



¿Por qué no me puedo  
quedar embarazada?

# CÓMO RECUPERAR LA FERTILIDAD



OLIVER ERNST Y ESTHER IBARROLA

# PRESENTACIÓN

Si has acudido a la lectura de estas páginas es probable que sea porque empieza a preocuparte que vayan pasando los meses y no se produzca el resultado deseado en la búsqueda de un embarazo.

Puede que sientas que tu problema es más acuciante porque ya tienes más de 35 años o, incluso, un diagnóstico médico de infertilidad.

En cualquiera de los casos, en esta guía para recuperar la fertilidad encontrarás respuesta a tus dudas e ideas muy útiles para incrementar o recuperar esa fertilidad natural porque aquí recogemos los problemas más comunes en la búsqueda de un bebé.

Junto a esa exposición de los problemas frecuentes encontrarás sencillas y completas explicaciones desde el punto de vista médico que, seguro, te resultan muy útiles.

Pero también encontrarás una explicación de las causas que pueden afectar a la fertilidad desde un punto de vista energético.

Ambas perspectivas, médica y energética, serán muy beneficiosas para que aprendas a leer esas señales de tu cuerpo que te ayudarán a cuidar tu salud y, al mismo tiempo, tendrás pautas muy valiosas para que busques la ayuda profesional más adecuada, en caso necesario.

Deseamos que tu sueño de concebir y dar a luz a tu bebé sea muy pronto una realidad y estamos seguros de que podemos ayudarte a conseguirlo.

# LOS AUTORES

Oliver Ernst y Esther Ibarrola, cofundadores de NaturlSTHAR, somos naturópatas y los pioneros en la creación de un enfoque holístico e integrativo exclusivo para la fertilidad.

En 2018 ya hemos cumplido 10 años. Tenemos una larga experiencia en el campo de la Fertilidad Natural que emprendimos bajo el estandarte de NaturlSTHAR en 2007, y cuyo germen comenzó a gestarse muchos años antes, durante el tiempo en que centramos nuestro estudio en este campo y aún éramos simplemente naturópatas convencionales.

Cuando dimos nuestros primeros pasos en este camino, había un inmenso páramo completamente desértico en este aspecto, así que hemos pasado por todas las fases y obstáculos que puedas imaginar para llegar hasta este momento, creando una estela por la que otros ya transitan más cómodamente detrás.

En estos momentos estamos a la vanguardia en el mundo de la fertilidad natural porque formamos parte de un selecto grupo de profesionales, al más alto nivel europeo, especializados en reproducción, compuesto por ginecólogos, endocrinos, biólogos, inmunólogos y naturópatas, que comparten conocimiento e investigan en métodos naturales para fomentar la fertilidad.

La sede de este escogido grupo de estudio es la Universidad de Bonn, que cuenta con una cátedra en medicina reproductiva, en el que participan únicamente profesionales invitados expresamente a formar parte del

mismo, así que es muy difícil aspirar a más alta categoría y reconocimiento que este.

Desde muy pronto comprendimos que era fundamental crear puentes entre disciplinas, entre naturópatas, ginecólogos, embriólogos y psicólogos. Así que hemos luchado muchísimo para conseguir un equipo del que estamos muy orgullosos. Y, además, hablamos de un equipo integrativo de primera división, capaz de ofrecer un servicio al más alto nivel.

Parece obvio, pero ¡es tan complejo alcanzar este objetivo! Así que, en caso de ser necesario, desde 2015 contamos con nuestro propio equipo médico para realizar los tratamientos de reproducción asistida, o brindar apoyo adicional a casos de alta complejidad, con abortos de repetición o problema inmunológicos, y que, además, respeta nuestra filosofía y trabajo, cuya meta es reverenciar al máximo la naturaleza.

También contamos con la atención en psicología y psicoterapia centrada en la pareja, familia, sexualidad y reproducción, ya que los aspectos emocionales, ideas y vivencias asociadas a la fertilidad remueven los cimientos más profundos del ser humano.

Defendemos que la reproducción requiere de tal nivel de rigor, diferenciación y especialización, como el que, por ejemplo, separa a un ambulatorio de medicina general de una unidad especializada en trasplantes de corazón. Por lo tanto, no bastaría con acudir a un buen naturópata o ginecólogo, ni siquiera a aquellos con dilatada experiencia en casos de fertilidad, en NaturlSTHAR cuentas con un equipo de profesionales que une la más eficaz y vanguardista propuesta en fertilidad natural con lo más avanzado en reproducción asistida.



**OLIVER ERNST Y ESTHER IBARROLA**

Naturópatas Expertos en Higiología y Filosofía China  
de la Salud y la Fertilidad

TCM Expert Integrative Reproductive Medicine

Junior Deputy SIG Reproductive Integrative  
Medicine, University Bonn, Alemania

# ÍNDICE

1. Concebir un bebé	8
○ Fertilidad reducida, una realidad en aumento	9
○ La reproducción y la evolución sociocultural	11
○ Los días más fértiles de la mujer y del hombre	13
○ La época del año más fértil	18
○ Los años más fértiles	19
○ Padres tardíos	20
○ Vida sexual y fertilidad	21
○ Fertilidad y postura sexual	22
○ Ejercicios prácticos bioenergéticos para fortalecer la sexualidad, el amor y el deseo	24
○ Fertilidad e higiene	27
2. Condiciones para lograr un embarazo	28
○ Condiciones en la mujer	29
○ Condiciones en el hombre	33
○ Condiciones en la implantación	34
○ Factor psicológico de la fertilidad	35
○ Programa mente-cuerpo para fomentar la fertilidad	39
○ Invocación de la fertilidad	41
3. Las fases del ciclo menstrual	43
○ Fase folicular	45
○ La ovulación	45
○ La fase lútea	46

4. Evaluación de la fertilidad	48
○ Causas de la subfertilidad en la mujer y en el hombre	49
○ Cómo evaluar la fertilidad	51
5. Técnicas de reproducción asistida	52
○ Terapia hormonal para optimizar el ciclo menstrual	54
○ Inseminación intrauterina (IAD)	54
○ Fertilización In Vitro (FIV)	55
○ Microinyección intraplásmica de espermatozoides (ICSI)	55
○ Riesgos de las técnicas de reproducción asistida	56
○ Ética	57
○ Asesoramiento y consentimiento en medicina reproductiva	58
6. Colaboración con el ginecólogo y el andrólogo	60
7. El protocolo de NaturlSTHAR	62
○ Cambios que percibirás rápidamente	64
○ Duración del protocolo	65
8. Metas de nuestro protocolo de solución natural	66
9. Casos reales solucionados en NaturlSTHAR	68
10. La mejor forma de empezar	78
Contáctanos	83



Concebir un bebé



Cuando una pareja sana decide tener un hijo, cree que será muy fácil y muy rápido, pero lo cierto es que las que consiguen un embarazo en seguida son una minoría.

Actualmente sabemos más acerca de cómo evitar un embarazo que sobre cómo provocarlo y muchas parejas empiezan a plantearse tener hijos cuando la fertilidad comienza su declive o ya está en franco retroceso.

Cuanto más años se ha recurrido a los métodos anticonceptivos, más cuesta tener un hijo.

- Por término medio las parejas fértiles que desean un hijo tienen que esperar seis meses a que se produzca un embarazo.
- Una tercera parte de las mujeres de 32 y 37 años tarda más de un año.
- Entre 38 y 42 años, dos terceras partes tarda más de un año.

## FERTILIDAD REDUCIDA, UNA REALIDAD EN AUMENTO

Desde el año 1967 la OMS reconoce la infertilidad como enfermedad. Se diagnostica la esterilidad o infertilidad después de haber mantenido relaciones sexuales sin protección durante 24 meses.

Según la Sociedad Española de Fertilidad, más del 15% de las parejas españolas tienen problemas de fertilidad. Uno de cada 50 hijos nace con

Fecundación in Vitro o Tratamiento de Reproducción Asistida (FIV/TRA) y, aproximadamente, uno de cada 13 hijos ha nacido con ayuda médica.

Se prevé que la tasa vaya en aumento, ya que las mujeres en edad fértil retrasan cada vez más su deseo de ser madres y se aproximan a la edad de menopausia cuando ya se han decidido serlo.

La edad de las madres primerizas ha aumentado desde el año 1960-2017 de aproximadamente 24 años a más de 32 años.



Las causas se originan en el desarrollo y la prioridad de crecimiento personal, económico y social antes de tener hijos. El límite para alcanzar ser madre se retrasa cada vez más. El hijo deseado debe contar con todas las conformidades y ha de nacer "planificado". Detrás de ello se esconde una idea mecanicista de un proceso muy complejo que lleva a la creación de la vida.

La idea de concebir en "cualquier momento" se hace paulatinamente más reducida y no solo debido a los efectos de la edad. Después de años

de usar anticonceptivos, de padecer estrés, de sufrir los efectos contaminantes medioambientales, la producción hormonal y la espermatogénesis se ven mermados.

Se supone que ciertas hormonas relacionadas con el estrés (cortisol, prolactina) pueden desencadenar un proceso degenerativo endocrinológico e inmunitario que llevan a una fertilidad reducida.

## LA REPRODUCCIÓN Y LA EVOLUCIÓN SOCIOCULTURAL

La edad de procreación femenina no ha parado de crecer en los últimos años y por esta razón también los índices de infertilidad se han disparado. Además, hay otras causas, como el fuerte ritmo de vida, el surmenage o cansancio acumulado, la contaminación mediomabiental, hábitos de vida tóxicos, o las secuelas de enfermedades y sus correspondientes tratamientos médicos, contribuyendo a dibujar un panorama complejo.

