



INFERTILITA' IN MTC e quali strumenti alla coppia in aiuto alla PMA, ma non solo...

Dr.ssa Alessandra Filzoli esperta in Medicina Tradizionale
Cinese (agopuntura, massaggio pediatrico, dietetica, craniopuntura,
auricolopuntura), Naturopatia, Floriterapia

Il tema delle origini delle malattie è il fulcro di ogni **scienza medica** ed in particolare di quella **cinese**, in quanto attenta alla relazione dell'essere umano con l'universo esterno e con quello interno che vi si riflette:

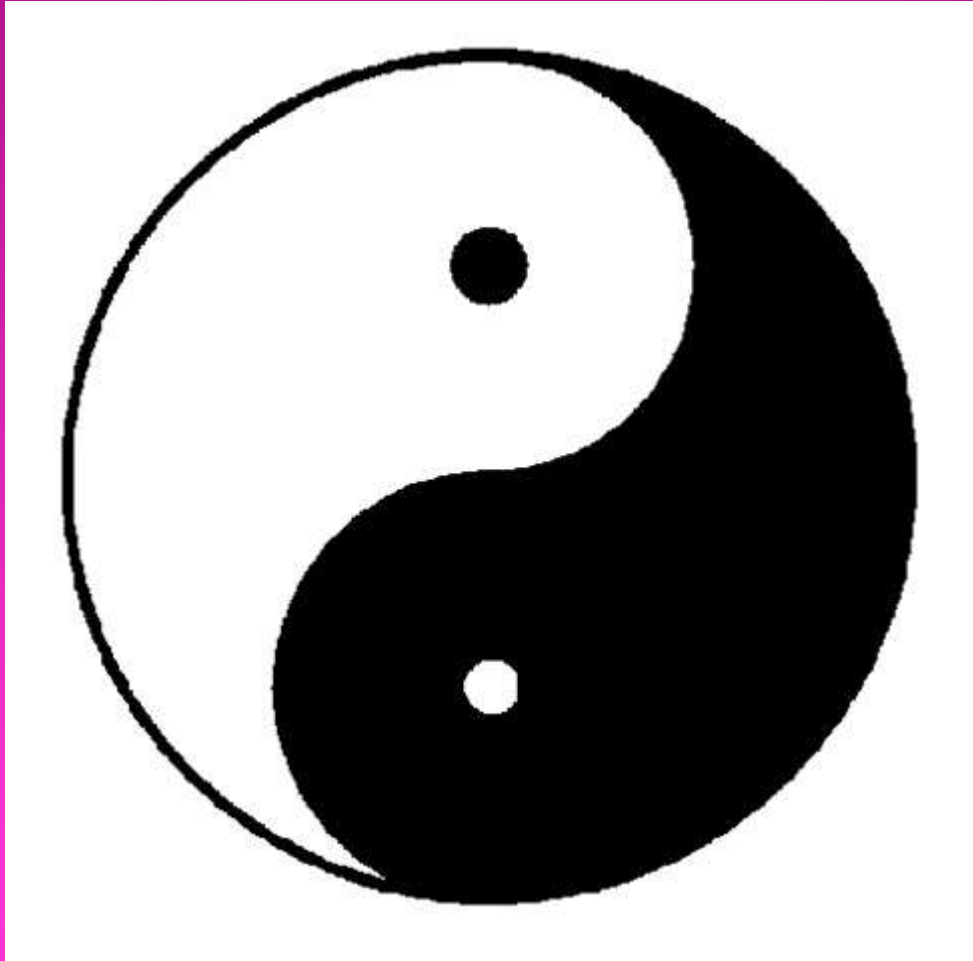
la sintonia tra l'esterno e le varie parti dell'interno (corpo intero) permette lo stato di benessere e la salute, se assente produce sofferenza e malattia.

La moderna fisica quantistica ha dimostrato come la materia sia una forma di energia densa e tutto ciò che esiste ha una propria vibrazione caratteristica, così l'uomo.

