essenziali per riaccendere i nostri fuochi digestivi per alimentare anche il calore del nostro utero.

- **Zucchero:** "I dolcificanti artificiali sono potenti tossine nervose e non avrebbero mai dovuto essere approvati come sicuri per il consumo umano. Hanno il potenziale per impazzire e danneggiare il tuo sistema nervoso - cervello e nervi - portando a una varietà di sintomi da emicrania a convulsioni inspiegabili, vertigini, depressione e problemi di vista. Sono persino collegati al cancro, all'obesità e al diabete". -Dott. Ginger Southall dell'Hippocrates Health Institute.

Il cibo da evitare se non biologico: sedano, pesche, fragole, mele, mirtilli domestici, nettarine, peperoni dolci, spinaci, cavoli e cavolo cappuccio, ciliegie, patate, uva importata, lattuga.

Cibo abbastanza sicuro da consumare in forma anche non biologica: cipolle, avocado, mais dolce, ananas, mango, piselli dolci, asparago, kiwi, cavolo, melanzana, cantalupo, anguria, uva, patate dolci, cipolle dolci.

Idee di spuntino per supportare la fertilità:

- Tè Matcha in polvere mescolato con latte di cocco intero e zucchero di fiori di cocco.
- Caffè antiproiettile o caffè bulletproof: caffè con burro ghee o olio MCT e collagene.
- Brodo di ossa o brodo vegetale.
- Noci (1 manciata chiusa per porzione, circa 2 cucchiaini)

Alimenti che supportano il follicolo:

- brodo di ossa, grassi buoni: avocado, burro chiarificato, olio d'oliva, latte di cocco, pollo, carne di anatra, uovo, asparago, alghe, patata dolce, semi di sesamo nero, di girasole e di zucca.

Nella medicina tradizionale cinese esiste la dietetica cinese che non si basa sulla biochimica o lo studio della molecola alimentare ma sull'emanazione energetica dei cibi l'energia Qi che si libera nella forma dell'alimento. Ogni alimento si distingue per forma (xing), qualità (jing), natura (qi), sapore (wei), odore (energia del sapore, qi wei), tendenza direzionale (xiang) e meridiani destinatari (gui jing). Il jing è il costituente fondamentale per promuovere una potenziale gravidanza, il jing legato allo spazio e al tempo si trova in misura maggiore se l'alimento è: del luogo, di stagione, maturato naturalmente, ricco di idratazione ed esposizione al sole, consumato sia nel rivestimento esterno che nella parte interna, cotto il meno possibile e masticato lentamente. Nella tabella seguente sono elencati i cibi in possesso di un'elevata quantità di jing, nelle tabelle successive, invece, sono riportati gli alimenti consigliati nel trattamento delle varie condizioni di squilibrio energetico.

*Alimenti ricchi di jing:*

Fagioli neri o soia nera	Chicchi piccoli (farro, mais, lenticchie)
Sale marino	Semi, noci
Alghe iziki, kombu, arame	Sesamo, mandorle
Pappa reale	Avena
Polline	Zuppe (miso, farro, orzo)
Uova di pollo e di anatra	Fieno greco
Frutti di mare (ostrighe)	Rognone
Caviale	Nidi di rondine

- *Come preparare il tuo corpo per la gravidanza. Inquinamento ambientale e interferenti endocrini.*

La vita quotidiana, soprattutto nell'ambiente urbano delle società industriali, ci espone a una grande varietà di sostanze chimiche di sintesi che negli ambienti naturali e preindustriali sono o erano assenti: nella gran parte dei casi si tratta di sostanze che, prodotte dall'uomo negli ultimi decenni, sono comunque entrate nei cicli fisico-chimici e biologici planetari e seguendo le loro proprietà – appunto fisiche e chimiche – viaggiano negli ecosistemi del pianeta diluendosi in aria, acqua, suolo e vengono così in contatto con tutte le forme di vita che esistono in loco. Purtroppo alcune di tali sostanze di sintesi introdotte dall'uomo esercitano anche influenze sugli equilibri endocrini, per somiglianza strutturale con composti biologici ad azione ormonale. Tale capacità di interferire con i meccanismi endocrini fa attribuire loro la denominazione di perturbatori o interferenti endocrini (Endocrine Disruptors, ED) e li rende responsabili di numerosi e gravi quadri di patologia endocrina e non solo (spesso si sommano anche azioni mutagene, proinfiammatorie e cancerogene). Se ci mettiamo a misurare la presenza di tali prodotti di sintesi chimica, ne troviamo facilmente le tracce, più o meno abbondanti, nei campioni biologici sia del corpo umano sia degli animali (oltre che nel suolo, nelle



acque, nell'aria) in ragione dei luoghi di vita (città oppure campagna, aree industriali, ecc.) e delle attività quotidiane (uso di prodotti chimici sul luogo di lavoro, ma anche in ambiente domestico). Sono numerosi i prodotti di sintesi che sono stati misurati e dimostrati in molti individui e addirittura nel sangue del cordone ombelicale di donne gravide residenti in aree urbane e industriali.

Una delle caratteristiche salienti del problema degli ED deriva dal fatto che tanto la maggior parte degli ormoni fisiologici quanto la quasi totalità delle sostanze di sintesi interferenti (pesticidi, diossine, ftalati, ritardanti di fiamma ecc.) sono soprattutto molecole liposolubili e solo modestamente idrosolubili. Gli organismi animali tendono dunque ad accumulare tali molecole nel tessuto adiposo e ad avere difficoltà a smaltirle rapidamente (il facile smaltimento si ottiene invece, all'opposto, con i composti idrosolubili, che possono essere agevolmente eliminati per via renale). Non a caso i processi fisiologici di detossificazione servono soprattutto a rendere idrosolubili le sostanze tossiche accumulate nel comparto adiposo. È questa la base biochimica dei processi tossicologici di detossificazione biologica. Ecco dunque che un principio basilare di cautela ci dice che consumare meno grassi espone meno ai rischi di questa categoria. Sappiamo, per esempio, che gli animali vissuti in ambiente inquinato (per esempio pecore che brucano l'erba nei prati attorno a un inceneritore che emette diossine) accumulano i composti tossici soprattutto nel grasso e nel fegato, mentre il tessuto muscolare magro delle stesse pecore ne contiene solo quantità molto minori. Inoltre, le piante possiedono una grande riserva di principi antiossidanti, sicché una dieta ricca di prodotti vegetali (verdura e frutta) risulta comunque più sicura e più protettiva anche in presenza di ossidanti e di mutageni. La drastica diminuzione dei cibi grassi e soprattutto dei grassi animali è davvero un caposaldo nella prevenzione delle esposizioni ai fattori ED.

#### *Le principali classi di molecole interferenti endocrine:*

Passiamo ora a esaminare alcune delle classi principali di molecole ad azione ED che conosciamo, tutte caratterizzate da alta persistenza (stabilità chimica), alta liposolubilità, scarsa idrosolubilità e capacità di interferenza endocrino-metabolica nell'organismo animale. Esamineremo composti come bisfenoli, ritardanti di fiamma, ftalati, diossine e DDT.

#### *Bisfenoli.*

I bisfenoli sono composti di sintesi ampiamente usati in materie plastiche che possono interagire con recettori ormonali. Hanno azione estrogeno-simile, nota da tempo: per tale ragione sono stati vietati per legge nei prodotti destinati al contatto umano diretto. I bisfenoli possono provocare alterazioni della pubertà femminile, della gravidanza e dello sviluppo fetale (soprattutto turbe dello sviluppo neurale). Inoltre possono legarsi ai recettori tiroidei (T3) e modificare con tale meccanismo lo sviluppo animale (documentato ripetutamente negli anfibi presenti in acque ricche di derivati bisfenolici); sono state anche segnalate turbe della fertilità maschile. Una recente segnalazione rileva la presenza di bisfenoli nell'inchiostro degli scontrini e la possibilità di assorbimento cutaneo di queste sostanze. Il rischio si rivela non trascurabile per chi maneggia scontrini tutto il giorno (cassieri di supermercato) senza protezioni (guanti).

#### *Ritardanti di fiamma (PBDE).*

I ritardanti di fiamma sono composti che vengono impiegati come ritardanti di fiamma in tutti i prodotti tessili e nei legnami che si vogliono rendere ignifughi. Si è diffusa un'autentica mania nel rendere ogni cosa resistente alle fiamme: biancheria da letto, moquette, mobilio. Purtroppo le sostanze come i PBDE hanno anche un'intensa attività ED e indubbiamente mettere i PBDE nelle imbottiture, nei cuscini e nelle lenzuola da letto (in cui si trascorrono molte ore al giorno a diretto contatto) rappresenta una dura prova per l'organismo esposto a esse. I ritardanti di fiamma si trovano anche nelle materie plastiche, nei prodotti elettronici, nei veicoli (automobili, aerei, treni), nel mobilio, nelle

schiume poliuretaniche (imbottiture di materassi e divani) ecc., perciò risulta davvero difficile non incontrarli in ambienti moderni. I PBDE si accumulano nel grasso e si ritrovano persino nel latte materno: nei neonati allattati da madri esposte si osservano livelli addirittura tre volte superiori a quelli riscontrati nelle madri allattanti (si veda anche [www.ewg.org/research/fire-retardants-toddlers-and-their-mothers](http://www.ewg.org/research/fire-retardants-toddlers-and-their-mothers)). Le turbe endocrine da PBDE sembrano concentrarsi sulle funzioni controllate dagli estrogeni e dagli ormoni tiroidei, con importanti conseguenze sul neurosviluppo, sulla fertilità e sul comportamento.

#### *Ftalati.*

Gli ftalati sono composti usati come plasticizzanti. Uno dei loro impieghi principali risiede nel processo di ammorbidimento del PVC (polivinilcloruro). Molti ftalati sono volatili e possono concentrarsi nell'aria degli ambienti chiusi. Si descrive persino la possibilità che i bambini, giocando su pavimenti in materiale plastico, possano assorbire PVC e ftalati per via aerea e per contatto cutaneo diretto. Ai massimi livelli del rischio di esposizione ci sono proprio i bambini piccoli, per la loro naturale attitudine a portare gli oggetti alla bocca. Ma talvolta i prodotti incriminati sono addirittura rivolti ai lattanti (tettarelle dei biberon). Anche i prodotti per l'igiene personale (saponi liquidi e profumati, creme emollienti, polveri, shampoo ecc.) contengono spesso ftalati e di nuovo il loro impiego nei bambini è ampio e non abbastanza consapevole né controllato. In linea generale il bambino, con la sua massa corporea ridotta, la sua superficie cutanea minore e il suo metabolismo detossificante ancora in fase di maturazione, rischia più di un adulto (a parità di dosi di esposizione) perché raggiunge maggiori concentrazioni pro chilogrammo delle diverse sostanze che assorbe. Se poi consideriamo che nel bambino il sistema endocrino e quello riproduttivo sono essi stessi immaturi, la presenza in tali fasi dello sviluppo di molecole ad azione ED può risultare ancora più pericolosa.