Son muchas las mujeres y hombres que no pueden resolver sus problemas de fertilidad con los tratamientos médicos convencionales, a pesar de que, en muchos casos, no haya ningún trastorno orgánico aparente detrás de su problema.



También la revolución sexual de los años sesenta del siglo XX , con la aparición de la píldora , juega un papel vital en la desvinculación del sexo con la reproducción. Se hablaba del “amor libre”, es decir, sexo libre sin hijos.

De esa dialéctica del siglo pasado se ha pasado a otra nueva, promovida por la biomedicina reproductiva, que promete “hijos sin sexo”. Así se produce una curiosa paradoja: los mismos especialistas que nos permitieron practicar el sexo sin procrear son ahora quienes deben solucionarnos el problema del engendramiento.

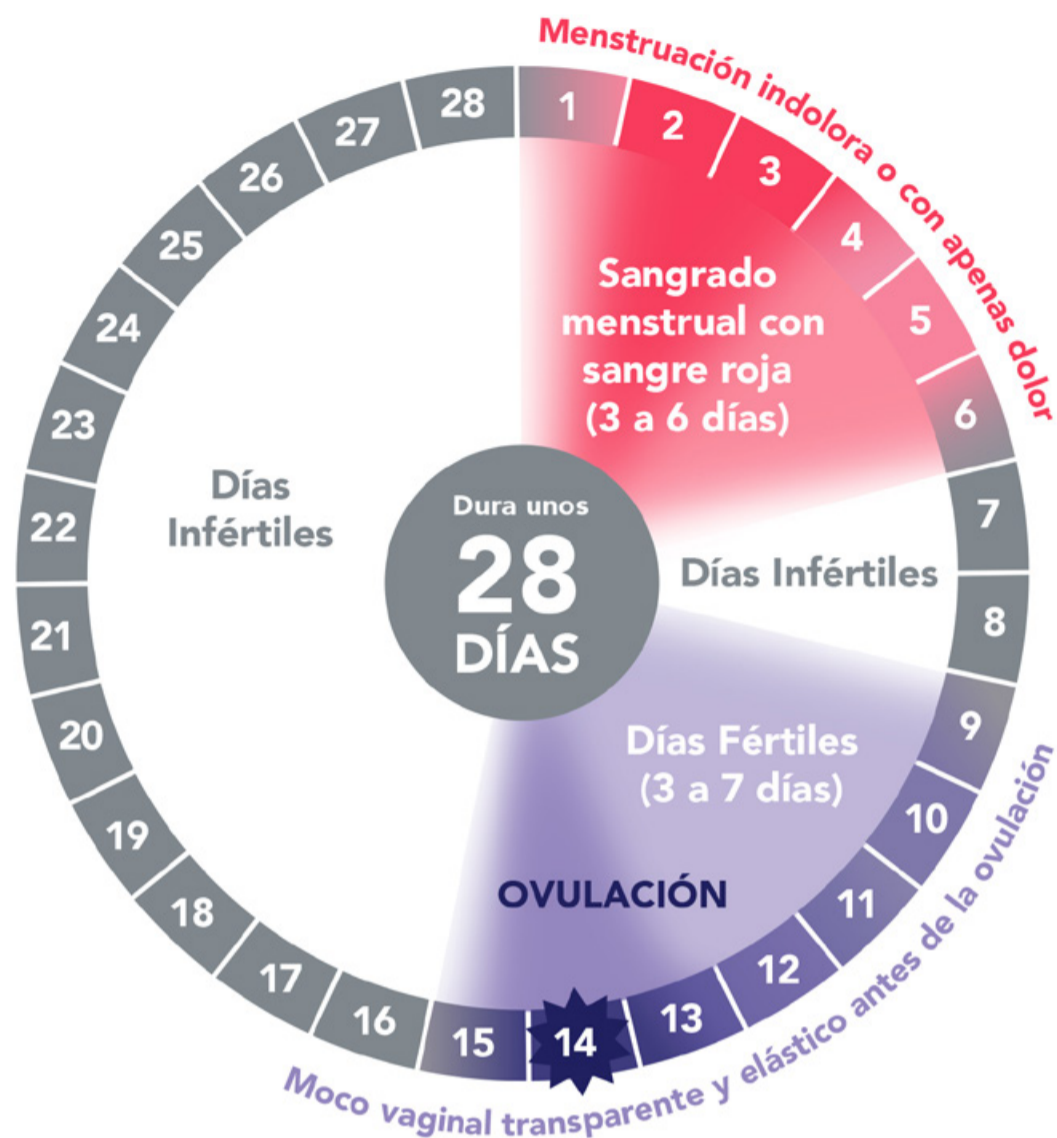


## LOS DÍAS MÁS FÉRTILES DE LA MUJER Y DEL HOMBRE

Por extraño que parezca, muchas parejas olvidan el método más natural e importante para lograr un embarazo: mantener relaciones sexuales. Sin embargo, las relaciones sexuales solo llevan al resultado deseado cuando tienen lugar durante la fase fértil. Muchas de las parejas que se dirigen a la paternidad no lo logran porque, simplemente, eligieron el día incorrecto para hacer el amor.

El día más fértil de la mujer es el día de la ovulación. Ese día aumentan aproximadamente por tres las posibilidades de lograr un embarazo respecto a los cinco días anteriores. Por regla general, el deseo sexual suele aumentar de forma significativa durante esa fase del ciclo menstrual debido al aumento de la hormona testosterona.

Es de vital importancia saber que el óvulo solo puede ser fecundado durante un máximo de 24 horas. Los espermatozoides pueden durar hasta siete días dentro de la vagina en condiciones favorables gracias al flujo cervical (la esperanza de vida de los espermatozoides es muy corta si no hay mucosidad), aunque las tasas de fecundación más altas se producen en los cinco primeros días.



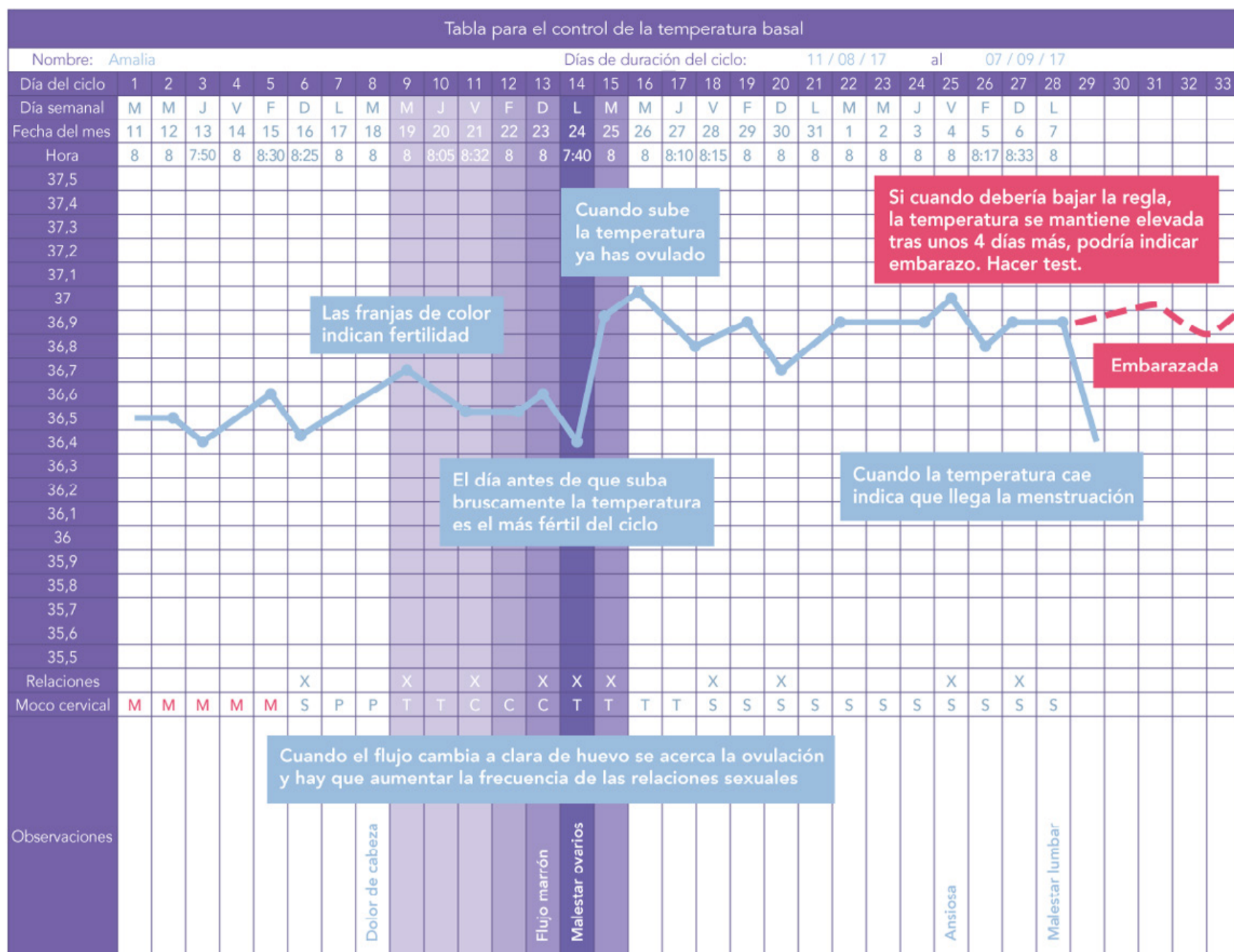
Muchas mujeres que usan el control de fertilidad con la temperatura basal piensan que cuando la curva sube es el momento óptimo. Sin embargo, entonces ya suele ser demasiado tarde.