L'uomo con la sua frequenza vibratoria interagisce costantemente con l'ambiente cercando di mantenere una omeostasi energetica interna. Questo è facilitato dal contatto con sorgenti vibratorie affini → quelle presenti in natura; più complesso invece è la vita in ambienti artificiali che rende l'adattamento sempre più faticoso per l'uomo.

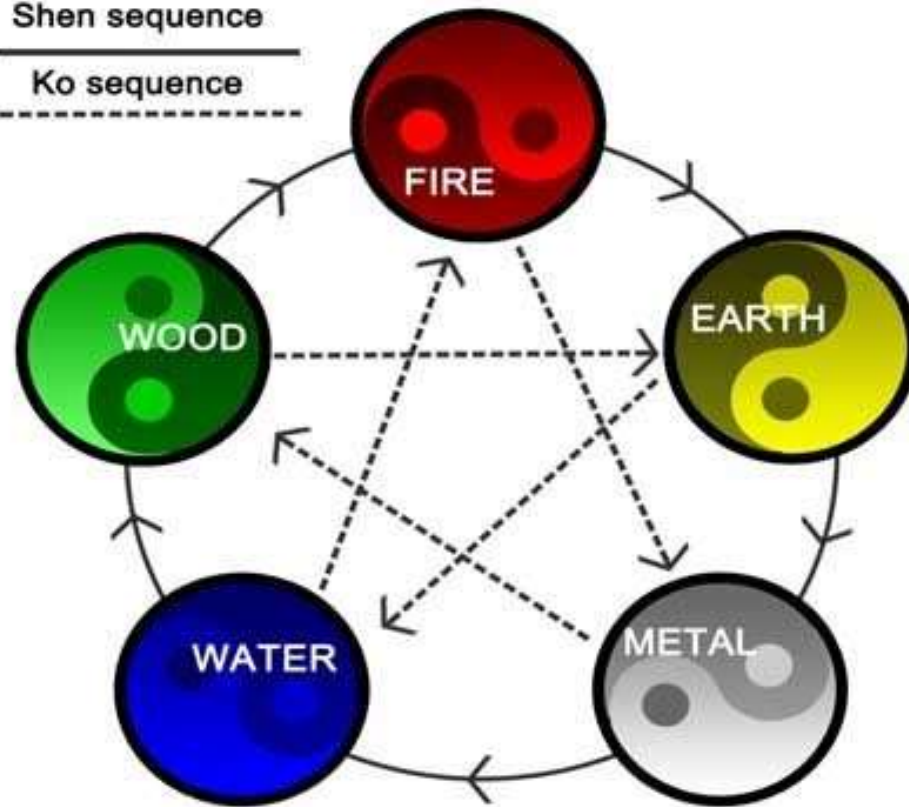
La Medicina Tradizionale Cinese da alcune migliaia di anni insegna che nel corpo umano è importante che l'energia fluisca in modo spontaneo ed equilibrato lungo i canali energetici per poi diffondersi e nutrire ogni cellula dell'organismo.

La circolazione energetica può essere ostacolata in alcuni punti, ristagnando, ed essere carente in altri producendo uno squilibrio che si esprime con dei sintomi.



Shen sequence

Ko sequence



*La figura
illustra la legge
dei cinque
elementi: ogni
elemento ne
genera un altro,
è figlio del
precedente,
controlla (linee
interae)
l'elemento nato
dal successivo*



Capire le cause di uno squilibrio, la malattia, è già possedere una chiave della guarigione poiché permette di prendere coscienza del problema e di procedere con la rimozione delle cause.

La maggior parte delle malattie deriva da abitudini sbagliate o dalla scarsa attenzione all'ambiente climatico e all'interazione con ciò che ci circonda.

Se non si agisce sulla causa prima, ogni azione terapeutica agisce in modo parziale e temporaneo.

Ad esempio una cura antibiotica può distruggere i batteri di una infezione ma sarà una procedura necessaria poi riequilibrare gli squilibri che hanno permesso l'instaurarsi della malattia perché essa non si ripresenti.

Inoltre eliminando solo i sintomi la persona potrà riprendere il lavoro e la sua vita attiva aggravando una eventuale debolezza invece di recuperare energie con un riposo appropriato.