#### *Diossine.*

Le diossine sono un'ampia famiglia di composti clorurati che comprendono dibenzodiossine, furani o dibenzofurani e bifenili. In moltissimi casi derivano dalla combustione delle materie plastiche. È un concetto molto importante: bruciare plastica produce diossine, specie se si brucia a bassa temperatura e con carenza di ossigeno, sia negli inceneritori tarati in modo non ottimale sia per strada quando si dà fuoco a un cumulo di rifiuti. I fumi ricchi di diossine ricadono poi a terra e si depositano sul terreno e sui vegetali che, brucati dagli erbivori, entrano nei tessuti animali. Le diossine sono liposolubili, altamente persistenti, ad azione tossica marcata e con capacità carcinogene accertate. I problemi sanitari connessi con l'esposizione alle diossine comprendono disendocrinie multiple e multifasiche (soprattutto tiroidee), malformazioni nello sviluppo, immunotossicità. Dobbiamo sapere che queste sostanze si concentrano nelle parti grasse delle carni e nel fegato degli animali esposti: molto meno nel tessuto muscolare magro. Dunque possiamo proteggerci non solo limitando il consumo di carni animali in generale, ma anche (e almeno) evitando le parti grasse e il fegato di qualsiasi animale consumato a scopo alimentare e del quale non conosciamo l'alimentazione che abbia a sua volta ricevuto nella sua vita recente. La gallina del vostro contadino di fiducia è probabilmente immune da questi rischi.

#### *DDT.*

Infine, lo citiamo per ultimo, ma non è l'esempio meno importante, insetticida di vastissimo impiego. Oltre agli elementi già richiamati sopra, a proposito delle azioni molecolari dobbiamo ricordare che il DDT è una neurotossina potente (apre i canali neuronali del sodio nell'insetto e ne determina la morte rapida per convulsioni), è liposolubile ed estremamente stabile (emivita misurabile in numerosi anni nelle acque) e persistente (può viaggiare per migliaia di chilometri trasportato nelle catene alimentari dei predatori, mantenendo a lungo la sua azione chimica). Si accumula nel grasso animale,

ha un'emivita nel grasso umano che si valuta in circa 6 anni e produce turbe endocrine importanti in virtù della sua azione ED estrogeno-simile e antiandrogena, con esempi di sterilità maschile e anche di carcinogenesi mammaria. A seguito di esposizioni significative al DDT sono stati segnalati endocrinopatie varie, casi di sterilità, irregolarità mestruali, nascite premature, diabete, neurotossicità (malattia di Parkinson), ipotiroidismo congenito e acquisito, e carcinogenicità ormai dimostrata per mammella, fegato, pancreas, nonché forse anche per leucociti (leucemie) e testicoli. Il DDT, pertanto, è stato inserito nella lista dei carcinogeni accertati.

Importante è l'alimentazione, come abbiamo visto, i composti ED si accumulano nel grasso animale, evitarne l'assunzione abbondante ci protegge. Se molti tossici ambientali hanno azione ossidante e proinfiammatoria, assumere antiossidanti (frutta, vegetali in genere) ci protegge di sicuro. Inoltre, frutta e vegetali offrono molti altri vantaggi di prevenzione (per esempio contro malattie cardiovascolari, tumori, malattie metaboliche) e praticamente nessuno svantaggio. Ricordate anche di scegliere prodotti che arrivino sulla vostra tavola senza aver percorso migliaia di chilometri (grande distribuzione, tempi di maturazione e di conservazione, sfruttamento economico della filiera alimentare). A chilometro zero è sempre meglio: fatevi un orticello, se potete, o acquistate da un contadino vicino a casa vostra. Insomma, siete avvertiti: studiate, siate cauti e attenti a cosa mangiate.

*Gli effetti dei distruttori endocrini sulla fertilità e la gravidanza:*

Sostanze	Prodotti che le contengono	Effetti
Pesticidi	Frutta e legumi	Effetti neurotossici, riduzione della fertilità, modifica dei caratteri ereditari, malformazioni fetali, mielomi
Parabeni	Cosmetici, profumi, alimenti trasformati	Effetti estrogenici
Composti perfluorati, PFOS E PFOA	Padelle antiaderenti, carta per uso alimentare resistente all'olio	Danno epatico, riduzione della fertilità
Diossine, ormoni della crescita	Carne, latte, latticini, pesce allevato	Ridotta protezione alle neoplasie, in particolare ai linfomi non-Hodgkin, passaggio nel latte materno
Ftalati	Imballaggi alimentari, pellicole di plastica	Effetti estrogenici e alterazioni del testosterone, pubertà precoce, riduzione della fertilità, predisposizione alla sindrome metabolica
Butilidrossianisolo (BHA), butilidrossitoluene (BHT)	Deodoranti, creme per il corpo, prodotti per il maquillage, margarine, carne, alimenti disidratati, ecc.	Effetti estrogenici e neurotossici, ipertrofia epatica, ecc.
Polibromodifenileteri (PBDE)	Tessuti, tappeti, tendaggi, sedili di autovetture, materassi di plastica	Effetti sul sistema endocrino, in particolare sulla tiroide
Alchifenoli	Alcuni detersivi, cosmetici, spermicidi	Effetti estrogenici, riduzione della fertilità
Bisfenolo A (BPA)	Imballaggi alimentari e altri prodotti in contenitori di plastica, lenti a contatto	Effetti estrogenici, pubertà precoce, alterazioni dei sistemi riproduttivo, nervoso e immunitario, della funzione tiroidea, aumento del rischio di cancro al seno, obesità

- *Come disintossicare il nostro corpo.*

Quando si inizia a lavorare con una coppia che vuole occuparsi della propria salute per incrementare la fertilità naturale, una delle prime cose che guardiamo è come può immediatamente cambiare alcuni prodotti tossici con prodotti che non solo supportano la salute e la fertilità, ma che sono anche infinitamente migliori per il pianeta:

- *Le materie plastiche* come abbiamo visto, attraverso i bisfenoli, interrompono letteralmente i recettori degli estrogeni. Questo è importante sia per la fertilità femminile che per quella maschile,

poiché questi attivatori di estrogeni possono avere un grave impatto sulla salute degli spermatozoi, quindi assicurati di conservare il cibo in contenitori di vetro o metallo. Smetti di bere attraverso cannuce di plastica, usa bicchieri riutilizzabili e bottiglie d'acqua riutilizzabili. Sì, è anche meglio per l'ambiente, ma se hai la tendenza ad avere qualsiasi tipo di problema alla tiroide, anche piccole quantità di plastica nel tuo corpo possono contribuire a un significativo squilibrio tiroideo.

- *I prodotti per la pulizia* della casa sono estremamente dannosi, sbarazzarsi di prodotti per la pulizia tossici è semplicissimo. Quando pulisci la tua casa con questi prodotti, li assorbi attraverso la pelle e li inspiri nei polmoni. Questo ha un impatto diretto su tutta l'energia nel tuo corpo. La salute dei polmoni è essenziale per la fertilità, in quanto supporta la discesa del Qi o energia fino agli organi riproduttivi e all'utero. Gli oli essenziali hanno dimostrato di uccidere tanti batteri quanto prodotti per la pulizia tossici, in modo da poter creare il proprio disinfettante per tutti gli usi. L'acool buongusto, l'aceto di vino, il tea tree oil sono ottimi disinfettanti.

- *La nostra pelle* è l'organo più grande, quindi tutto ciò che mettiamo sul nostro corpo viene assorbito anche nel nostro corpo: trucchi, creme per la pelle, oli, sieri. Leggi sempre gli ingredienti di tutto ciò che stai mettendo sulla tua pelle. Molte persone pensano che i marchi comuni (ad es. Johnson e Johnson) sono "puliti" ma sono invece pieni di sostanze chimiche che sono interferenti endocrini. Cerca sempre le etichette che dicono "senza parabeni", cerca gli ingredienti che riconosci: ingredienti reali, erbe e oli che provengono dalla natura. Ci sono molte marche pulite in commercio o piccoli marchi ma di grande qualità. Ciò che va sulla pelle o nei polmoni entra poi nel flusso sanguigno, che nutre il bambino.

- Per quanto riguarda *l'alimentazione*, ribadisco le poche regole ferree da attuare nel periodo in cui stai cercando di rimanere incinta: evita i latticini, evita il glutine, evitare cibi freddi in eccesso (ciò include enormi insalate, molte verdure crude e bevande ghiacciate). Anche se ci sono ulteriori linee guida e suggerimenti per ogni fase del ciclo mestruale, evitare gli alimenti appena citati sono basilari per migliorare la fertilità. Mangia pulito e naturale. Più pulito, naturale e a km0 e i cibi integrali, aumentare il supporto antiossidante da frutta e verdura fresca. Fai molta attenzione ai pesticidi e agli erbicidi. Cerca di mangiare biologico quando possibile.

- Fai una *disintossicazione* del fegato da 3 a 4 volte l'anno. Nell'integratore per la disintossicazione, è importante includere glutazione ridotto, un complesso B, cisteina, vitamina C, folato e acido alfa lipoico. Il cardo mariano è un'erba che rafforza e protegge il fegato. Se le condizioni della tua pelle o altre condizioni non migliorano con la disintossicazione del fegato, potresti prendere in considerazione l'idea di sottoporsi a test per la detossificazione da metalli pesanti.

- *La riflessologia oltre a migliorare la salute sotto molti aspetti* può aiutare a rafforzare i sistemi di disintossicazione del corpo, tra cui il fegato e la cistifellea. Questo promuoverà la capacità del tuo corpo di disintossicarsi.

- *Apri le finestre.* Ci sono tonnellate di sostanze chimiche tossiche utilizzate non solo nei prodotti per la pulizia, ma anche mobili, materassi, materiali di imballaggio, ecc. Lascia entrare un po' d'aria fresca. I deodoranti per ambienti contengono spesso ftalati, quindi scegli deodoranti per ambienti privi di sostanze chimiche realizzati con oli essenziali purificanti come limone, citronella, tea tree, pino, menta piperita, salvia e rosmarino. Quando hai il tuo bambino, considera la possibilità di diffondere oli essenziali purificanti nella stanza, specialmente se hai una culla.

- Ridurre l'esposizione ai *campi elettromagnetici*. Posiziona una barriera tra te e il tuo computer. Non mettere il tuo laptop o ipad direttamente sulle tue ginocchia (soprattutto quando sei incinta!). Metti i tuoi dispositivi personali in una borsa invece che in tasca e non portarli mai nel reggiseno. Tieni i telefoni e i dispositivi elettronici fuori dalla tua camera da letto di notte e scollega tutto quando non è in uso.

- *Non fumare e non bere alcoolici.*
- Assumere *integratori* a base di *zinco, glutazione, cardo mariano, aminoacidi come metionina, cistina, cisteina e taurina* che forniscono zolfo al corpo in forma diretta. Lo zolfo è un nutriente molto importante: è necessario per eliminare tossine (farmaci, additivi alimentari, tossine formate dai batteri putrefattivi intestinali, ecc...), metalli pesanti e i radicali liberi che si formano bevendo e fumando. Lo zolfo protegge le cellule dagli inquinanti aerei (fumi di scarico di automobili, fabbriche, aerei...), incoraggia la sintesi proteica e protegge il corpo dalle radiazioni.