### CONTROL DE LA TEMPERATURA BASAL

El aumento de la temperatura basal indica que la ovulación ha tenido lugar. Si no hay aumento de la temperatura significa que no has ovulado. Justo antes de la ovulación la temperatura basal debería ser de unos  $36,5^{\circ}$  y variar entre  $0,2$  a  $0,3^{\circ}$  para luego subir bruscamente de  $0,2$  a  $0,5^{\circ}$ .

Luego debería mantenerse elevada hasta el siguiente ciclo menstrual, momento en que caería la temperatura. En caso de embarazo, la temperatura seguiría elevada toda la gestación.





Moco cervical:

M = Menstruación

S = Seco

T = Transparente

C = Clara de huevo

P = Pegajoso

Para completar la tabla sigue los siguientes consejos:

- Prepara el termómetro.
- Antes de acostarte por la noche, asegúrate de que el termómetro esté a mano y listo para ser usado a la mañana siguiente, nada más despertarte.
- Para que la toma de temperatura sea fiable, es importante dormir.
- Duerme al menos 5 horas seguidas.
- Usa el mismo termómetro siempre en el mismo sitio.

- No cambies el termómetro durante el ciclo, a menos que se rompa, ya que podrían existir diferencias entre uno y otro.
- Controla tu temperatura basal vía bucal, rectal o vaginal (lo más cómodo es bucal).
- Debes tomarte la temperatura, siempre en el mismo lugar escogido (bucal, rectal o vaginal), todas las mañanas antes de levantarse y de desayunar, durante exactamente 5 minutos por reloj. En lo posible tampoco hables. Puede haber un margen de hasta 4 horas de diferencia entre un día y otro, lo importante es que hayas dormido al menos 5 horas.
- Anota en las observaciones de la tabla cualquier circunstancia que puede haber alterado tu temperatura como, por ejemplo, no haber seguido los consejos antes mencionados, estrés, pesadillas, sexo, enfermedades, consumo de alcohol, acostarse tarde, entre otras cosas.

[DESCARGA TU TABLA DE CONTROL DE TEMPERATURA](#)

## EXAMEN DEL MOCO CERVICAL

Debemos observar su elasticidad, color, consistencia y calidad. Hay varios tipos de moco cervical asociados a la fertilidad:

- **No fértil:** ausencia de moco cervical.
- **No fértil:** moco cervical naciente, espeso, blanquecino, pegajoso, poca cantidad.
- **Fértil:** moco cervical húmedo, claro, no elástico, más cantidad y transparente.
- **Muy fértil:** moco cervical mojado, elástico e hilable, cantidad abundante. Ese tipo de moco cervical se estira entre los dos dedos índice y pulgar, como “clara de huevo”. Transparente, claro o a veces marrón rojizo.



## EXAMEN DEL CUELLO UTERINO

Después de la menstruación, el cuello del útero está duro al tacto y sobresale bastante en la vagina. El orificio uterino está más cerrado. A medida que se va acercando la ovulación se ablanda, se retrae, está más alto y es más palpable, se puede poner una pierna sobre una silla para ayudarnos a tocarlo con la punta de los dedos índice y corazón.

El hombre, a diferencia de la mujer, que sólo produce un óvulo cada mes, crea constantemente espermatozoides (aunque tardan de entre 2 y 3 meses en madurar). Estos se forman en los testículos, situados en el escroto, debajo del pene.

Para que el hombre produzca su mejor calidad espermática debe abstenerse de eyacular entre 3 y 5 días. De este modo, cuando llegue el momento fértil, su semen estará en las mejores condiciones posibles para fecundar el óvulo.

De todas formas, cuando la calidad espermática es buena, este consejo puede interferir demasiado en la espontaneidad de las relaciones, por lo que sería mejor abstenerse de seguirlo de forma sistemática.

Por otro lado, cuando la calidad espermática es deficiente, la eyaculación frecuente es positiva para mejorar su calidad, así que conviene seguir esta recomendación de forma habitual y luego hacer una abstinencia de 3 a 5 días justo antes del día más fértil para optimizar todas las posibilidades.

Cuando se produce la eyaculación, entonces salen disparados por la uretra entre 150 y 250 millones de espermatozoides, en condiciones norma-

les. Sin embargo, sólo unos centenares llegan a la trompa de Falopio para intentar fecundar el óvulo.

El óvulo mide alrededor de 0,12 mm y es, por lo tanto, 85.000 veces más grande que el espermatozoide. Si se produce una fecundación, ese óvulo fecundado, que pasa a denominarse cigoto, se desplaza en dirección al útero, donde llega aproximadamente después de 7 días de viaje.

Cuando la anidación es exitosa, entonces se forma una fina membrana alrededor del embrión y comienza la nutrición a través de la circulación sanguínea materna, mientras que, en caso contrario, el cigoto es expulsado con la próxima regla.

Por lo tanto, lo más importante es hacer el amor en los días más fértiles, tanto de la mujer como del hombre.

## LA ÉPOCA DEL AÑO MÁS FÉRTIL

Casi todas las especies animales presentan un comportamiento sexual estacional. En cambio, el ser humano no se rige por épocas de celo.

Sin embargo, hay estudios que analizan las fechas de nacimiento que indican lo siguiente: se producen dos picos de fecundación, uno en la primavera y otro en el otoño.

Además, se ha comprobado la existencia de un ritmo hormonal anual de mujeres y hombres: el nivel de estrógeno, testosterona, y espermatozoides en la eyaculación alcanza su punto más alto en primavera.

## LOS AÑOS MÁS FÉRTILES

- Desde el punto de vista estrictamente biológico, la mejor edad de procrear para la mujer de procrear se sitúa en los 20 años.
- Por término medio, se precisa de cinco meses para lograr un embarazo manteniendo relaciones sexuales frecuentes. La fertilidad disminuye progresivamente a partir de los 25 años de edad, tanto en la mujer como en el hombre.
- Los hombres alcanzan su punto álgido de fertilidad (espermatogénesis, salud testicular) entre los 18 y 23 años. El nivel de testosterona en sangre es entonces más alto, aumentando considerablemente su virilidad y fertilidad. La calidad de los espermatozoides empieza a declinarse a partir de los 24 años de edad.

## PADRES TARDÍOS

Lo que las estadísticas consideran tarde no lo es en absoluto para muchas mujeres y hombres. Cada vez hay más padres mayores, y especialmente madres primerizas a los 40 años. En teoría, cualquier mujer puede quedarse embarazada de forma natural hasta su último ciclo menstrual, antes de la menopausia. Sin embargo, las advertencias médicas muchas veces nos hacen perder la confianza en nuestra fertilidad.

La mujer de más edad que ha tenido un hijo de forma natural dio luz a los 58 años de edad, y sólo en EEUU más de 100.000 mujeres mayores de 40 años tienen hijos.

Los hijos nacidos de padres tardíos, en teoría, no presentan mayor índice de malformaciones y bajo peso; eso sí, existe un peligro real de aumento de riesgo de tener un hijo con síndrome de Down. Esta anomalía se puede diagnosticar en el primer trimestre del embarazo mediante la amniocentesis, biopsia coriónica y/o otros métodos diagnósticos. En mujeres entre 40 años y 42 años, la posibilidad de trisomía XXI o síndrome de Down, es del 2%, es decir una de cada 50 gestaciones.

El riesgo de transmitir daños genéticos se duplica en el hombre a partir de los 50 años de edad, por lo cual se recomienda a las mujeres encintas de futuros padres de esa edad, que se sometan a pruebas diagnósticas preimplantacionales y/o amniocentesis, y biopsia coriónica.

## VIDA SEXUAL Y FERTILIDAD

Una vida sexual plena y satisfactoria puede obrar milagros. La satisfacción sexual origina la liberación de endorfinas. Estas endorfinas nos ayudan a combatir el estrés, reducen el umbral del dolor y, lo que es más importante, aumentan nuestra libido y nuestra fertilidad. Ello se debe a que estimulan el hipotálamo para que segregue la hormona gonadotropina. Esta misma hormona, a su vez, estimula la hipófisis a producir y liberar la hormona FSH y la hormona LH, importantes en la reproducción humana.



En cambio, una vida sexual insatisfactoria puede dificultar ese proceso, con el resultado de una fertilidad reducida. También se deben evitar ciertas prácticas sexuales, como el sexo oral y el anal si que quiere engendrar un bebé, puesto que producen una alteración del medio natural de la vagina a través de determinadas bacterias.

## FERTILIDAD Y POSTURA SEXUAL

Al hablar de la fertilidad y la postura sexual, existen dos criterios importantes.

- Distancia del pene hacia el útero: cuanto más cerca se halla el pene del útero, más posibilidades de fecundación hay.
- Ángulo de inclinación del útero para favorecer el flujo seminal: la posición del útero hacia adelante favorece la fecundación.