La **correzione dello stile di vita** e quindi un intervento disciplinato a correggere il proprio comportamento **sta alla base di una via di successo verso la guarigione** e deve andare in parallelo ad altre terapie.

Quando il sistema **corpo(immunità)-aspetto psichico-emozioni** sono in una condizione di armonia l'energia dell'individuo (QI antipatogeno) riesce a combattere efficacemente agenti climatici, epidemici, squilibri occasionali alimentari o del sonno (intese come **AGGRESSIONI ESTERNE**).



L'essere umano attraverso il suo comportamento di vita può coltivare un QI antipatogeno (sistema immunitario) forte capace di difendere una condizione di salute o ripristinandola rapidamente se compromessa .

Parlare di cause interne ed esterne è del tutto relativo perché tendono ad embricarsi tra di loro ma **costituisce una guida all'individuazione del problema.**

CAUSE ESTERNE:

- i fattori climatici
- alimenti
- traumi
- effetti collaterali di terapie.

CAUSE INTERNE:

- le 7 emozioni
- la costituzione
- le abitudini nei ritmi sonno-veglia, attività-riposo, la sessualità, le gravidanze

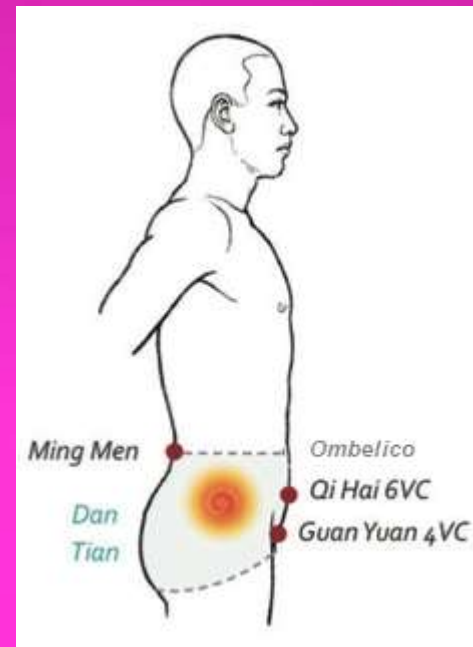
Il patrimonio congenito ereditato dai genitori e legato all'organo Rene (sec. la MTC) costituisce la base sulla quale agiranno tutti i fattori appena elencati.

Il Rene, secondo la M.T.C., rappresenta un complesso sistema di funzioni che oltre che regolare i liquidi del corpo è responsabile, attraverso una preziosa sostanza vitale che è **il Jing**, dei processi di crescita e sviluppo, della vita sessuale e della fertilità.

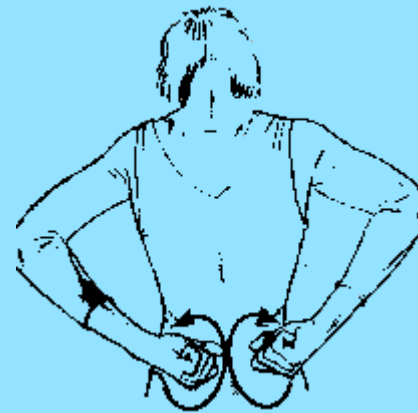
Il JING è prenatale (deriva dai genitori e dal loro stato di salute) ed è arricchito poi da quello postnatale (derivante dalla alimentazione e da efficaci processi di digestione-assimilazione la cui qualità dipende dallo stile di vita della persona e dal suo stato psicologico).

**Dal JING (forza vitale) dipende:
lo sviluppo dei denti e delle ossa e del
sistema nervoso, il trofismo dei
tessuti, il desiderio sessuale, la fertilità
e quindi anche il loro decadimento.**

Questa essenza vitale è conservata del Ming Men (cancello della vita) in una zona profonda tra i due reni (nella donna è collegata all'utero e nell'uomo ai genitali).



.Una alterazione della sua funzione
crea perdita di vitalità degli organi
sessuali da cui ne derivano sterilità e
impotenza.