C'è molto che possiamo fare e non è davvero così difficile. Il consiglio è di apportare queste modifiche da tre a sei mesi prima di voler concepire un figlio. È importante non disintossicarsi mentre si è già incinta o in allattamento, si riduce l'esposizione alle tossine, ma la disintossicazione effettiva rilascerà le tossine dalle tue cellule direttamente nel flusso sanguigno o nel latte materno e andranno direttamente nel tuo bambino.

Come strumento utile nella ricerca di eventuali interferenti endocrini consiglio l'app gratuita "Yuca" che scansiona le etichette dei tuoi prodotti alimentari e cosmetici per comprendere e valutare eventuali sostanze nocive che sono state inserite e che possono quindi interferire sulla nostra salute e più in particolare sull'asse neuroendocrino e sul sistema epatico.

## ***6. La riflessologia plantare/auricolare/ somatica possono aiutarti a rimanere incinta.***

La *riflessologia plantare* può sostenere la salute riproduttiva e migliorare la fertilità riducendo notevolmente lo stress, può supportare in modo significativo gli sforzi di una donna per concepire, aumentare la probabilità che porti a termine una gravidanza, beneficiare e facilitare il travaglio e aiutare la guarigione post-partum, tra cui un migliore allattamento, riequilibrio ormonale e benessere emotivo. La salute riproduttiva è il prodotto del benessere totale di corpo/mente/spirito della donna. Il mio obiettivo è quello di sostenere ogni donna qualsiasi cosa stia vivendo, dall'infertilità alla menopausa e tutto il prima, il dopo e nel mezzo. I cambiamenti nella dieta e nello stile di vita combinati con la riflessologia settimanale possono migliorare eventuali squilibri sottostanti il corpo fisico ed emotivo, che potrebbero impedire il concepimento o il compimento di una gravidanza. Di solito entro 3-6 mesi, si nota un miglioramento significativo dei livelli ormonali di una donna e della sua salute uterina e follicolare. I benefici della riflessologia per la fertilità sono poco conosciuti, questa è una tecnica riflessa che viene utilizzata da secoli a beneficio della salute e del benessere, antiche prove dimostrano che sia stata utilizzata per aiutare la fertilità e il concepimento, e lo fa ancora oggi. Per la coppia, l'ansia, la preoccupazione e lo stress di un desiderio insoddisfatto metteranno a dura prova le relazioni. Si può aggiungere anche l'isolamento dagli amici, mentre il processo di rimanere incinta è al centro della scena. Infatti da quando gli esseri umani hanno compreso il beneficio terapeutico del tocco amorevole, la riflessologia è stata utilizzata per la fertilità, la gravidanza, il parto e la genitorialità. Aiuta a riequilibrare la connessione mente/corpo, consentendo al ricevente di ritrovare l'omeostasi.

Perché usare la riflessologia per la fertilità? È una tecnica di trattamento riflesso che viene applicata da un terapeuta su specifici punti del piede. I punti riflessi che si trovano sulla pianta dei piedi corrispondono a un organo/ apparato specifico del corpo. Applicando pressione a questi punti, si stimola il movimento o il rilascio di energia del organo corrispondente. Con il tempo, si realizza una connessione con il tuo cervello, subentra un profondo rilassamento terapeutico. Il trattamento fornisce sempre conforto e lo spazio necessario per la guarigione. Ci permette di riconnetterci al nostro corpo interiore. Grazie al trattamento di riflessologia il corpo rilascia l'ossitocina naturale. Sono state

condotte ricerche approfondite sulla “tempesta” di alti livelli ormonali, come cortisolo e adrenalina durante i periodi di forte stress. Al contrario, la ricerca sul senso di “calma e connessione” che sentiamo come risultato del rilascio di ossitocina ed endorfine durante una seduta di riflessologia, massaggio o agopuntura è molto limitata. La riflessologia è utile per problemi di salute riproduttiva ovaie policistiche, problemi cervicali, aderenze, malattia infiammatoria pelvica, sindrome premestruale, squilibri ormonali, tube di Falloppio bloccate o danneggiate, endometriosi e problemi mestruali. Tutte queste disfunzioni hanno mostrato miglioramenti attraverso il trattamento. In poche sedute, la salute e il benessere sono migliorati. Al fine di “aiutare” la fertilità, un riflessologo lavorerà attraverso i punti riflessi specifici per le aree d’interesse, come ad esempio:

- ovaie
- sistema linfatico
- sistema immunitario
- utero
- sistema circolatorio
- sistema nervoso (stress, ansia, depressione)
- sistema endocrino (equilibrio ormonale)
- fegato (rilascio di tossine, equilibrio ormonale)
- reni (libido, problemi di fertilità).

Nella riflessologia non esistono due sedute di riflessologia uguali. I punti scelti rispondono alle esigenze della persona in quel particolare giorno. Ogni sessione di trattamento viene personalizzata su misura. Perciò aiuta a garantire risultati migliori.

Oltre a rilasciare l’ossitocina e le endorfine, responsabili del rilassamento intenso, la riflessologia offre uno spazio lontano dalla velocità della vita moderna. Ti dà la possibilità di scaricarti emotivamente, fisicamente e mentalmente. La sala di trattamento fornisce un ambiente simile a un utero, che assorbe lo sforzo e la tensione di controllo nel tentativo di rimanere incinta. L’accettazione e la resa all’ignoto e all’incontrollabile a volte è tutto ciò che serve al corpo per lasciarsi andare e rimanere incinta.

*L’auricoloterapia* è una disciplina alternativa tipica della Medicina Tradizionale Cinese che si fonda sul concetto basilare che il padiglione auricolare rappresenti una riproduzione in piccolo di tutto l’organismo dell’essere umano e che quindi, se adeguatamente sollecitato, può rappresentare un ottimo percorso terapeutico per il ripristinarsi dell’omeostasi (stato di salute). Il padiglione auricolare è il luogo in cui si canalizzano tutti i punti di agopuntura corrispondenti ai vari organi del nostro corpo; questi canali energetici vengono opportunamente stimolati per il trattamento delle disfunzioni e degli squilibri energetici al fine di ripristinare l’equilibrio psico-fisico della persona e l’armonia tra psiche e corpo. Mediante dei semplici massaggi, o stimolazione elettromagnetica, o cromopuntura, su determinate zone del padiglione auricolare, è possibile regolare e rimettere in armonia le principali funzioni bioenergetiche del nostro organismo; I benefici sono riscontrabili già dopo le prime sedute e sin da subito si denotano notevoli cambiamenti. Tra le patologie che sono maggiormente trattate tramite questa pratica dall’approccio essenzialmente olistico troviamo lo stress, l’insonnia, gli attacchi di panico, la psoriasi, la depressione, il sovrappeso, l’infertilità e tante altre; così come avviene per l’agopuntura cinese, anche l’auricoloterapia risulta priva di effetti collaterali, tanto da poter esser consigliata a chiunque, dai più piccoli ai soggetti più anziani. L’auricoloterapia non dona né tanto meno toglie energia; si limita a riequilibrare quella già presente all’interno dell’organismo umano; in caso di carenza di Qi, energia vitale, questa disciplina olistica non viene consigliata perché potrebbe comportare risultati sicuramente meno efficaci e buoni rispetto a chi, in età giovane,

dimostra di avere quantità di energia superiori ma che presenta patologie dovute alla cattiva circolazione del sangue e del Qi. Qualora si manifestasse una patologia o uno squilibrio energetico ed informazionale, nel padiglione auricolare farebbero la loro comparsa dei punti chiamati “reattivi”; questi punti vanno localizzati ed immediatamente viene effettuata una diagnosi, scegliendo la terapia destinata alla cura del disturbo.

Nel lavoro di potenziamento della fertilità femminile le aree auricolari utili possono essere raggruppate in base alle loro caratteristiche funzionali:

- Aree di rappresentazione dell'apparato genitale;
- Area di rappresentazione endocrina;
- Aree della sfera psichica a cui sono collegate le aree a valenza psicosomatica;
- Aree corrispondenti agli organi e visceri e alle loro funzioni inquadrabili nella MTC.

Esempi di combinazioni delle diverse aree in base alle differenti alterazioni

- Infertilità: utero, ovaio, pelvi, area endocrina, ghiandola surrenale, fegato, cuore, vescicola biliare, rene, milza, shenmen, brain, simpatico, subcortex, ansia.
- Stress: corteccia surrenalica, sistema nervoso autonomo, area neuroendocrina, shenmen, fegato, area di somatizzazione: catene muscolari, stomaco, intestino, cuore.
- Infiammazioni pelviche: apice dell'orecchio, pelvi, area endocrina, vescicola biliare, shenmen, milza.
- Dismenorrea: genitali interni, utero, pelvi, area endocrina, fegato, vescicola biliare, rene, shenmen, brain, simpatico, subcortex.

In fine la *riflessologia somatica* segue gli schemi di stimolazione degli agopunti ma invece che usare gli aghi verrà usato un cercapunti differenziale per orecchio e corpo con modalità di stimolazione elettrica. Questo apparecchio prevede, oltre alla ricerca del punto in squilibrio, la detezione e la stimolazione dei punti in agopuntura auricolare ed agopuntura somatica, con tre modalità di stimolazione: tonificazione (incremento esponenziale da 1 a 100 Hz) - dispersione (decremento esponenziale da 100 a 1 Hz) - armonizzazione (accelerazione e decelerazione alternate).