Para conseguir el embarazo no es necesario realizar el acto sexual en ninguna posición concreta. Sin embargo, sí que hay posturas para el coito que propician la fecundación del óvulo. Para que se produzca esta fecundación es necesaria una penetración profunda y duradera.

Sin duda, la postura más favorable es la de **"a cuatro patas"**, en la que la mujer es penetrada por el hombre desde atrás. Esta es la postura natural de todos los cuadrúpedos, por lo que parece la más adecuada para la procreación y la perseveración de la especie.

En esta postura los órganos genitales están encajados de forma óptima y el ángulo de inclinación del útero es ideal. El semen puede fluir directamente en el útero después de la eyaculación y queda retenido en su interior de forma eficaz. En el Kamasutra la llaman la unión de la vaca.

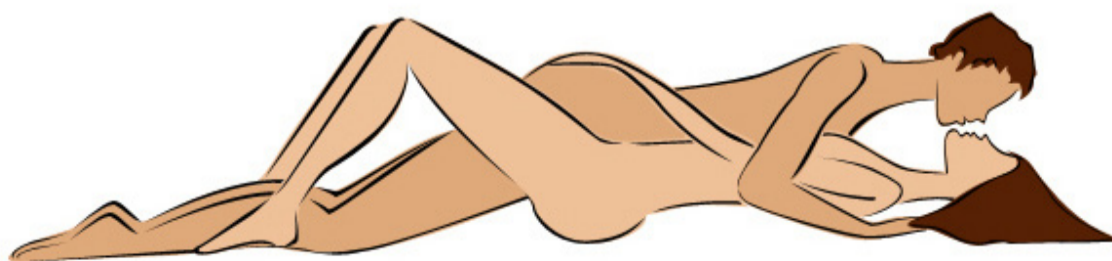




Variante: La mujer puede hacer que la posición sea todavía más cómoda usando varias almohadas para tomar apoyo sobre sus codos.

- Muy buena estimulación de las paredes frontales de la vagina y del punto G.
- Penetración muy viva y profunda.
- Posibilidad para el hombre de estimular el clítoris y los senos de su pareja.
- Potencialmente doloroso para la mujer si el pene toca el fondo de la vagina.

La postura del “**misionero**”, en la que el hombre se tumba entre las piernas de su pareja, es la posición más conocida. Sin embargo, no es tan adecuada, ya que la mayor parte del semen, una vez eyaculado, fluye hacia fuera al finalizar el coito. Y lo mismo ocurre si se practica el sexo de pie, ya que la vagina está en posición casi vertical.



Variante: Varios cojines puestos bajo las nalgas de la mujer permiten una penetración más profunda cambiando el ángulo de inclinación de la vagina.

- Posición cómoda y natural para la pareja.
- Buena libertad de movimiento para el hombre.
- Permite mirarse y abrazarse fácilmente a la pareja.
- Libertad de movimiento muy limitada para la mujer.

## **EJERCICIOS PRÁCTICOS BIOENERGÉTICOS PARA FORTALECER LA SEXUALIDAD, EL AMOR Y EL DESEO**

Estos ejercicios pueden mejorar tu salud y tu vida sexual. Sin embargo, no ofrecen diagnósticos médicos ni sugerencias respecto al tratamiento o a la medicación.

Por tanto, si tienes un problema de salud, debes informar al médico o a nuestro equipo de NaturlSTHAR. Las personas que sufren de hipertensión arterial, enfermedades coronarias o de debilidad metabólica, en general, deben tener cuidado con estos ejercicios.



## CONECTAR AMOR Y DESEO

- Tócate el corazón poniendo la punta de los dedos de ambas manos en el centro del pecho.
- Sonríe a tu corazón y siente que se ablanda. Imagina a continuación que florece como una flor roja. Llénalo de amor, alegría, compasión por ti mismo.
- Mantén las puntas de los dedos de tu mano izquierda en contacto con el corazón y coloca la mano derecha sobre los genitales.
- Los hombres deben sentir que la energía de sus genitales asciende al corazón y que desde el corazón vuelve a bajar a los genitales. Las mujeres deben sentir que la energía baja del corazón hacia los genitales y después vuelve a subir al corazón. Además de conectar el amor con el deseo, la energía del corazón, que es como el fuego, calentará las "aguas" Yin de la vagina de la mujer, ayudándole a excitarse.
- Imagina los momentos de contacto sexual más íntimo con tu pareja o aquellos momentos en los que te has sentido más amoroso hacia ella. Esto te permitirá acceder al amor sanador para combinar amor y deseo.



## FORTALECER EL ÚTERO Y LA PRÓSTATA

- Siéntate en el borde de una silla o ponte de pie, con los pies separados, a la distancia aproximada de los hombros.
- Espira y contrae la parte inferior del abdomen.
- Mientras espiras, presiona suavemente con los dedos de una mano sobre el abdomen, justo encima del hueso púbico, para poder sentir que los músculos se alisan.
- Contrae varias veces los músculos abdominales, como si absorbieras con una pajita, aunque sin inspirar a través de la boca ni de la nariz. Mientras absorbes los músculos abdominales, notarás que el ano y la vulva o los testículos se elevan ligeramente. Esta absorción te masajea la próstata o el útero y crea un vacío que atraerá más energía hacia ellos. No te preocupes si al absorber energía hacia el abdomen emites sonidos curiosos. Son el resultado del vacío que has creado y una señal que indica que estás practicando correctamente.
- Inspira hacia el abdomen. Sentirás que los dedos son empujados hacia fuera. La succión llevará energía hacia la pelvis.
- Espira lentamente a través de los dientes, siseando como una serpiente.
- Mantén la atención en la próstata o el útero a medida que se vaya calentando.
- Mientras te relajas, la energía se elevará hacia tu cabeza. Puedes sonreír a tus órganos sexuales para favorecer la ascensión de la energía por la columna hacia el cerebro.
- Haz girar la energía en espiral dentro de la cabeza nueve veces en cada sentido.
- Con la punta de la lengua, tócate la parte delantera del paladar, justo detrás de los incisivos, y deja que la energía vaya descendiendo hacia el ombligo. Puedes imaginar que la energía dibuja espirales en el ombligo para favorecer su absorción.

## HACER EL AMOR DURANTE TODA UNA VIDA

- Mantén contacto sexual con tu pareja o contigo mismo tan frecuentemente como puedas para mantener tu “equipo sexual” y tus hormonas en óptimas condiciones, idealmente al menos una vez por semana.
- Toca y recibe el toque de tu pareja con frecuencia para mantener el nivel de oxitocina y para que pueda fluir el afecto mutuo.
- Si eres hombre, asegúrate de recibir suficiente estimulación genital.
- Si eres mujer, asegúrate de tener suficiente lubricación.
- Emplea la técnica de la entrada suave cuando sea necesario.
- El hombre, conforme tiene más edad, debe reducir el número de eyaculaciones.
- Mantén la polaridad sexual con tu pareja.
- Evita el tabaco, el alcohol y los medicamentos, pues afectan negativamente la función sexual.

## FERTILIDAD E HIGIENE

No es recomendable lavarse o ducharse inmediatamente de haber practicado el coito. El valor del PH de la vagina oscila entre 4,5 y 5. El uso de jabón o gel puede modificar de tal modo este valor que los espermatozoides no lleguen con vida a su destino, es decir, al óvulo o, simplemente, el agua elimina del organismo los espermatozoides que hubieran podido fecundado al óvulo.



Condiciones para lograr  
un embarazo

## CONDICIONES EN LA MUJER

Cuando una niña nace, en cada ovario existen ya de 100.000 a 500.000 óvulos. Sin embargo, estos no están preparados para ser fecundados, sino que deben madurar. Esta maduración tiene lugar aproximadamente cada 28 días durante todo el período fértil de la mujer, es decir, desde la madurez sexual hasta la menopausia.

A lo largo de su vida, la mujer desprende, en total, aproximadamente, entre 400 y 500 óvulos maduros con el fin de ser fecundados por el espermatozoide.

La calidad de los óvulos es de vital importancia para llevar a cabo una fecundación con éxito. Cualquier desequilibrio hormonal, por ejemplo, la hiperandrogenemia (exceso de hormonas masculinas), con el consecuente síndrome PCOS (síndrome poliquístico), reducen drásticamente las posibilidades de concepción.

La calidad ovular disminuye también con la edad de la mujer. A partir de los 35 años la calidad baja rápidamente y, por ende, las posibilidades reproductivas se ven afectadas.

A partir de los 40 años de edad ese proceso se acentúa aún más.

Los óvulos están especialmente sensibles a posibles factores de perturbación como:

- Abuso de la nicotina
- Abuso del alcohol, drogas
- Sobrepeso
- Radiaciones

- Toxinas, pesticidas, contaminación ambiental
- Estado nutricional de los ovarios
- Infecciones
- Enfermedades autoinmunes (tiroides, reuma)
- Abuso de medicación

Hay numerosos estudios que confirman que la eficacia de los tratamientos médicos convencionales de fertilidad disminuyen con la edad.

### ¿PREPARADA PARA CONCEBIR?

En cuanto has tomado la decisión de tener un hijo debes empezar desde ya a cuidar tu cuerpo y tu mente para conseguir un embarazo sano y seguro. Fuera el estrés, el tabaco, el alcohol, los ejercicios violentos... Llevar una vida sana te ayudará en la concepción y a disfrutar del período de embarazo.