Il JING determina la costituzione di un individuo e

la costituzione crea già di per sé una tendenza allo sviluppo di uno squilibrio ad esempio verso il calore, il freddo, oppure uno stato di pienezza-floridezza oppure di fragilità-vuoto.

Se essa non è mitigata da corrette abitudini di vita favorirà la manifestazione della malattia con una facilità superiore ad altre persone che hanno una costituzione più equilibrata.

FATTORI PIU' COMUNEMENTE IMPLICATI NEL DETERMINARE UNA RIDOTTA FERTILITA' E FUNZIONE SESSUALE:

-il FREDDO : (clima, stare-camminare-dormire al freddo o superfici fredde, assumere cibi e bevande fredde, cibi crudi in quantità) :

tende a "congelare" e a ristagnare il sangue e il flusso dell'energia: cicli mestruali scarsi o posticipati, dolori mestruali, interruzione del ciclo, infertilità.

-FUOCO E CALORE : (caldo estivo, contatto prolungato col suolo troppo caldo, bagni troppo caldi e prolungati, indumenti attillati nell'uomo, cibi riscaldanti come spezie, cioccolato, carni rosse, alcool..)

danneggia i fluidi e il sangue: cicli mestruali anticipati e abbondanti, emorragie in corrispondenza del ciclo mestruale, minacce d'aborto.

L'UMIDITA' : stando sotto la pioggia, camminando a lungo nell'acqua, vivendo o lavorando in ambienti umidi ; se aggravata da eccessi di dolci e cibi grassi → incapacità a trasformare l'umidità creando edema, diarrea, obesità e infertilità.

ALIMENTAZIONE INSUFFICIENTE O POVERA:

Essendo alla base della produzione del sangue e della energia del corpo creerà “inaridimento” con flussi mestruali scarsi e diradati, interruzione del ciclo, infertilità, carente sviluppo del feto; prolasso dell'utero...

USO IMPROPRIO DI ERBE O FARMACI:

Es. lassativi compromissione dei liquidi, del sangue, (impoverimento di minerali e sostanze vitali);

EMOZIONI:

Eccesso di preoccupazione e rimuginazione

→rallentamento della circolazione di QI e sangue

Shock, paure intense: aborti, prolassi , ridotta fertilità

Risentimento e rabbia protratti e agitazione

emotiva: cicli anticipati e protratti o sanguinamenti uterini.

RITMO SONNO-VEGLIA:

Il riposo permette all'organismo di recuperare e di rilassarsi.

L'eccesso di attività stancante indebolisce il corpo; nelle donne in particolare è importante curare il giusto rapporto tra attività e riposo durante il mestruo, la gravidanza e il parto.

Eccessiva attività → agita il sangue e consuma energia in quantità provocando cicli abbondanti e prolungati, fibromi uterini, minacce d'aborto.

Portare pesi durante il mestruo → prolapsi di vagina e utero, sanguinamenti.

VITA SESSUALE

Se troppo intensa, se svolta nei momenti di stanchezza, in condizioni di stress... o un numero eccessivo di parti o aborti → indeboliscono il Rene.

Mancanza di vita sessuale, quando contrasta l'espressione di un normale desiderio, può rallentare la circolazione portando a cicli irregolari, gonfiore premenstruale, irritabilità e depressione.

Rapporti sex durante il mestruo possono favorire il ristagno di energia e sangue a livello dell'utero: dolori mestruali e formazione di fibromi.

**IL MODO DI VIVERE E' QUINDI IL PRIMO STEP
PER IL PROPRIO BENESSERE OPPURE CAUSA
DELLA SOFFERENZA SE DISARMONICO.**

A questa arte i Cinesi si sono dedicati fin dall'antichità influenzati dal Taosimo.

Essi perseguivano il fine di “nutrire la vita” per evitare la malattia : condurre una vita regolare coltivando la mente e l'essenza ed educare il corpo a vivere secondo le 4 stagioni.

I Maestri sostenevano la validità di varie discipline ginniche basate sulla respirazione e la meditazione (TAI QI, QI GONG), particolari pratiche sessuali, regole alimentari e perfino esposizione del corpo al sole, alla luna, al vento.