<https://larivieremeunier.com/produit/premio-20dt/>

## **7. I denti e i dentifrici.**

Studi recenti mostrano come le malattie gengivali allungano di oltre due mesi l'attesa per una gravidanza e che, una cattiva igiene orale ha sulle probabilità di rimanere incinta lo stesso effetto negativo dell'obesità. La malattia gengivale che diventa paradontite, con le gengive infette rilascianti sostanze infiammatorie che vanno ad attivare il sistema immunitario e infiammano le pareti uterine, renderà difficile l'impianto dell'ovulo fecondato e può essere collegata ad aborto spontaneo. “La morte di un dente, lascia in eredità una questione di putrefazione e colonizzazione interna anaerobica di strutture irraggiungibili ai ferri del dentista”: parole del medico dentista Weston Prisce. Se il nostro organismo è già sottoposto ad un bombardamento di stressor, allora le difese dispiegate saranno insufficienti al combattimento. Si arriverà così al momento in cui l'organismo sarà estremamente vulnerabile e l'azione decisiva dei metaboliti tossici rilasciati dal dente in questione prenderà piena forma a distanza dal focolaio. Ovviamente la salute della nostra bocca è in relazione sintomatica con l'instaurarsi di una sana gravidanza, e una gravidanza difficile può essere causata solo dalla presenza di un focolaio gengivo-dentario indolore: un dente con molto tartaro, devitalizzato o con una semplice irritazione, rallenta il concepimento e ci indica che forse abbiamo dei disturbi dell'apparato genitale e solo con la bonifica totale di questi focolai infettivi silenti potremo sostenere davvero la nostra fertilità, con particolare attenzione ai denti del giudizio. Se vogliamo un bambino in primis bisogna

rimuovere i denti devitalizzati, fare attenzione alla presenza di otturazioni dentarie in amalgama, e anche ai diffusi impianti in titanio dato che non tutti sono fatti di questo materiale. Inoltre da molti anni l'utilizzo del **fluoro** nella prevenzione della carie è stato da più parti criticato fino ad essere considerato inutile se non dannoso. In Italia alcuni critici hanno raccolto i loro studi e le loro ricerche in libri, come ad esempio Lorenzo Acerra "Fluoro. Pericolo per i denti, veleno per l'organismo" (2003), il Dott. Giorgio Petrucci, dottore in chimica e docente "I pericoli del fluoro. Toccasana o rifiuto industriale?" (2004), E. L. Iorio in "La modulazione fisiologica d'ossigeno on demand. L'ultima sfida della nutraceutica" (2015). "Altro che prevenire la carie, l'assunzione di fluoro, sottoprodotto dell'industria nucleare (il cui smaltimento sarebbe troppo costoso...), sembra essere un grave rischio per la salute" dicono i critici. Il fluoro è una sostanza estremamente tossica a dosi eccezionalmente basse e quando ci si lava i denti col dentifricio fluorurato il fluoro, seppur in piccolissime quantità, viene comunque deglutito tutti i giorni." Lo ione fluoruro è molto affine ai metalli come: calcio, magnesio, manganese e quindi ne deriva che esso sia un inibitore molto attivo verso i sistemi enzimatici che contengono questi elementi. Ad esempio: il fluoro ha effetto inibitorio sulla tiroide sia per antagonismo sullo iodio, necessario agli ormoni tiroidei, sia per l'azione sul metabolismo tiroideo legato al calcio. Così pure è alterata l'azione del magnesio nella produzione energetica e del manganese, essenziale per l'attività sessuale. Lo ione fluoruro ha notevole affinità anche per l'alluminio e l'alluminio è associato all'Alzheimer e la sua presenza nel cervello ne è considerato fattore scatenante (Wurtman, 1985). L'alluminio, introdotto nel nostro corpo attraverso acqua potabile, farmaci, cibi, vaccini, ecc., ed elemento molto simile al fluoro, insieme ad esso crea complessi solubili che quindi vengono assorbiti dall'organismo (Wilhelm et al., 1996): in tal modo l'alluminio può penetrare la barriera ematoencefalica (Varner et al 1998). Secondo le ricerche del NCR (National Research Council), bastano bassissime quantità di fluoro quotidiane per sottoporsi a rischi per la tiroide (già 0.01 – 0.03 mg di fluoro per Kg al giorno possono ridurre le funzioni della tiroide in soggetti con basso tasso di iodio, questa riduzione può portare ad un calo dell'acutezza mentale, depressione e aumento di peso corporeo).

*Dentifrici senza fluoro:* una alternativa ai dentifrici in commercio.

Esistono sul mercato anche dentifrici naturali senza fluoro, comunque efficaci. Molte sono le piante che svolgono un'azione benefica sui tessuti del cavo orale ed esiste una vasta gamma di piante medicinali aggiunte a dentifrici e collutori con azione antimicrobica. Come pure piante che favoriscono la guarigione dei tessuti e contribuiscono al miglioramento dell'alitosi. Un esempio sono Salvia, Menta e Chiodi di Garofano, che già in passato venivano utilizzate per le loro proprietà lenitive e purificanti sul cavo orale. L'INCI di un dentifricio naturale deve essere abbastanza breve e ovviamente consigliamo di scegliere un dentifricio naturale, senza petrolati, coloranti, sodio lauryl solfato e ovviamente fluoro.

*Una ricetta semplice* e fai da te può essere fatta con: bicarbonato, caolino, olio di cocco e qualche goccia di olio essenziale e scelta tra salvia, menta, chiodi di garofano e teatree oil.

## **8. Oli essenziali per la fertilità.**

Esistono essenze specifiche che possono rendere più fertili, aiutare l'equilibrio ormonale, ridurre le infiammazioni e lo stress? Certo, l'utilizzo degli oli essenziali ha un notevole potere rilassante e sono utili per la salute del corpo. Sono oli dolci e aromatici che non solo regalano aromi piacevoli, ma hanno un effetto benefico anche sulla mente donando un benessere psicofisico. Come si utilizzano gli oli essenziali? Sono diverse le modalità attraverso cui è possibile utilizzare gli oli essenziali: l'inalazione, il massaggio, il bagno, l'aromaterapia per la casa. Gli oli essenziali che possono favorire



la fertilità di una donna sono diversi, tra i quali: *la camomilla, il geranio, la rosa, la maggiorana, la salvia, il cipresso, il finocchio, l'arancia, origano, alloro, il gelsomino, la lavanda e il sandalo.*

*Olio essenziale di Geranio:* l'olio essenziale delle donne. Il geranio è conosciuto come l'olio essenziale delle donne, grazie alle sue incredibili proprietà di bilanciamento ormonale, ma pochi sanno che ha anche la capacità di regolare il ciclo ed è un tonico ovarico e uterino. L'olio essenziale di geranio lavora profondamente sulle emozioni, agendo come una sorta di anti depressivo naturale, distende i nervi ed elimina le ansie e le preoccupazioni, un punto di estrema importanza quando si cerca di concepire.

*Olio essenziale di Salvia Sclarea:* è un potente olio essenziale che influenza positivamente il sistema riproduttivo femminile, aiutandoti a migliorare la fertilità. I principi contenuti nella salvia imitano gli estrogeni femminili e incoraggiano il corpo a produrre i propri estrogeni, contribuendo anche a regolare il ciclo mestruale e agisce a livello della funzionalità ovarica. E' ottimo per ridurre l'ansia e ha la fama di essere anche un afrodisiaco naturale. Evitare durante la gravidanza.

*Olio essenziale di Arancia:* edificante per le emozioni. Le donne che scelgono di avere un figlio quando si avvicinano o, addirittura, quando superano i 40 anni sono sempre bersaglio di critiche e sentenze negative. Tutto questo può creare un vero e proprio ostacolo insormontabile alla riuscita del concepimento, proprio perché si accumulano pensieri negativi, ansie, preoccupazioni e paure. Questo olio essenziale è un vero toccasana per questo tipo di problema, in quanto è estremamente edificante per le emozioni. Aiuta a rimanere ottimisti e positivi. E' difficile pensare positivo sotto le pressioni e le aspettative che giorno dopo giorno devono affrontare queste donne. Usare l'olio essenziale di arancia, in questi casi, è un vero atto di amor proprio.

*Olio essenziale di Maggiorana:* questo è un ottimo olio per i crampi mestruali, per ridurre il dolore a tutti i livelli. È fantastico da usare con un impacco caldo sull'addome quando si verificano crampi mestruali. Evitare durante la gravidanza

*Olio essenziale di Finocchio:* ha proprietà equilibranti sulla funzione ormonale, è efficace per aiutare a regolare il ciclo mestruale e ridurre le fluttuazioni ormonali. Può essere utile per calmare sintomi associati alla sindrome premestruale. Non usare durante la gravidanza o se si ha l'epilessia.

*Olio essenziale di Lavanda:* è generalmente un ottimo olio per ogni disturbo ed è molto equilibrante per la maggior parte delle miscele di olio. È un ottimo stimolatore circolatorio, stimolante immunitario, bilanciamento per tutti i sistemi corporei ed è molto utile per gli sbalzi d'umore associati alla sindrome premestruale o squilibrio ormonale.

*Come si dovrebbero usare gli oli essenziali?*

Il trattamento con gli oli dovrebbe iniziare l'ultimo giorno del ciclo; scegli un singolo olio o prepara una miscela con 3 oli di cui abbiamo parlato e utilizzane 6-8 gocce da spargere nella tua vasca, quindi concediti un lungo bagno caldo rilassante e calmante.

Oppure puoi utilizzarli per un bel massaggio calmante, mischiando 1-2 gocce di olio essenziale in 10 o 20 ml di olio vettore, come per esempio l'olio di ricino, mandorle dolci, cocco frazionato, olio di jojoba. Strofini l'olio su tutto l'addome, i fianchi, attraverso la parte bassa della schiena, compresa la piega superiore dei glutei. E' molto importante non dimenticare la zona lombare, perché è proprio quella parte in cui i nervi raggiungono le ovaie e l'utero.

Anche se è un metodo così naturale, può avere effetti in tempi ridotti o immediati?

Il segreto è la costanza a piccole dosi, dando modo al corpo di adattarsi con i suoi tempi e secondo le sue necessità. E' necessario del tempo per creare quell'equilibrio, sii paziente e certa che stai facendo del bene al tuo corpo. Probabilmente non basterà qualche olio per risolvere i problemi di infertilità,

ma aiutarsi con l'aromaterapia e tecniche naturali può essere utile nel lungo percorso che una donna intraprende quando sceglie di provare a cercare una gravidanza. Divertiti, rilassati, apprezza il modo in cui ti fanno sentire, sia emotivamente che fisicamente, e soprattutto pensa che possono aiutarti a realizzare il tuo sogno di diventare mamma.

- ∞ Una miscela nutriente può essere formulata con oli essenziali che *rafforzano l'utero* come: *olio di cartamo, oli essenziali di maggiorana dolce, cipresso, lavanda, salvia sclarea, ylang ylang, geranio, camomilla*. Questa miscela può incoraggiare il movimento dei blocchi energetici e fisici, portare il flusso sanguigno agli organi riproduttivi, aiuta a rinvigorire il fegato per incoraggiare la disintossicazione e bilanciare i livelli ormonali.
- ∞ Un'altra miscela nutriente è formulata con oli essenziali che sono *riscaldanti per l'utero*: *olio di cartamo, oli essenziali di canfora, cannella, chiodi di garofano, mirra, lavanda, finocchio, cajeput, zenzero, pino, rosmarino, anice, pepe nero*. Ottimo quando c'è un ristagno di freddo nell'utero (sente freddo sotto l'ombelico?). Un po' può fare molto: questa miscela va' usata con parsimonia. Il suo utilizzo è ottimo anche sulla parte bassa della schiena, per sostenere i reni, che sono importanti per la fertilità. Questa miscela è meravigliosa da usare anche sulla parte bassa della schiena del partner.

*L'olio di ricino* è un olio estremamente denso e pesante che penetra in profondità nell'addome per aiutare a rinvigorire il sangue e il Qi degli organi riproduttivi, abbattendo le tossine e i blocchi. Ideale se combinato con la miscela rinforzante o riscaldante, ma può essere utilizzato anche da solo.

### ***9. I migliori rimedi naturali per aumentare e supportare la fertilità.***

La *miscela di tisane* è uno strumento che funziona con donne di tutte le età, dalle ragazze che capiscono cosa significa essere una donna con il mestruo, a tutte quelle clienti che cercano di concepire, alle donne che iniziano a sperimentare i sintomi della menopausa. Una tazza o due ogni giorno nel periodo pre-ovulatorio o post-ovulatorio, in base ai sintomi del ciclo.