Las primeras semanas de embarazo son una etapa crucial para el desarrollo del feto. Crear buenos hábitos antes de quedar embarazada te dará ventaja para tener un bebé sano. Cuida tu alimentación, tu forma física y consulta a un especialista desde el inicio.

*Estas recomendaciones son de igual interés y aplicación tanto para mejorar la fertilidad del hombre como de la mujer.*



## ALIMENTACIÓN

Mantén una dieta equilibrada y bebe muchos líquidos. El ácido fólico es muy importante para tu cuerpo, puesto que protegerá a tu futuro bebé de la posible transmisión de enfermedades congénitas. Lo encontrarás en los cítricos, los granos integrales, el hígado, la carne de ave y las verduras de hoja verde.



## FORMA FÍSICA

Es el momento de mantener bajo absoluto control cualquier problema de salud que tengas (hipertiroidismo, diabetes, presión arterial...). En cuanto al ejercicio físico, si inicias una tabla de entrenamiento regular hasta tres meses antes de quedarte embarazada, superarás más fácilmente el período de gestación e, incluso, tendrás un parto más fácil.

## ELIMINA MALOS HÁBITOS

Deja el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Las mujeres que fuman tienen mayor riesgo de aborto, parto prematuro y bajo peso del bebé al nacer, con los problemas de salud que eso puede conllevar para tu hijo. El consumo de alcohol o drogas también pueden ocasionar problemas de salud en el feto.



## ADQUIERE BUENOS HÁBITOS DE VIDA

El estrés no es aconsejable en ningún caso pero, si pretendes llegar al embarazo, aún menos. Las situaciones estresantes, así como obsesionarte con la idea de quedar embarazada, pueden alterar tu ciclo y poner impedimentos a la fecundación.

Hacer ejercicio, el yoga y la meditación, o el tai chi, evitar llevar trabajo a casa, diferenciando claramente el ámbito laboral y el personal, o la terapia psicológica pueden ayudarte a controlar y mantener las situaciones que te causan estrés.

*En NaturISTHAR te prescribimos una pauta para desintoxicarte, regular tu organismo y cubrir cualquier carencia que comprometa la óptima nutrición de tus tejidos, especialmente el endometrio y tus óvulos, lo cual significa un verdadero “rejuvenecimiento” celular que incrementa tu fertilidad.*



## CONDICIONES EN EL HOMBRE

Hoy en día sabemos que algunos factores, como el sobrepeso y la nicotina, afectan negativamente a la calidad de los espermatozoides. Por otro lado, la espermatogénesis puede estar afectada desde el desarrollo embrional-testicular, teniendo en cuenta susceptibilidades genéticas.

El óvulo precisa de entre 100.000 y 150.000 espermias móviles y morfológicamente viables para ser fecundado.

Factores que influyen negativamente sobre la calidad espermática son:

- Infecciones como la chlamydia
- Disgenesia testicular (trastorno del desarrollo testicular)
- Factores medioambientales, toxinas, pesticidas
- Estrés
- Abuso de anabolizantes
- Nicotina
- Abuso de drogas, exceso de alcohol
- Sobrepeso
- Edad

*En NaturISTHAR somos conscientes de la importancia que ejerce la edad y el estilo de vida del varón sobre la capacidad reproductiva. Puedes mejorar la espermatogénesis y tu energía sexual con nuestro enfoque de fertilidad natural.*

## CONDICIONES EN LA IMPLANTACIÓN

En la mayoría de los casos, una implantación exitosa se completa a los 8-10 días después de la ovulación. Cuanto más tarde se implanta el óvulo, menos posibilidades de embarazo hay.

Los embriones con un energía heredada, tanto de la madre como del padre, fuerte y abundante, llamado Jing de Riñón en medicina china, tienden a implantarse pronto y se desarrollan rápidamente.

El proceso de implantación es ayudado por el útero, que aprieta su pared anterior y posterior conjuntamente como un puño cerrado, para agarrar con firmeza el embrión hasta que se anida sin peligro en su "cama endometrial".

Para alcanzar esa presión, todo el fluido de la cavidad uterina ha de ser eliminado primero. Fisiológicamente, se consigue de manera eficaz por las células endometriales que, literalmente, beben el fluido endometrial.

Si esta función no se realiza correctamente, entonces, la superficie del endometrio puede ser demasiado resbaladiza o húmeda para que el feto se agarre. En este caso, el resultado es un aborto. Y si el embrión tiene alguna anomalía cromosómica incompatible con la vida, el resultado también será un aborto.

## FACTOR PSICOLÓGICO DE LA FERTILIDAD

Los pensamientos, los sentimientos y el cerebro, en especial el diencéfalo, que es nuestro sistema de regulación psíquica y el eje hipotálamo-hipofisario-gonadal que rige nuestro sistema hormonal, se comunican directamente con nuestro cuerpo a través de sus células y neurotransmisores.

Todos los sistemas corporales son el espejo de un mismo sistema : el ser vivo. De esta manera se hace evidente que nuestra mente y nuestra psique se localizan dentro del cuerpo o, mejor dicho, en todo el cuerpo. La mente no material, y las células materiales, intercambian información de manera constante. Este proceso sigue activo hasta el día en que morimos. Por eso es de gran importancia que nuestro cuerpo goce de buena salud, tanto en lo psíquico como en lo físico, cuando deseamos ser padres.

Es realmente vital que seas consciente acerca de los factores psicosociales, psicológicos y emocionales que influyen, de manera muy profunda, en tu capacidad para engendrar y concebir un hijo, y que sepas que puedes trabajarlos conscientemente para mejorarlos, con el fin de crear un bebé y que esté sano.

Para ello hace falta usar un nuevo lenguaje. El simple hecho de recibir el "diagnóstico" de estéril o infértil golpea a muchas personas de por vida en su autoestima, provocando un profundo desasosiego interno. Muchas personas con ese "diagnóstico" se sienten culpables e incapaces de invertir ese proceso. La palabra esterilidad, o infertilidad, evoca imágenes de tierra seca, árida, de incapacidad de dar frutos.

Si ese es tu caso, entonces te sugerimos sustituir esa imagen por la siguiente: “Soy un ser fértil, sensual, móvil y formal (si tu problema es la movilidad y la morfología espermática, por ejemplo) y poseo la enorme capacidad de dar y recibir amor, cariño y prosperidad”.

Interioriza esa frase, alineando tus emociones e invoca cada día tu propia realidad. De esa manera cambiarás desde dentro tu propia percepción de ti mismo, mejorando sustancialmente tu estado psicosomático (soma en griego significa cuerpo).

Responde honestamente a las siguientes preguntas:

- ¿Has oído historias negativas de tus padres, familiares u otras fuentes acerca de la regla, la concepción, la fertilidad, el parto, la crianza de hijos? ¿Cómo fue tu propia infancia?
- ¿Qué escuchaste a tu madre de tu propio embarazo y parto? ¿Difiere eso de lo que te cuenta tu padre u otro familiar? ¿O, simplemente, nunca hablaron de ello?
- ¿Sientes que valorizas y te valorizaban en tu familia? ¿Se valorizan los niños, en general, en tu familia?
- ¿Hay algún pariente tuyo que también tiene problemas de engendrar o concebir un hijo? ¿Engendraron o concibieron ellos y tú no?
- ¿Cómo se ve en tu familia la maternidad/paternidad? ¿Qué significa para ti y para tu familia la función materna/paterna?
- ¿Cómo se ve en tu familia la maternidad y el trabajo?
- ¿Decides muchas veces en tu vida qué hacer en función de si tus padres, la sociedad o tu pareja aprueban tus decisiones?
- ¿Por qué quieres ser madre/padre? ¿Ves algunos aspectos familiares en tu deseo?
- ¿Por qué no quieres ser madre/padre? ¿Ves algunos aspectos familiares en tu deseo?

- ¿Si vives en pareja, compartís el mismo deseo?
- ¿Qué cambios esperas con el embarazo o con tu maternidad/paternidad?
- ¿Cómo es tu relación con tu pareja?
- ¿Te has planteado alguna vez vivir sin hijos? ¿En qué medida afectará a tu vida el hecho de vivir sin hijos?
- ¿En qué medida crees que puede afectar a tu vida el nacimiento de un hijo?
- ¿Tienes miedo a ser madre/padre?

La psicóloga Dra. Moreno ha elaborado el siguiente enfoque respecto al proceso y consejo psicológico en la infertilidad. Este enfoque consta de cuatro fases psicológicas.

- **1ª fase:** Información diagnóstica.
- **2º fase:** Sentimientos frente al diagnóstico.
- **3ª fase:** Toma de decisiones.
- **4ª fase:** Tratamiento. Esa parte consta, a su vez, de cuatro subapartados:
  - Tratamiento farmacológico
  - Aplicación de procedimientos TRA (Técnica de Reproducción Asistida)
  - Espera de resultados
  - Resultados

Desde esta perspectiva se elabora un programa de apoyo psicológico al paciente, atendiendo, en todo caso, las particularidades, necesidades y características precisas de cada una de las cuatro fases indicadas, así como de las cuatro subfases del tratamiento.

Según el trabajo de la psicóloga Dunkel-Schetter, los efectos de los problemas de fertilidad que se mencionan con más frecuencia son reacciones emocionales, sentimientos de pérdida de control y efectos sobre la autoestima, la identidad y las creencias en las relaciones sociales.