Tutto ciò costituiva la magica e semplice ricetta per la longevità!

Molte di queste regole dei Sapianti antichi sono riconosciute valide anche ai nostri giorni e trovano consenso nella struttura sanitaria della Cina moderna.



Una visione integrata considera l'utilizzo di composti naturopatici (fitopreparati, oligoelementi, fiori di Bach, prodotti omeopatici...) ma **soprattutto riorienta lo stile di vita della coppia** verso la rimozione dei fattori che ostacolano la completa espressione della vitalità dell'individuo e del potenziale riproduttivo.

***La Naturopatia ribadisce i concetti appena
esplicitati dalla Medicina T.C.***

escludendo in primo luogo naturalmente condizioni di carattere organico che ostacolano una gravidanza (anomalie anatomiche degli organi sessuali, o assenza totale degli spermatozoi).

Tante condizioni di alterazione della fertilità (oligoastenospermia cioè spermatozoi in basso numero e con mobilità ridotta, oppure diminuita fertilità per età avanzata della donna, squilibri ormonali, certe patologie ovariche...) possono giovare di una revisione e di un intervento naturopatico.

Esso comprende in primo luogo una **sana alimentazione e l'eliminazione di errate abitudini dannose** e in secondo luogo **l'adozione di Tecniche di rilassamento, attività fisica regolare.**

Un ridotto livello di fertilità sia maschile che femminile trova spiegazione spessissimo in una dieta povera di nutrienti e ricca di sostanze nocive (pesticidi, conservanti, coloranti ormoni, grassi saturi, grandi quantità di zuccheri raffinati e sale...) + **condizione di stress** (preoccupazioni, stanchezza, impegni eccessivi etc.) e conseguente distonia neurovegetativa che può rendere difficoltoso il dialogo tra ipotalamo e ipofisi (da cui dipende un buon funzionamento degli organi sex).

Una carenza di sonno riduce i livelli di testosterone (ormone implicato nella funzione sessuale).

Le situazioni che prevalentemente giovano della Naturopatia sono quelle in cui, dopo svariati accertamenti e consulti da specialisti, non si riesca a capire perché la gravidanza non si verifica.

QUALE TIPO DI ALIMENTAZIONE?

-Caratterizzata da cibi biologici, con abbondanza di frutta e verdura di stagione, cereali integrali, proteine varie (pesce, carne, legumi, frutta secca, uova....), germogli;



-che privilegia i sapori meno artefatti (dolciumi e lavorati industriali) e le cotture più semplici.

-che tiene conto di **riequilibrare lo stato di acidosi tissutale**, condizione che è alla base di stati infiammatori e di momenti di **depurazione** per alleggerire il corpo da stati di intossicazione;

-che ha tra i suoi obiettivi **rendere il più possibile stabili i livelli di glicemia e di insulina** (cali ipoglicemici influenzano negativamente la secrezione di Dopamina ormone tra quelli che promuovono l'energia e lo slancio sessuale).

Eliminando sostanze inutili e tossiche come il fumo, l'alcool, il caffè.

Es di rimedi utili:

-minerali: zinco, rame, manganese, selenio

-vitamine A-C-E e del complesso B

-ac.grassi essenziali omega 3

-amminoacido arginina

-ERBE come: Serenoa Repens, Damiana, Eleuterococco, Angelica sinensis, Ginkgo Biloba

-Il Tribulus terrestris, Maca, Muira Puama che stimolano la produzione di Testosterone

TI SENTI STRESSATO?

Come sarebbe a dire "...Troppi caffè" ?



ATTIVITA' FISICA:

Aerobica migliora la circolazione e ha effetti importanti antistress e anerobica perché stimola i livelli di Testosterone

RIEQUILIBRIO DEGLI ASPETTI PSICOEMOTIVI:

-sedute psicoterapiche, EMDR
Floriterapia di Bach



.QUALITA' DEL SONNO E STRESS

migliorarli significa ottimizzare la produzione di testosterone





- **GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**