Ecco solo alcuni degli incredibili benefici delle erbe officinali contenute all'interno di una possibile tisana della fertilità:

*Zenzero*: Riscalda gli organi riproduttivi per aiutare a rinvigorire il sangue e migliorare i crampi mestruali.

*Foglia di lampone*: Ricco di vitamine B e C e minerali tra cui potassio, magnesio, zinco, fosforo e ferro. Rafforza la parete uterina, che migliora la fertilità e aiuta a ridurre i crampi.

*Foglia di ortica*: Contiene vitamine A, C, D e K. Aiuta a sostenere la fertilità. È altamente antinfiammatorio e un antistaminico naturale. Ottimo per la disintossicazione del fegato e in caso di bassa produzione di sangue.

*Melissa*: rilassante e quindi può aiutare con lo stress, l'ansia e l'insonnia associati alla sindrome premestruale.

*Cardo mariano*: erba leggermente estrogenica che supporta l'aromatizzazione degli ormoni nel fegato. Aiuta a bilanciare gli ormoni.

*Alchemilla*: spesso indicato come un "miracolo" nel trattamento di problemi ginecologici. Rinvigorisce il sangue per prevenire il blocco e il ristagno. Benefici nel trattamento dell'endometriosi.

*Fiori di trifoglio rosso*: purifica il sangue e ha un effetto leggermente estrogenico che aiuta nella fertilità e crea un ciclo mestruale più regolare.

*Papalina*: erba spontanea, soprattutto nel Salento, che veniva spesso usata nelle cerimonie per introdurre una ragazza nella femminilità. Anti-ansia, favorisce il sonno ristoratore e contiene grandi quantità di flavonoidi, che contribuiscono alla sua attività antispasmodica (anti-crampi).

*Foglie e fiori di borragine*: può sostenere gli sbalzi d'umore e il disagio emotivo innescato dalle fluttuazioni ormonali.

*Passiflora*: profondamente calmante, può ridurre lo stress, l'ansia e l'insonnia spesso associati alla sindrome premestruale. Credo che questo possa aiutare a connettere una donna alla propria passione e al proprio potere, contenuti nel suo grembo.

*Fiore di achillea*: allevia l'infiammazione e la congestione dell'utero, che aiuta nella riduzione del dolore, così come la corretta circolazione agli organi riproduttivi.

*Cohosh nero*: ha un effetto antinfiammatorio e antiossidante sul corpo. Benefici per la salute riproduttiva delle donne con PCOS di età superiore ai 35 anni.

*Dang Gui*: rinvigorisce e tonifica il sangue, regolando i cicli mestruali. È stato dimostrato che aiuta ad ispessire il rivestimento uterino.

*Dioscorea*: agisce sui siti del recettore degli estrogeni nell'ipotalamo, che a sua volta può aiutare nell'equilibrio degli estrogeni. Aiuta a combattere i sintomi della sindrome premestruale e la ritenzione idrica. Sembra avere anche qualità antiossidanti, antidolorifiche e antinfiammatorie.

*Agnocasto*: influenza i livelli ormonali. Promuovere il rilascio dell'ormone luteinizzante e, a sua volta, aumentare i livelli di progesterone. Può aiutare con il seno fibrocistico, l'infertilità e le sindromi mestruali. Riduce inoltre gli alti livelli di prolattina.

La medicina vegetale è la chiave, che tu stia cercando di concepire, o stai attraversando un periodo difficile, o se soffri di una terribile sindrome premestruale o sei la mamma / papà di una figlia adolescente, le miscele di tisane ti aiuteranno.

#### *L'integrazione basilare per la ricerca di gravidanza.*

Sostenere uno stile di vita e una alimentazione sana sono alla base della salute di qualsiasi individuo, ma bisogna riconoscere che la maggior parte delle donne, quando cercano di rimanere incinte, possono beneficiare di un ulteriore supplemento nutrizionali, soprattutto quando concepire si sta rivelando difficile, l'aggiunta di alcune vitamine e minerali può assolutamente migliorare la fertilità e la salute riproduttiva. Naturalmente ogni donna ha una costituzione individuale, per la quale potrebbero esserci formule a base di erbe e integratori più specifici, in linea generale questi sono i migliori integratori alimentari che sono raccomandati per ogni donna che vuole rimanere incinta.

- Prenatale: Un integratore prenatale è essenziale, in quanto fornisce al tuo corpo la maggior parte delle vitamine e dei minerali che sarebbero importanti per lo sviluppo del tuo bambino quando concepisci. Può anche contribuire alla tua salute generale e follicolare e fornirti le vitamine e i minerali che spesso sono carenti nelle donne che lottano con l'infertilità, come la vitamina D. Assicurati di prenderne uno che abbia le forme più utilizzabili di vitamine essenziali, come il folato invece dell'acido folico, e adenosilcobalamina e metilcobalamina al contrario della cianocobalamina che sarebbe a vitamina B12 attivata, La forma attiva dell'acido folico, il 5-metil-tetraidrofolato, cede un gruppo metile (-CH<sub>3</sub>) alla pericolosa omocisteina e la trasforma nell'utilissimo aminoacido metionina (l'enzima che catalizza questa reazione necessita della vitamina B12 attiva come coenzima).

- Vitamina C, 1000 mg al giorno : La ricerca mostra che la vitamina C svolge un ruolo importante nella regolazione del ciclo mestruale e della funzione ovarica. È necessario per un'ovulazione tempestiva ed efficace, nonché per la salute e l'integrità dei follicoli. È stato dimostrato

che aumenta i livelli di progesterone, che è essenziale per le donne con basse temperature della fase luteale. Si è anche dimostrato efficace nel trattamento dell'endometriosi e dei fibromi uterini.

- Vitamina E, 600 mg al giorno. Senza vitamina E, il corpo non può riprodursi. Un antiossidante essenziale, la vitamina E è essenziale per la salute cellulare, comprese le cellule degli organi riproduttivi, uova e spermatozoi. La vitamina E è necessaria per riparare le cellule dal danno ossidativo, così come la tossicità che spesso contribuisce all'infertilità. È stato dimostrato che ispessisce il rivestimento uterino, oltre a sostenere il glucosio e l'azione metabolica nelle donne con PCOS e diabete. Si è dimostrato efficace nella riduzione sia dei sintomi della sindrome premestruale che del seno fibrocistico.

- Vitamina D3, 5000 mg al giorno. Adeguate livelli di vitamina D sono così importanti per la fertilità e nuovi studi continuano a mostrare i molti modi diversi in cui la vitamina D influisce sulla salute riproduttiva. In effetti, la bassa vitamina D è stata collegata a risultati di test AMH bassi. La vitamina D non è tecnicamente una vitamina è un pro-ormone. È necessario per la produzione di ormoni (e quindi la fertilità), la crescita cellulare, la salute immunitaria, le ossa sane, l'umore e molto altro. Gli studi dimostrano che bassi livelli di vitamina D sono correlati con lo sviluppo del fibroma uterino. Assicurati di usare la vitamina D3, non D2.

- L-Arginina, 2000 mg quotidiani. L-arginina è un aminoacido che può essere ottenuto attraverso fonti dietetiche come noci, uova, lenticchie e fagioli. Supporta un adeguato flusso sanguigno all'utero che può aumentare la fertilità del muco cervicale e contribuire a creare un ambiente migliore per l'impianto dell'uovo fecondato. Migliora anche la circolazione alle ovaie, che può migliorare lo sviluppo follicolare e la salute. L-arginina aumenta anche i livelli di ossido nitrico, riducendo l'infiammazione, che può prevenire e ridurre fibromi, endometriosi e PCOS. (Non prendere se si dispone di herpes in quanto può innescare una riacutizzazione).

- Coenzima Q10, noto anche come vitamina Q o ubiquinone, 100-300 mg quotidiani. L'ubiquinone è la forma biologicamente più attiva del coenzima Q10. E' stato dimostrato attraverso diversi studi che questo potente antiossidante può migliorare la salute sia degli ovuli che degli spermatozoi, svolgendo un ruolo chiave nella protezione del DNA a livello cellulare. È presente nella membrana di quasi tutte le cellule del corpo ed è necessario per la sintesi mitocondriale di ATP, che è responsabile della creazione di energia cellulare. Le sue proprietà antiossidanti aiutano a riparare il danno cellulare, migliorando così la qualità dell'embrione. Poiché riduce lo stress ossidativo, può migliorare la salute riproduttiva, sostenendo la fertilità nelle donne con endometriosi, infertilità inspiegabile, PCOS, POF, irregolarità del ciclo mestruale, travaglio pretermine, aborto spontaneo ricorrente, cattiva salute delle uova, alto FSH e basso AMH.

- Probiotico completo: un microbioma sano, o microflora intestinale, è essenziale per la salute generale, l'assorbimento dei nutrienti dal cibo e può sostenere la salute riproduttiva. La bassa flora intestinale contribuisce alla malattia infiammatoria e può contribuire agli squilibri legati all'infiammazione, tra cui endometriosi, PCOS, fibromi uterini, adenomiosi, dismenorrea (mestruazioni dolorose), tiroidite di Hashimoto e problemi di infertilità autoimmuni correlati. Livelli inadeguati di flora intestinale contribuiscono anche ai problemi vaginali femminili più comuni: l'infezione da lievito e candidosi. Se hai una storia di uso di antibiotici o ti vengono prescritti antibiotici nel trattamento della fertilità, è essenziale incorporare i probiotici nella tua dieta per iniziare a riparare il tuo microbiota. Inoltre studi ancora in fase di sperimentazione hanno evidenziato il ruolo importante di alcuni batteri, in particolare il *Bifidus Crispatus* nel mantenere in salute l'utero e nella cura dell'endometriosi e dell'infertilità inspiegabile.

### *Il microbiota vaginale e la sua relazione con l'infertilità.*

La vaginosi batterica è un esempio di uno stato alterato del microbioma vaginale, caratterizzato dalla deplezione di *Lactobacillus* e da una maggiore diversità di batteri anaerobi. La vaginosi batterica colpisce il 20-50% delle donne in età riproduttiva e rappresenta un fattore di rischio per la subfertilità e l'infertilità (Mastromarino et al., 2014a; Sirota et al., 2014). L'aumentata presenza di batteri specifici (*Atopobium vaginae*, *Ureaplasma vaginae*, *U. parvum*, *U. urealyticum* e *Gardnerella*), normalmente osservata nelle vaginosi batteriche asintomatiche, insieme a una maggiore abbondanza di *Candida* e a una riduzione di *Lactobacillus* vaginale e cervicale, è spesso presente nelle donne con fertilità problemi (Koedooder et al., 2019a). Inoltre, la disbiosi vaginale riduce le difese locali contro i patogeni a trasmissione sessuale (Wiesenfeld, 2003) e l'ascensione dei patogeni lungo le tube di Falloppio può influire sulla salute riproduttiva (Mastromarino et al., 2014a).”

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1472648320303394>

L'aggiunta degli integratori sopra citati inseriti nella tua routine quotidiana posso migliorare significativamente la salute riproduttiva e sostenere la tua fertilità. Desidero riportare altre integrazioni più specifiche che come anche le prime hanno sempre bisogno del consiglio di un professionista della salute, quindi di un naturopata professionista, per avere un quadro più ampio delle possibili integrazioni che la natura ci offre.