## EFFECTOS EMOCIONALES

- Pena o depresión.
- Frustración, ira hacia la pareja o hacia uno mismo, o a otros miembros de la familia, sus amigos, parejas con niños, sus terapeutas o médicos, hacia la sociedad en general.
- Culpa, por ejemplo, por prácticas sexuales previas, por los métodos anticonceptivos utilizados, por sus estilos de vida, o porque aplazaron tener hijos.
- Ansiedad sobre la posibilidad de llegar a ser padres, sobre la imagen corporal, sobre su aspecto sexual, sobre la percepción de la pareja.

## EFFECTOS SOBRE LA PÉRDIDA DE CONTROL

- Presente: sobre las actividades diarias, el cuerpo, las emociones, las relaciones sexuales y la intimidad.
- Futuro: imposibilidad de predecir un plan futuro de acuerdo a las metas de la vida.

## EFFECTOS SOBRE LA AUTOESTIMA, IDENTIDAD Y CREENCIAS

- Pérdida de autoestima y sentimientos de inadecuación.
- Problemas o cambios de identidad.
- Cambios en la visión del mundo.



## EFFECTOS SOCIALES

- En la convivencia con la pareja: generalmente se produce hostilidad, resentimiento, frustración, incomprensión, ansiedad sobre el status de la relación, miedo a la ruptura e incapacidad de revelar los sentimientos más íntimos a la pareja.
- En algunas parejas con problemas de fertilidad se produce un efecto positivo: aumento de la intimidad, el amor y el apoyo mutuo.
- En el funcionamiento sexual: falta de libido, de deseo y placer. Pueden aparecer disfunciones sexuales.
- Dificultades en las relaciones laborales, familiares y socioculturales.
- Aislamiento.

## PROGRAMA MENTE-CUERPO PARA FOMENTAR LA FERTILIDAD

Este programa está dirigido a mujeres y hombres con problemas de fertilidad tanto primaria como secundaria y se inspira en el trabajo del Dr. Benson en los años setenta y la publicación de su obra "La respuesta de relajación".

El 98% de los pacientes con problemas de fertilidad que han seguido este programa se han sentido mejor al cabo de 10 semanas. Es destacable el porcentaje de 44% de mujeres que han concebido después de aplicar durante 6 meses este programa. El 36% de ese 44% al final han dado a luz. Ese programa mejora notablemente los síntomas de la depresión.

El programa consta de diferentes técnicas:

- **Técnicas de relajación:** acupuntura, *shiatsu*, masaje, yoga, *tai chi*, *chi kung*, meditación, relajación muscular, ejercicio autógeno, respiración diafragmática especialmente eficaz durante el proceso de extracción de óvulos y de transferencia embrionaria.
- **Reestructuración cognitiva:** disminuir pensamientos negativos y autodestructivos hacia pensamientos positivos como "hago todo lo que quiero".
- **Expresión emocional** y cómo influye en la fertilidad: anotar los sueños, las emociones.
- **Consejo nutricional** específico para fomentar la fertilidad.
- **Ejercicio físico específico** para fomentar la fertilidad: el deporte y el ejercicio moderado incrementan el rendimiento del sistema inmune, mejoran el estado de ánimo y aumentan la capacidad intelectual.

Una visión interesante psicológica es el síndrome del deseo de ser madre. Ese síndrome explica que sólo un bebé es capaz de dar sentido a la vida de las personas implicadas, dándoles así amor y reconocimiento.

Hemos de ser conscientes de que somos "máquinas" de hacer gozar al otro, ya que nacemos por el deseo del otro. Pues bien, las mujeres con ese síndrome están verdaderamente atrapadas en un círculo vicioso. Este círculo vicioso se rige por dos emociones principales: la euforia y la desilusión. La euforia ocurre durante la fase de ovulación (cuando un vacío se llena -en este caso la trompa de Falopio-), mientras que la menstruación representa la desilusión (desprendimiento del endometrio).

Cuanto mayor sea la brecha entre esas dos emociones, más dolor psicossomático habrá. A las mujeres que llevan intentando con diversos tratamien-



tos desde hace tiempo (2-3 años) y sin éxito, dar a luz, se les recomienda que abandonen cualquier tratamiento para relajarse y olvidarse del tema por completo.

De todas formas, no conseguirán más de lo que han conseguido hasta ahora. Es mucho más importante que esas mujeres reflexionen acerca de por qué quieren ser madres o por qué quieren traer hijos al mundo. Es mucho más probable que este nuevo enfoque les acerque más a su meta que, por ejemplo, la enésima fecundación artificial. El hecho de relajarse y reflexionar sobre el sentido de la vida abre las vías sanadoras internas de cada uno.

De esa manera se establece una conexión íntima y armoniosa entre el microcosmos (ser humano) y el macrocosmos (universo-naturaleza) que, en muchos casos, lleva a la sanación, independientemente del resultado logrado. Un buen consejo general es el de aceptarse a sí mismo y llevar una vida acorde con su forma natural de ser.

## INVOCACIÓN DE LA FERTILIDAD

Hay tribus indígenas que practican el arte de la invocación de la fertilidad. Se visualiza y se invoca el espíritu y el alma del niño deseado. Los padres invitan de esa manera al niño a introducirse en el cuerpo de la madre.

Una manera muy fácil de practicar es la de imaginarse un bebé sano, feliz, rodeado de amor antes y después de la concepción. Para los futuros

padres es importante que se dirijan mentalmente y, sobre todo, durante la fase fértil de la mujer, a conseguir una fecundación exitosa.

Simplemente se tiene que imaginar cómo el espermatozoide del hombre fecunda el óvulo de la mujer, produciendo así el “chispazo de la vida”, es decir, un nuevo ser humano. Es altamente recomendable que las concepciones se hagan de manera consciente y con la mayor armonía posible entre la pareja.

Inmediatamente después de la concepción, el Ming Men (la puerta de la vida) se despierta y manda señales al cielo. En cuanto esas señales hayan alcanzado su destino, una cuerda energética invisible desciende del cielo y entra en el cuerpo de la futura madre a través del Ming Men. Esa cuerda energética invisible (cordón) representa la fuerza Yang que permite la conexión del cordón umbilical de la madre con el feto, representando así la fuerza Yin.

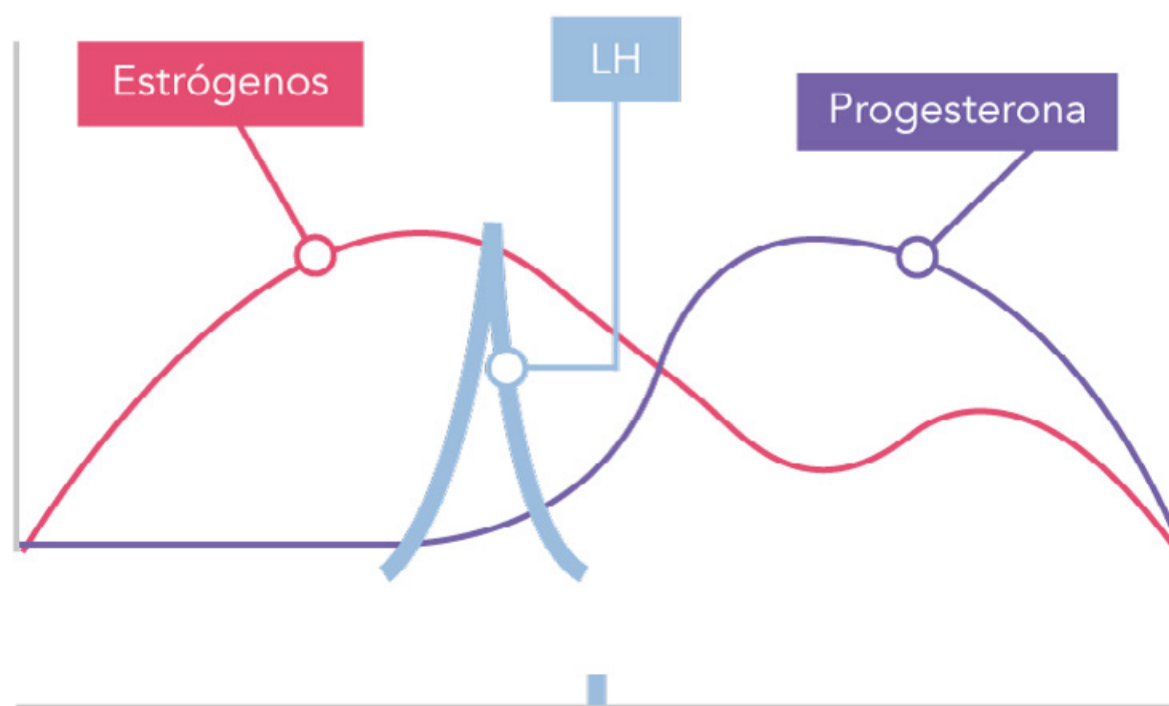


## Las fases del ciclo menstrual

La pubertad lleva consigo una mayor cantidad de hormonas pituitarias, sobre todo de la fase lútea (LH), lo cual indica el inicio de la regla. A pesar del hecho de que haya suficientes hormonas para madurar los folículos, raras veces ocurre una ovulación en los primeros meses de la pubertad y, a veces, tarda hasta 2 años después de la primera regla.