- *Oligoelemento zinco*: lo zinco è un oligoelemento che entra nella costituzione di più di 200 enzimi (tra i quali l'antiossidante SOD e il glutatione perossidasi). La carenza di zinco è molto frequente: nella crescita dei bambini, nella senilità, nei ritardi della guarigione, nelle malattie croniche, nella stanchezza o astenia, nella degenerazione maculare. Lo zinco agisce sulle gonadi di entrambi i sessi, sui vasi sanguigni arteriosi, capillari e venosi, sull'intestino e sull'apparato genito-urinario. Lo zinco è necessario per: la sintesi delle proteine, il regolare ricambio delle cellule, la contrattilità dei muscoli, la formazione di insulina (diabete), di tiroxina (ipotiroidismo), l'equilibrio acido-basico del sangue, tutti gli organi della riproduzione, sterilità, impotenza, degenerazione prostatica, normalizzare la prostata (inibisce la 5-alfa-reduttasi) e la secrezione della prolattina, funzionamento dell'ipofisi (regola la secrezione delle gonadotropine). Indicato per: stress psicologico (acuto o cronico), diminuzione di virilità, fertilità maschile (compresi, metabolismo ormonale, formazione e motilità degli spermatozoi), gravidanza, allattamento, riparazione e replicazione del DNA, alcoolici (l'alcool scarica lo zinco con le urine), prostatite, acne, "pillola" (gli estrogeni inibiscono l'assorbimento intestinale dello zinco); infezioni: da *Trichomonas vaginalis* sia nella donna che nell'uomo (rapidamente uccisi dallo zinco), da *Candida albicans*, da *Chlamydia trachomatis* e molti virus.

- *Glutatione*: livelli eccessivi di metalli pesanti nell'aria o nel nostro cibo portano alla creazione di radicali liberi che provocano ogni sorta di disturbo e danno ai tessuti, sono una delle più grandi minacce per la salute. Le radiazioni e la luce ultravioletta creano anch'esse radicali liberi. Come possiamo proteggerci dai radicali liberi? La risposta è il glutatione. Il glutatione lavora trasportando elementi pericolosi in modo sicuro fuori dal corpo. Quando trova un radicale libero gli si aggrappa come avesse gli artigli, delle chele (chelazione) e il corpo è poi in grado di eliminare le due sostanze combinate nelle urine. Detossifica da sostanze come nicotina, organofosfati (insetticidi), epossidi (cancerogeni), paracetamolo ecc. Anche l'eliminazione dei metalli pesanti come mercurio, piombo e cadmio, dipende dalla presenza di livelli sufficienti di glutatione. Questa combinazione di funzioni detossificante e protettiva contro i radicali liberi fa del glutatione uno dei più importanti fattori anticancerogeni e antiossidanti presenti nelle nostre cellule. Il Glutatione può espletare anche funzioni immunomodulatorie, produrre effetti benefici sulla motilità dello sperma e l'infertilità maschile. Il

Selenio contribuisce a indurre la produzione degli enzimi che necessitano di Glutazione, tra cui la perossidasi.

- *Melatonina e Magnesio*: gli usi più comuni della MELATONINA includono il jet-lag (sindrome da fuso orario" è un'alterazione dei normali ritmi circadiani) e l'insonnia. Il dottor Di Bella, e prima di lui suo padre, includendola fra i nutrimenti ausiliari nella terapia antiossidante e antineoplastica (dosaggi fino a 50 mg al giorno), l'ha resa nota a tutta la popolazione italiana.

Il magnesio è indispensabile per più di 300 enzimi, fra i quali quelli che controllano anche l'integrità della struttura dei cromosomi e degli acidi-nucleici e quelli che determinano la salute del sistema nervoso. Rallenta e rilassa l'organismo. Quando l'ipofisi rimane senza magnesio non è più in grado di controllare le surrenali, le quali cominciano a produrre una quantità eccessiva di adrenalina. Il magnesio tratta l'estrema

irritabilità, l'apprensione, l'eccitabilità, i tremiti, la contrazione dei muscoli compresa la mioclonia notturna, il "saltare" della palpebra, le aritmie, la confusione, il disorientamento.

- *Mioinositolo*: l'inositolo (che alcuni classificano come componente del gruppo vitamina B) è idrosolubile e lipotropo, cioè previene un accumulo anormale o eccessivo di grasso nel fegato e abbassa il colesterolo nel sangue. È un nutrimento della ghiandola del Timo che promuove la crescita e l'attività dei fagociti, che circondano, inglobano e neutralizzano i virus e i batteri invasori. Fa aumentare la produzione della lecitina (la quale rende più solubile il colesterolo in circolo, impedendogli di depositarsi come placche). Disintossica il fegato e lo aiuta a disintossicare l'organismo. Favorisce l'integrità dei capelli impedendone la caduta. Previene gli eczemi. Ha attività ansiolitica, antidepressiva. Fa regredire la desensibilizzazione dei recettori della serotonina. Svolge un ruolo importante nella nutrizione delle cellule cerebrali ed è un componente necessario delle membrane delle cellule (fosfatidil-inositolo). Recentemente è stato dimostrato l'effetto positivo dell'uso combinato di INOSITOLO con 400 ACIDO FOLICO nel trattamento della sindrome dell'ovaio policistico. Migliorano i tassi di ovulazione e la regolazione dei cicli mestruali.

- *Agnocasto*: i frutti (semi) di AGNO CASTO (*Vitex agnus-castus*) hanno proprietà: riequilibrante del sistema vago-simpatico, antispasmodica e tonica, sedativa generale e genitale, progestinica e anti-estrogenica, inibisce la secrezione di prolattina (anti-prolattina) e favoriscono la produzione di dopamina. Stimolano lo sviluppo luteale correggendo un'eventuale carenza progestinica (azione diretta sull'ipofisi), promuovono l'ovulazione e regolano il ciclo mestruale, normalizzano i livelli degli ormoni sessuali incluso FSH (follicolo stimolante) e LH (luteizzante), favoriscono la lattazione. Indicato per: palpitazioni, dolori al plesso solare, vertigini, spasmi intestinali, insonnie, eretismo genitale, menorragie, metrorragie, sindrome pre-mestruale (dovuta a iperfollicolismo), ritenzione idrica del periodo pre-mestruale (tensione nervosa, dolori pelvici, spasmi intestinali, irritabilità, fame insaziabile, crampi), insufficienza del corpo luteo (insufficienza di progesterone), mastalgia, utero fibromatoso.

- *Resveratrolo*: la polidatina, un precursore del resveratrolo, è una sostanza naturale che si trova negli alimenti. La polidatina, un ingrediente attivo isolato dalle radici di *Polygonum cuspidatum* e dalle bucce di uva rossa, ha dimostrato di avere un ruolo di primo piano nel trattamento delle malattie cardiovascolari. Il resveratrolo glucoside (o polidatina) sembra la forma più resistente all'ossidazione enzimatica. La polidatina aiuta il sistema di difesa antiossidante, difende il DNA e protegge le cellule dai danni ossidativi causati dal cadmio. Eliminando i radicali liberi in eccesso dovuti all'esposizione al cadmio, la polidatina può ridurre la perossidazione lipidica e proteggere le strutture lipidiche delle membrane cellulari. Il resveratrolo, è una molecola importante nella salute della riproduzione per la sua azione antiossidante esercitata a livello dei mitocondri delle cellule, l'effetto positivo del resveratrolo si esplica sulla funzionalità mitocondriale delle cellule dell'ovaio e ha mostrato un

miglioramento della funzionalità degli spermatozoi dopo somministrazione del resveratrolo in pazienti con infertilità.

- *Maca: la maca* (*Lepidium meyenii*) è una pianta perenne coltivata sulle Ande. È una delle piante con la maggiore tolleranza al gelo tra le specie autoctone coltivate. La Maca è stata usata per secoli nelle Ande anche per aumentare la fertilità nell'uomo e negli animali. Nella medicina erboristica peruviana di oggi la Maca è usata come immunostimolante, per anemia, tubercolosi, disturbi mestruali, sintomi della menopausa, cancro dello stomaco, sterilità (e altri disturbi riproduttivi e sessuali) e per migliorare la memoria. La ricerca chimica mostra che la radice di Maca contiene una sostanza chimica chiamata p-metossibenzile isotiocianato, che ha stimate proprietà afrodisiache. Principali azioni (in ordine di importanza): tonico (tonifica, equilibra, rafforza tutte le funzioni corporee); nutritivo; stimolante della fertilità; supporto della funzione endocrina; anti-fatica; aumenta il numero e la motilità degli spermatozoi; ormonale; immunomodulante; stimolante; aumenta l'energia; riequilibra i sistemi corporei. Principali utilizzi: come fonte naturale di nutrienti (aminoacidi, minerali ecc.); per supportare la funzione endocrina; per ridurre i problemi di fertilità (sia maschili che femminili); per supportare la funzione erettile; come afrodisiaco.

### ***10. Gli archetipi femminili e come la fertilità è stata spogliata della sua magia.***

Come naturopata, il mio lavoro comporta l'esplorazione delle difficoltà più profonde, le ferite come luogo in cui poter sperimentare la propria evoluzione. Di solito è nella profondità più oscura in cui dobbiamo immergerci affinché il nostro spirito raggiunga le altezze a cui è destinato. Credo che la scienza non abbia mai iniziato a raggiungere la magnificenza e la magia del nostro corpo e dello spirito umano e nella nostra profonda dipendenza dalla scienza e dal mentale, abbiamo perso il contatto con la nostra esperienza mistica. Gli scienziati stanno scoprendo cose sui nostri corpi ogni giorno, cose che non potevamo nemmeno immaginare solo 10 anni fa, come il fatto che tramandiamo il trauma dei nostri antenati attraverso il nostro DNA per tre generazioni e se qualcuno lo suggerisse prima che la scienza lo dimostrasse, lo etichetteremmo come "new-age". Ma indipendentemente dal fatto che possiamo o meno "dimostrare" come funziona, è nell'energia e nella magia del nostro corpo che inizia la vera trasformazione. La fertilità, insieme alla gravidanza e al parto, è diventata così medicalizzata che ha cessato di essere un rito di passaggio. È stato spogliato della sua magia. Sì, possiamo guardare quando ovuliamo, i nostri livelli di progesterone, i nostri livelli di FSH, ecc. possiamo modificare e integrare e tracciare ma quando tutto questo fallisce e anche quando non fallisce, è imperativo trattarci come gli esseri magici che siamo. È essenziale iniziare a capire le convinzioni sottostanti che potrebbero avere un impatto sulla nostra fertilità. Cosa crediamo della maternità? Qual è il nostro legame con la Madre Terra? Quali sono le nostre idee radicate sulla femminilità? Quali sono i traumi che abbiamo vissuto? Quali traumi hanno vissuto i nostri antenati? Cosa sappiamo delle donne del nostro lignaggio? Quali traumi potrebbero contenere i nostri grembi? La fertilità è più dei numeri e i grafici e la pipì sui bastoncini, a livello energetico e dell'anima, la fertilità riguarda il nostro rapporto con il nostro spirito, con la nostra femminilità, con il nostro potere di creatività, con il modo in cui valutiamo il femminile. La maggior parte delle donne non riconoscono nemmeno quanto siano disconnesse dalla propria magia. È tempo di reclamare il nostro potere per reclamare la nostra magia.