*El ciclo menstrual se divide en diferentes fases. El periodo o regla, el posperiodo y la ovulación coinciden con la fase folicular, pero cada una de estas subfases requiere de un enfoque terapéutico único. Desde el punto de vista de NaturISTHAR hay que tonificar el Yin en la fase folicular y el Yang en la fase lútea, y para ello empleamos nuestro protocolo: la solución natural.*

*Es muy importante hacer un procedimiento específico para cada fase, para regular y orquestar en cada momento este delicado proceso hormonal devolviéndole su equilibrio, su ritmo y tono preciso.*



Esquema del ciclo hormonal femenino

## FASE FOLICULAR

El ciclo se inicia el primer día de la menstruación, se llama fase preovulatoria o folicular, y dura hasta la ovulación. En este día un ciclo concluye y otro se inicia.

Es una etapa de duración variable y su extensión depende del ciclo de cada mujer. Incluye la fase de sangrado y se caracteriza por la liberación de hormonas y el desprendimiento del revestimiento uterino por la vagina. Desde el punto de vista hormonal se produce más estrógeno que progesterona.

En un típico ciclo de 28 días la selección del folículo dominante hacia la ovulación dura aproximadamente 5 días, es decir, del día 10 a 14, con la consiguiente aparición de la hormona LH que indica la producción de progesterona.

## LA OVULACIÓN

El Yin está en su apogeo y el Yang empieza a ejercer su influencia. Aproximadamente, a mitad del ciclo, se produce la liberación del óvulo y se inicia la fase de posovulación o fase lútea.

Normalmente, en cada ciclo, uno de los ovarios libera un solo óvulo que viaja por las trompas de Falopio hasta el útero. En ese momento ya puede

ser fecundado por un espermatozoide que haya viajado hasta las trompas desde la vagina.

Previamente a esto, al final de la fase preovulatoria, se segrega una mucosa que provoca sensaciones características en la vulva, avisándote de que tu organismo está listo para ser fecundado.

En los días previos a la ovulación, la pituitaria manda señales (en forma de LH) a los folículos, preparándose para la liberación del óvulo y para producir más progesterona.

Este evento refleja la llegada del Yang. El moco fértil abundante es un buen indicio de una función Yin Llena. La liberación del óvulo y su viaje hacia las trompas de Falopio requiere de un camino libre y no obstruido. Por eso usamos técnicas específicas para regular el flujo energético.

## LA FASE LÚTEA

Los folículos vacíos se colapsan y forman una glándula llamada corpus luteum. La LH sigue induciendo la producción de progesterona que es la hormona predominante de esta parte del ciclo menstrual.

Generalmente el útero se engrosa durante unos 14 días después de la ovulación. Tras este período, su revestimiento (endometrio) se engrosa para albergar al posible óvulo fecundado y protegerlo durante su desarrollo.



Si no se produce el embarazo el óvulo sin fertilizar se disuelve en el tracto reproductor.

*Muchas de las funciones Yin son lo que en medicina alopática se describe como la función o la acción del estrógeno. Así mismo las características del Yang de la segunda parte del ciclo menstrual se atribuyen en buena parte a la acción de la progesterona.*



## Evaluación de la fertilidad

Hoy en día es muy frecuente ver a mujeres y hombres usar métodos anti-conceptivos durante muchos años, a veces hasta 20 años, antes de realizar sus deseos de ser padres.

Desgraciadamente, la mujer y el hombre ya llegan en una situación extrema, y los años que les quedan para concebir son los menos fértiles. En este contexto, 1 de cada 6 parejas sufre, al menos durante un tiempo, el problema involuntario de infertilidad.

Las posibilidades máximas para concebir se sitúan 1 o 2 días antes de la ovulación. La tasa de concepción máxima, en condiciones óptimas, de cada ciclo menstrual gira en torno al 25-30%. Y cuando se llega a los 40 años ya ha descendido hasta el 5-10%.

## CAUSAS DE LA SUBFERTILIDAD EN LA MUJER Y EN EL HOMBRE

Hay muchas causas que pueden llevar a tener un problema de fertilidad. Es importante que se aclaren distintos aspectos de la salud relacionados con el aparato reproductor.

En la mujer se deben aclarar los siguientes parámetros:

- Síndrome poliquístico
- Endometriosis
- SPM, menorragia, metrorragia, amenorrea

- Disfunciones hormonales
- Reserva ovárica disminuida
- Cambios anatómicos de los órganos genitales

En el hombre se deben aclarar los siguientes parámetros:

- Daño testicular
- Varicocele
- Alteraciones inmunitarias
- Factor endocrino
- Disfunción eréctil
- Conducto seminal obstruido

Según nuestra experiencia, el problema se halla tanto en la mujer como en el hombre. Actualmente, la mujer y el hombre comparten al 50% de las causas de la infertilidad.

El mito de que los hombres pueden tener hijos a voluntad durante toda su vida se está poniendo en duda recientemente. También ellos, a partir de los 24 años, ven reducida la calidad de su esperma y la posibilidad de producirse un aborto espontáneo por daño cromosómico aumenta.

Cuando el hombre tiene entre 30 y 34 años la posibilidad de aborto es de un 16,7%. Ese porcentaje aumenta hasta un 19,5% cuando tiene entre 35 y 39 años, y alcanza el 33% cuando tiene 40 años o más.

# CÓMO EVALUAR LA FERTILIDAD

Las herramientas diagnósticas en medicina reproductiva para determinar la fertilidad en la mujer y en el hombre:

- Análisis hormonal completo
- Ultrasonido
- Ecografía vaginal
- Doppler testicular
- Histeroscopia, laparoscopia
- Análisis cromosómico
- Análisis inmunitario
- Seminograma completo
- Test de anticuerpos antiesperma

Además para NaturlSTHAR es muy importante:

- La temperatura basal
- El análisis bioenergético

Evaluamos de forma precisa e individualizada cada caso con el fin de regular y solucionar posibles desajustes endocrinológicos y bioenergéticos.

En NaturlSTHAR evaluamos tu caso individualmente y te orientamos de manera eficaz, responsable, con el debido respeto y profesionalidad para encontrar la solución a tu problema, tanto si quieres concebir exclusivamente de forma natural, como si precisas de ayuda médica reproductiva.



Técnicas de reproducción asistida



Es vital entender la “jerga médica”, interpretarla y transferirla a nuestro propio lenguaje terapéutico holístico.

*En NaturISTHAR somos conscientes de la importancia de comprender a tu médico con el fin de ofrecer las mejores condiciones posibles para el paciente. Por eso damos mucha importancia a la correcta interpretación del lenguaje médico y a las distintas opciones que se ofrecen respecto a la resolución de la fertilidad.*

Según el origen de la infertilidad, se emplean distintas técnicas de reproducción asistida. Independientemente de la técnica usada, de menor a mayor método invasivo, en NaturISTHAR recomendamos hacer siempre un tratamiento paralelo con nuestro protocolo específico de fertilidad natural orientado hacia la creación del bebé en las mejores condiciones psico-físicas.

En los apartados siguientes te explicamos brevemente las distintas opciones médicas.

## TERAPIA HORMONAL PARA OPTIMIZAR EL CICLO MENSTRUAL

Apoya el crecimiento folicular y optimiza la maduración de la fase lútea para tener relaciones sexuales en el momento óptimo.

- En caso de oligomenorrea: menor frecuencia de la hemorragia menstrual con un intervalo de más de 35 días.
- En caso de insuficiencia del cuerpo lúteo.

## INSEMINACIÓN INTRAUTERINA (IAD)

Esa técnica se suele recomendar en caso de:

- Calidad espermática levemente reducida.
- Problemas de fertilidad relacionados con factores inmunológicos.
- Infertilidad cervical.
- Infertilidad idiopática, es decir, sin causa aparente.
- Impotencia sexual.
- Disfunciones de transporte uterino.

## FERTILIZACIÓN IN VITRO (FIV)

Esa técnica se suele recomendar en caso de:

- Disfunciones ováricas.
- Deficiencia espermática: morfología, movilidad, cantidad.
- Endometriosis.
- Infertilidad idiopática, es decir, sin causas aparentes.
- Problemas de fertilidad debido a factores inmunológicos.

## MICROINYECCIÓN INTRAPLÁSMICA DE ESPERMATOZOIDES (ICSI)

Esa técnica se suele recomendar en caso de:

- Seminograma muy deteriorado: síndrome OAT (oligoastenoteratospermia), azoospermia.
- Falta de fecundación en ciclos de FIV convencionales.

## RIESGOS DE LAS TÉCNICAS DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Los embarazos de mujeres que se someten a técnicas de reproducción asistida (TRA) están sujetos principalmente a dos factores de riesgo. Por un lado, aumenta la tasa de embarazos múltiples; por otro lado, la edad avanzada de la mujer entraña un riesgo de salud por sí mismo, tanto para ella como para el feto

Se recomienda que las mujeres menores de 35 años se transfieran, como máximo, dos embriones y las mujeres mayores de 35 años, máximo, tres embriones.

Pero es el médico quien debe evaluar, diagnosticar y orientar cada caso con el fin de ofrecer la mejor solución respecto al tratamiento médico reproductivo y a la transferencia embrionaria en especial.

Otro riesgo está derivado del uso de medicación a base de hormonas, análogos o antagonistas de hormonas. En los protocolos con estimulación ovárica en los que se intenta recuperar un elevado número de ovocitos en un solo ciclo menstrual, hay mayor probabilidad de recuperar ovocitos con anomalías cromosómicas.

Es por esta razón que somos más partidarios de los ciclos suaves con baja medicación. Asimismo, en antecedentes de enfermedades, como el cáncer de ovario, endometriosis o trombofilias, es preferible optar por ciclos suaves con baja medicación.