L'archetipo ci fa responsabili del nostro sviluppo come donne, una piccola guida al lavoro sugli archetipi, una meditazione.

## 1. Artemide- la competitiva.

Figlia di Zeus, conquista suo Padre, uccide l'uomo che ha amato Orione.

- Caratteristiche: molto valorosa nell'affrontare i problemi, intuitiva, obbiettiva, indipendente e chiara.
- Difficoltà: molto competitiva, ha abolito il desiderio nella sua vita.
- Uomini che scelgono Artemide: uomini che hanno bisogno di protezione e hanno paura della loro sessualità e del loro maschile.
- Sfide: accettare la vulnerabilità in sé.
- Nel corpo fisico: tendono a somatizzare a livello di fegato e vescicola biliare/ timo.
- Yoni egg: Quarzo Rosa – Acqua.
- Erbe corrispondenti, bagni di Vapore: Rosa rossa e Geranio +fiori d'arancio.

### *Guida al lavoro.*

Siediti in una posizione comoda, nell'inspiro immagina che l'archetipo entri dentro di te e senti la presenza dell'archetipo nel tuo utero. Senti come Artemide entra dentro di te e come il valore e la forza maschile entrano in te. Non hai nessun attaccamento a nessun sentimento. Non giudicare, prova solo a immaginare queste energie dentro di te. Cosa si sente a dominare? Come si sente il dominio? La forza? Come si sente nel tuo corpo la voglia di attaccare e di aggredire? Immaginati che davanti a te compare Il MASCHILE, come vibra? come lo senti? Cosa ti dà e cosa ti toglie? Non Giudicare, semplicemente rimani nel qui ed ora. Ti piace vivere in questo modo? sfruttando queste energie? Cosa senti se questo maschile si avvicina a te? Connettiti con il tuo UTERO per sentire se questo archetipo vive dentro di te, se senti questo archetipo dentro di te; chiediti quali vantaggi abbiamo incontrato io e le mie antenate a incorporare in noi questo archetipo? Chiediti se sei disposta a perdere questo archetipo, sei disposta a perdere questo potere per incontrare qualcos'altro? Chiediti quale è stato l'insegnamento che questo archetipo ti ha dato? Quali parti di te ti mancano per terminare con l'energia in eccesso di questo archetipo?

## 2. Atena- protegge il maschile.

Saggia figlia, nasce dalla testa di Zeus, protegge le arti e l'ispirazione.

- Caratteristiche: strategia e predomina il dominio delle volontà sull'istinto della natura. Difende il patriarcato e protegge l'uomo. Mancanza di connessione con le donne e il femminile. Eccessivo razionalismo.
- Uomini che si relazionano con lei: hanno bisogno di sentirsi bambini.
- Sfide: connettersi con le emozioni e la vulnerabilità.
- Corpo fisico: debolezza (il nutrimento) di tiroide-paratiroidi / surrenali/ timo/ flusso vaginale
- Uso Yoni egg: Quarzo Rosa- acqua.
- Erbe o bagni di vapore: Fiori d'arancio e petali di rosa – uso di ventose

### *Guida al lavoro.*

Siediti in una posizione comoda, nell'inspiro immagina che l'archetipo entri dentro di te e senti la presenza dell'archetipo nel tuo UTERO. Senti come ATENA, con la sua intelligenza e la sua volontà di occludere l'istinto con la ragione, protegge il maschile con la sua mente. Non hai nessun attaccamento a nessun sentimento. Non giudicare, prova solo a immaginare queste energie dentro di te. Cosa si sente a cancellare i tuoi istinti? Come si sente la forza della mente? Come si sente nel tuo corpo la voglia di immolarti per il maschile per proteggerlo? Come si sente non poter percepire il proprio corpo e i propri desideri? C'è disconnessione tra la tua mente e il tuo corpo? Immaginati che davanti a te compare Il MASCHILE, come la vibri? come la senti? Cosa ti dà e cosa ti toglie? Non Giudicare, semplicemente rimani nel qui ed ora. Ti piace vivere in questo modo? sfruttando queste



energie? Cosa senti se questo maschile si avvicina a te? Connettiti con il tuo UTERO per sentire se questo archetipo vive dentro di te. Se senti questo archetipo dentro di te; chiediti quali vantaggi abbiamo incontrato io e le mie antenate a incorporare in noi questo archetipo? Chiediti se sei disposta a perdere questo archetipo, sei disposta a perdere questo potere per incontrare qualcos'altro? Chiediti quale è stato l'insegnamento che questo archetipo ti ha dato? Quali parti di te ti mancano per terminare con l'energia in eccesso di questo archetipo?

3. Estia- donna sola.

Prima figlia di Crono, i suoi genitori erano due tiranni. Lei si è dovuta dedicare al fuoco della casa. E' rimasta vergine. Rimane in casa.

- Caratteristiche: connessa con la sua intuizione. Le piace la tranquillità. Non è in contatto con la sessualità. Non ha bisogno del maschile.
- Difficoltà: mancanza di ambizione/ solitudine estrema.
- Uomini attratti da Estia: sono uomini che cercano una donna con molta stabilità.
- Come trascendere l'archetipo: Imparare a farsi notare e a non accumulare stress.
- Corpo fisico: páncreas, milza, scheletro, diminuzioni di secrezioni.
- Yoni egg: Ossidiana- Fuoco.
- Uso di erbe/vapori: rosmarino, alloro o cannella- Moxa.

*Guida al lavoro.*

Siediti in una posizione comoda, nell'inspiro immagina che l'archetipo entri dentro di te e senti la presenza dell'archetipo nel tuo UTERO. Senti come ESTIA, con la sua buona volontà, il suo servilismo, la sua solitudine, il averci dovuto sacrificare. Non hai potuto farti notare. Non hai potuto vivere appieno la tua sessualità Non giudicare, prova solo a immaginare queste energie dentro di te. Cosa si sente ad aver dovuto cancellare i tuoi istinti? Come si sente la forza della mente? Come si sente nel tuo corpo la voglia di immolarsi per il bene comune senza occuparti dei tuoi desideri? Come si sente non poter percepire propri desideri? C'è disconnessione tra la tua mente e il tuo corpo? Immaginati che davanti a te compare Il MASCHILE, come la vibri? come la senti? Cosa ti dà e cosa ti toglie? Non Giudicare, semplicemente rimani nel qui ed ora. Ti piace vivere in questo modo? sfruttando queste energie? Cosa senti se questo maschile si avvicina a te? Connettiti con il tuo UTERO per sentire se questo archetipo vive dentro di te, se senti questo archetipo dentro di te; chiediti quali vantaggi abbiamo incontrato io e le mie antenate a incorporare in noi questo archetipo? Chiediti se sei disposta a perdere questo archetipo, sei disposta a perdere questo potere per incontrare qualcos'altro? Chiediti quale è stato l'insegnamento che questo archetipo ti ha dato? Quali parti di te ti mancano per terminare con l'energia in eccesso di questo archetipo?

### ***11. Il contatto sacro e il potere curativo del tocco.***

Quando la gestazione giunge a compimento, è dall'essere che emerge un essere, solo, separato e proprio perché tale, unico. Il con-tatto rievoca allora l'unione perduta, richiama il tempo primordiale dell'unione, che tuttavia non può ricreare del tutto. Per quanto un tocco possa toccarti, non può andare oltre la pelle: avvicina, non fonde. Eppure per il resto della vita, sarà il senso più intimo, il sostegno più dolce, l'antidoto più grande alla solitudine. Il tocco è relazione, pura connessione senza parole. Il tocco è fisico e simbolico, non richiede spiegazioni. Per questo compie magie di trasformazione e cura. Forse si guarisce quando si tocca con amore quel che prima si era toccato con paura, dice Stephen Levine. Pare che le cellule tumorali necessitino più di tutto questo tocco – sembra incredibile- perse in una proliferazione che potrebbe leggersi simbolicamente come delirio onnipotente

dell'individuo singolo a scapito della relazione con l'altro. Il tocco è un gesto d'amore, amare un corpo malato, il proprio, è un atto che può realizzare la magia della trasformazione. L'inconscio vive di rituali, simbolo e archetipi, dunque il tocco ha il potere di aprire l'inconscio a tutto questo, senza bisogno di parole. Toccare un punto che duole, appoggiare la mano sulla cicatrice di un intervento, apre anche improvvise intuizioni circa il trauma, che abita la memoria della pelle e ne permette più facilmente l'elaborazione. Il tocco è risonanza tra te e l'altro, senza mediazione, se non l'unica, inevitabile della pelle, è il codice antico dell'attaccamento.

“La carezza significa coincidere con l'altro, incontro, avvicinamento senza fine. E' abolire la distanza avvicinandoci ad una reciprocità che si vuole immediata. Ciascuno si rivela a sé stesso modellandosi sul corpo dell'altro. La mano tocca nel momento in cui è toccata. ... Sulla superficie del corpo è distesa l'interiorità del soggetto, raggiungibile solo dalla mano che si posa sulla nuda epidermide.” Maurizio Grandi.

Si può avere davvero fame o sete di un tocco. E quando quel tocco arriva, scioglie tensioni conservate così a lungo da essere divenute persino ignote alla coscienza. Le spalle strette, il volto contratto, lo sforzo di trattenere le lacrime come l'urlo. Arriva il tocco e libera il corpo. Il tocco circonda anche il confine di un corpo terrorizzato, aiuta a localizzare sé stesso nello spazio, quando paure angosciose hanno fatto perdere persino l'orientamento. L'autotocco consente di realizzare di avere un corpo, di avere forza, di non dover stare costantemente in guardia, di essere al sicuro nel proprio corpo, persino in un corpo malato, e ciò in qualche modo cura.

L'esperienza di Massaggio Kasmiro Tantrico può essere quel tocco che, lentamente, arrivando in ogni parte del nostro corpo, sgretola ogni paura, dissolve ogni sofferenza. Riscopri la tua forza e il dono che sei, un sì alla vita, nonostante i tanti no letti su quei test di gravidanza. Nella culla sicura delle mani esperte di un massaggiatore Kashmiro, puoi immaginare di tornare bambina, donna, figlia e madre e poi di nuovo bambina, attraversi con fede ignota i confini che fino a prima erano invalicabili, tornando a sentire te stessa nella carne. Scopri di essere potente e che puoi davvero tutto, che la vita non è mai finita in quel giorno, quel giorno in cui hai realizzato che forse non sarai mai madre e che la tua vita sarebbe stata infelice per sempre. Il tocco può ricucire ogni ferita e lenire ogni dolore, una donna persa nella disperazione cieca può finalmente tornare a sentire, sentire i propri occhi bagnarsi, il proprio cuore battere forte, sentire sì, il sentire che è alla base del nostro vivere in sintonia con l'altro. L'altro diventa parte di te, immensa fonte di amore e bellezza, non più distanza, non più freddezza, intolleranza o paura. Unione di me e te, mano nella mano, guancia a guancia, cuore a cuore. Non esiste trauma così grande da non potere curare con un tocco, con una carezza. ... Cullato dalle tue mani, ripara la ferita, ricevi il dono sacro della tua esistenza, i sensi che toccano i confini dell'infinito.

## ***12. Conclusioni e ringraziamenti.***

Abbiamo visto che se non si valuta il terreno biologico della persona, il suo vissuto, lo stile di vita, lo stile alimentare e tutti i vari stressor presenti nell'ambiente che lo circonda, si arriva facilmente a conclusioni incomplete. E' sempre la somma che fa il totale. Nei casi più semplici, per arrivare alla guarigione, baserà tener conto solo di uno dei vari contributi dell'equazione totale. Nei casi più impegnativi sarà utile una conoscenza di tutti i fattori principali di disturbo e una bonifica contemporanea su tutti questi fronti coinvolti. Nulla è impossibile se si conosce il rimedio. Ciò che conta è la pazienza, la consapevolezza della riuscita. Occorrerà più tempo, ma rispetto a cosa? Il buio totale e un buco nero nei nostri risparmi a danno proprio della nostra speranza di diventare genitori! I ritmi sono frenetici e il percorso è in salita ma non così ripida, basta attrezzarsi con una buona "bici con marce" e Madre Natura è ben più di questo e ci consentirà di farlo. Tante sono le strade alternative ad una rigida e fredda strada che non è quella maestra, perché non inserita nel quadro naturale della vita. Si consultino medici esperti in agopuntura, oppure naturopati professionisti. Questi sono i veri maestri. Anche la psicoterapia energetica e la kinesiologia possono essere d'aiuto. Tutte le tecniche che prendono in considerazione l'organismo e l'individuo nel suo complesso e nel quadro di coppia sono benvenute. Rivolgersi a ostetriche e ginecologi in grado di ascoltare, di capire gli umori femminili, il ciclo mestruale, la qualità del sangue mestruale, il fastidio mammario, il rialzo termico corporeo e la modificazione dell'appetito è davvero importante. Si deve avere un quadro completo sulla ritmicità della vita sessuale e i segni fisici maschili. Senza falsi pudori, aiuta la conoscenza delle posizioni sessuali che agevolano il concepimento aiuta. Addirittura è basilare la conoscenza di metodi per stimolare epifisi e quindi la melatonina e infine, altrettanto importante, la corretta igiene dei pasti, la dieta disintossicante. L'eliminazione di fumo, alcool, droghe e farmaci, l'uso di metodi di gestione dello stress, le integrazioni naturali con gli antiossidanti, i massaggi per attivare l'energia vitale e sessuale, l'esercizio fisico, la respirazione e la CURA de nostro corpo sono inoltre altri passaggi obbligati. Ma per avere la chiave di lettura universale occorre qualcos'altro ancora: cambiare il modo di vedere le cose che accadono nella nostra vita, e ciò è il passo più difficile, troppo spesso scontato, ma non realizzato. Va' ripetuto: un bambino non arriva quando si decide che debba arrivare, ma quando si è pronti a riceverlo. Leggendo a suo tempo queste parole, dure ma vere, vengono le lacrime agli occhi pensando a quelle coppie che insistono testarde e bendate: la fertilità necessita di essere riconosciuta non solo nelle proprie ovaie e testicoli, ma soprattutto nella propria personalità e nel proprio stile di vita. L'essere fluidi, dinamici, ritmici e accoglienti, il dare e il ricevere, la creatività che trasforma sono basilari in questo processo di creazione di una nuova vita. Non è il vivere in piena velocità con la parte razionale del cervello che porta ad un risultato; non è su questo piano che avviene il concepimento. Insomma, occorre riappropriarsi del proprio essere se si vuole che la propria essenza si perpetui. Spesso si va in cerca di ciò che è più difficile da trovare, vale a dire la semplicità e la consapevolezza. Al di là di tutto può succedere che il figlio così tanto desiderato non arrivi per cause accertate o per il misterioso enigma del "sine causa", ma è nel percorso fatto che si trova la forza di andare avanti con serenità oltre il "grande evento", che spesso invece diviene il baricentro di ogni istante della giornata della coppia. Due persone che hanno saputo amarsi, che hanno condiviso sforzi e dispiaceri, dolori e turbamenti potranno esaltarsi al momento dell'arrivo tanto atteso, oppure sublimare il grande dolore, ad esempio prendendo un animale accanto a loro, facendo un'adozione a distanza, intraprendendo progetti di volontariato o impegnandosi a nobili fini, con la coscienza che niente potrà sostituire la mancata realizzazione del loro desiderio, ma potrà comunque sanare in parte un dolore che spesso appare impossibile da gestire. Forse però è proprio nell'aderire a una profonda complicità reciproca, alle risorse di un'empatia affettiva, ancor più che alla parte erotica e passionale,

che si cela l'antidoto principale laddove il figlio non arrivi. Come recita un antico aforisma di Lao Tzu: "la meta del viaggio è il viaggio". Non è inutile, anche senza risultato, ricorrere ad ogni forma di integrazione e di percorso sensato e basato su prove scientifiche attendibili e sulla storicità del mezzo. Soprattutto, al di là di tecniche terapeutiche compensatorie, il mezzo più importante consiste nell'armonia di una coppia, che partorisce anche nel momento stesso in cui scambia un sentimento profondo, come ci descrive un testo classico taoista, il Su Nu King.

*Voglio ringraziare il mio compagno Carlo per tutto, il mio traguardo è anche il suo e lo dedico a lui, voglio ringraziare mia madre e mia sorella che non hanno mai smesso di avere fiducia in me e che, seppur con visioni diverse della vita, hanno accettato il mio desiderio e il mio sogno di diventare Naturopata fino a crederci completamente, voglio ringraziare le mie amiche Claudia e Sabine che sono state sempre pronte ad incoraggiarmi nei momenti di sconforto e non vedono l'ora che questo viaggio abbia inizio, voglio ringraziare Valeria che è stata la mia compagna in questo percorso meraviglioso.*

*Voglio ringraziare immensamente il Direttore della scuola Sebastiano Arena e la mia cara relatrice Costanza Fino per avermi accolto e fornito tutto il supporto necessario per concludere il mio percorso di naturopatia. Grazie di cuore.*

### **Ringraziare.**

Ringraziare desidero il divino  
per la diversità delle creature  
che compongono questo singolare universo,  
per la ragione,  
che non cesserà di sognare  
un qualche disegno del labirinto  
e l'uccello leggero che vola oltre, più in alto, più su.  
Ringraziare desidero per l'amore,  
che ci fa vedere gli altri come li vede la divinità,  
per il pane e il sale,  
per il mistero della rosa  
che prodiga colore e non lo vede.  
Ringraziare desidero  
per l'arte dell'amicizia,  
per l'ultima giornata di Socrate,  
per le parole che in un crepuscolo furono dette  
da una croce all'altra,  
per i fiumi segreti e immemorabili  
che convergono in noi,  
per il mare, che è un deserto risplendente  
e una cifra di cose che non sappiamo  
per il prisma di cristallo e il peso di ottone,  
per le strisce della tigre,  
per l'odore medicinale degli eucaliptus,  
e la speranza, la fiducia, la lavanda.  
Ringraziare desidero  
per il linguaggio, che può simulare la sapienza,  
per l'oblio, che annulla o modifica il passato,  
per la consuetudine,  
che ci ripete e ci conferma come uno specchio,  
per il mattino, che ci procura l'illusione di un inizio,  
per la notte, le sue tenebre e la sua astronomia,  
per il coraggio e la felicità degli altri,  
per la patria, sentita nei gelsomini

per lo splendore del fuoco  
che nessun umano può guardare senza uno stupore antico  
e per il mare che è il più dolce fra tutti gli dei.  
Ringraziare desidero perché  
sono tornate le lucciole,  
le nuvole disegnano,  
le albe spargono brillanti nei prati,  
e per noi  
per quando siamo ardenti e leggeri  
per quando siamo allegri e grati.  
Io ringraziare desidero per la bellezza delle parole, natura astratta di dio  
per la lettura e la scrittura, che ci fanno sfiorare noi stessi e gli altri  
per la quiete della casa,  
per i bambini che sono nostre divinità domestiche  
per l'anima, perché consola il mio girovagare errante,  
per il respiro che è un bene immenso,  
per il fatto di avere una sorella.  
Io ringraziare desidero  
per tutti quelli che sono piccoli liberi e limpidi  
per le facce del mondo che sono varie  
per quando la notte si dorme abbracciati  
per quando siamo attenti e innamorati, fragili e confusi,  
cercatori indecisi.  
Ringrazio dunque  
per i nostri maestri immensi  
per tutti i baci d'amore,  
e per l'amore che ci rende impavidi.  
Per i nostri morti che fanno della morte un luogo abitato,  
e per i nostri vivi, che rendono la vita uno specchio fatato.  
Per i figli,  
col futuro negli occhi,  
perché su questa terra esiste la musica,  
per la mano destra e la mano sinistra, e il loro intimo accordo  
per i gatti per i cani esseri fraterni carichi di mistero,  
per il silenzio che è la lezione più grande  
per il sole, nostro antenato.  
Ringraziare desidero  
per Whitman, Presti e Francesco d'Assisi,  
che scrissero già questa poesia,  
per il fatto che questa poesia è inesauribile  
e si confonde con la somma delle creature  
e non arriverà mai all'ultimo verso  
e cambia secondo gli uomini.  
Ringraziare desidero  
per i minuti che precedono il sonno,  
per il sonno e la morte,

quei due tesori occulti,  
per gli intimi doni che non elenco,  
per la gran potenza d'antico amor  
per amor che muove il sole e l' altre stelle  
e muove tutto, in noi.

Poesia di  
Mariangela Gualtieri

## Bibliografia

- Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata il manuale di Francesco Bottaccioli e Anna Giulia Bottaccioli
- La regolazione naturale della fertilità. L'arte di vivere la fertilità secondo il metodo sintotermico di Iosef Roetzer e Elisabeth Roetzer
- Volere un figlio. Il programma mindfulness per la fertilità copertina di Marina Ciampelli
- Le acque lunari. La medicina cinese e la donna di Alessandra Gulì
- Infertilità di coppia e procreazione assistita. Tecniche di agopuntura e medicina cinese di Franco Cracolici e Chiara Riviello
- La dieta della fertilità (alimentazione naturale) di Dobbyn Sarah
- Curare l'infertilità con metodi naturali di Amelia Sagliano
- Medicina tradizionale mesoamericana di Ester Botteri e Andres Leon

## Sitografia

- <https://nutriamolafertilita.com/2019/06/23/quali-sono-gli-olii-essenziali-per-il-ripristino-dellequilibrio-ormonale-e-della-fertilita/>
- <https://shop.wisdomofthewombonline.com/blogs/blog>