## ÉTICA

El tratamiento de la fertilidad está íntimamente ligado a preguntas éticas. La medicina reproductiva ha evolucionado mucho en los anteriores años. En España hay muchos centros de reproducción asistida que realizan tratamientos en vivo y en vitro, es decir, por dentro y fuera del cuerpo humano.

Hasta hace poco el embarazo era un proceso natural que estaba sometido al libre albedrío, sin intervención externa intencionada, pero, con las nuevas técnicas de reproducción asistida, ese "proceso natural" ha adquirido un nuevo significado que implica un alto grado de autoresponsabilidad a la hora de planificar y realizar tratamientos de reproducción asistida.

Por ejemplo, el hecho de congelar embriones no solo se debe ubicar en un contexto científico-médico, sino también ético, es decir, dentro de un contexto de dignidad humana.

La noción de dignidad humana está estrechamente ligada con el momento exacto de la concepción (fusión del óvulo con el espermatozoide) y nos lleva a preguntarnos desde qué momento se considera la vida humana como tal. A esa pregunta no hay respuestas fáciles, y las distintas religiones, culturas y puntos de vista filosóficos difieren mucho en esa cuestión.

# ASESORAMIENTO Y CONSENTIMIENTO EN MEDICINA REPRODUCTIVA

Las personas que desean someterse a IAD/FIV/ICSI deberían estar debidamente informadas de cada paso del procedimiento, de sus tasas de éxito, de sus costes, de sus posibles efectos secundarios y también de las complicaciones.

Antes de iniciar un tratamiento de reproducción asistida, sea con IAD, FIV o ICSI, es aconsejable que el médico informe a la mujer y al hombre de todos los aspectos médicos, psicológicos, jurídicos y sociales que implican.

## ASPECTO MÉDICO

- Procedimiento del protocolo pertinente (IAD, FIV, etc.).
- Tasa de éxito del método elegido.
- Indicación de posible riesgo de sobreestimulación y aborto.
- Efectos secundarios de la medicación.
- Posibles complicaciones en la punción.
- Tasa elevada de embarazos múltiples, complicaciones del embarazo.

## ASPECTO PSICOLÓGICO

- Estrés de la terapia.
- Posibles consecuencias para la sexualidad.
- Posibles depresiones en caso de fracaso.
- Consideración de posibles factores psicológicos.

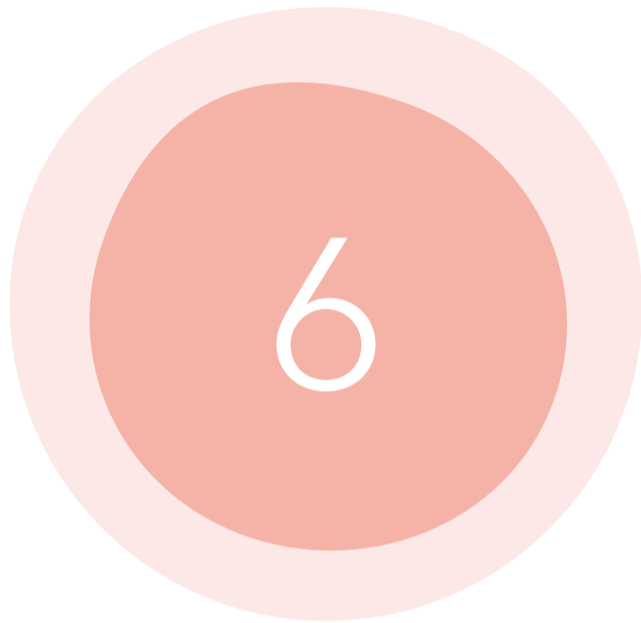


## ASPECTO SOCIAL

- Indicación de otras alternativas: adopción, renunciar a la terapia.
- Indicar aspectos sociales en caso de embarazo múltiple (económico).
- Presión por parte del entorno familiar y sociocultural.

## ASPECTO JURÍDICO

- Regulación jurídica de los tratamientos.
- Reducción de costes (medicación, múltiples tratamientos).
- Problemas respecto al uso de semen de donante y/o óvulos de donante.



Colaboración con el  
ginecólogo y el andrólogo

Informamos a las mujeres y hombres que vienen por vez primera a nuestro [Centro de Fertilidad Natural NaturISTHAR](#) de la importancia de visitar a un ginecólogo o andrólogo para someterse a las analíticas completas reproductivas en caso de haber intentado, y sin éxito, conseguir un embarazo durante más de un año.

Una vez realizadas e interpretadas por el médico, tendrán gran importancia a la hora de valorar la pauta de regulación que te propondremos.

Si eres mayor de 35 años es imprescindible aclarar los siguientes parámetros:

- Reserva ovárica
- Metabolismo hormonal
- Calidad del seminograma
- Factor de trompas



## El protocolo de NaturISTHAR

En NaturlSTHAR la primera visita tiene carácter informativo y de recogida de datos para su estudio.

Una vez realizadas las pruebas diagnósticas pertinentes e interpretadas por el médico, podemos empezar con el protocolo la solución natural .

Si estás en pareja es muy recomendable que acudáis ambos, ya que los dos sois parte crucial de esta aventura. Esta recomendación se hace imperiosa en caso de que la fertilidad masculina esté afectada. En todo caso, tu pareja será así más consciente del proceso que realizas y te apoyará mejor en cada paso.

- Durante la **primera visita** recogeremos datos para su estudio, que posteriormente valoraremos con suma atención. Así elaboraremos una pauta completa y personalizada de naturopatía, esto incluye una dieta y los suplementos herbales y dietéticos sugeridos.
- La **segunda visita**, unos días más tarde, tiene por cometido explicarte con todo detalle la pauta de naturopatía que hemos elaborado para ti.
- **Sesión de acupuntura**: de forma paralela a que pongas en práctica tu pauta de naturopatía, acudirás de una a dos veces por semana a recibir una sesión de acupuntura. De esta manera, nos aseguraremos de que el tratamiento tiene la intensidad y profundidad necesaria para que tú alcances el resultado deseado. En caso de ser un procedimiento a distancia, la pauta de naturopatía establecida es suficiente para alcanzar objetivos.
- En la **tercera y cuarta visita**, al cabo de un mes y en el tercer mes respectivamente, valoraremos la evolución del tratamiento de naturopatía, y realizaremos los ajustes pertinentes.

## CAMBIOS QUE PERCIBIRÁS RÁPIDAMENTE

Desde la primera semana y a lo largo del proceso de regulación notarás claros cambios perfectamente perceptibles para ti, que son claros indicadores de una mejora de tu estado general y de tu fertilidad.

- Incremento de la energía y sensación del bienestar general
- Reducción del estrés y ansiedad
- Aumento del moco cervical indicador de la ovulación
- Regulación de la menstruación
- Reducción del dolor menstrual

Nuestro enfoque de fertilidad natural se resume en dos grandes objetivos:

- Nutrición celular
- Reequilibrio energético

Esta sinergia optimiza y restaura las funciones del organismo, lo que, en definitiva, permite experimentar al organismo una mejoría global que se expresa en un aumento de la energía vital, del bienestar físico y emocional y de la fertilidad.



## DURACIÓN DEL PROTOCOLO

Muchas mujeres recuperan un ciclo regular y fértil en solo 90 días. El mismo periodo es válido en el caso de los hombres.

El cuerpo necesita al menos tres meses para sacar el máximo rendimiento a nuestro protocolo de fertilidad natural, si bien cada caso es diferente, y dependiendo de la problemática a tratar, puede requerir más o menos tiempo, lo que se valora de forma absolutamente individual.

Además, durante la evolución y seguimiento, pueden surgir imponderables que modifiquen su pronóstico y la pauta.

Este plazo recomendado no es arbitrario, se basa en el tiempo que necesita el organismo para la total renovación de las células sanguíneas. La sangre es la encargada de transportar los nutrientes a todo el resto del organismo y es un excelente indicador del estado global del organismo.

Todas las mujeres son conscientes de que la sangre tiene una extraordinaria importancia en su fertilidad: su presencia durante la menstruación y su retirada en la menopausia, son sólo una de sus más visibles manifestaciones.

En torno a tres meses es también el tiempo necesario para la formación y maduración del esperma.



Metas de nuestro protocolo  
de solución natural

Las metas de nuestro protocolo son:

- Regulación hormonal.
- Patrón cíclico bifásico y estable de temperatura basal.
- Mejora de la calidad y cantidad de folículos y óvulos.
- Incremento de la cantidad, morfología y motilidad espermática.
- Aumento de la tasa de implantación.
- Fomentar el desarrollo embrional y fetal.
- Reducir los efectos secundarios de las posibles intervenciones quirúrgicas y del posible tratamiento hormonal.
- Aumentar, de forma sustancial, las tasas de embarazo.
- Reducir drásticamente las tasas de abortos.
- Asegurar la salud óptima de la futura madre y del bebé.
- Dar a luz un bebé sano.



Casos reales solucionados  
en NaturlSTHAR

# LIDIA, 31 años

## Motivo de la consulta

Infertilidad. Crisis de ansiedad recurrentes que cursan con agobio, palpitaciones y sensación de corazón agitado desde hace varios meses, migrañas, mareo, psoriasis, diarrea con estrés.

## Antecedentes patológicos

Amenorrea con tratamiento hormonal, aborto, ovarios polimicroquísticos, hiperprolactinemia, hirsutismo, faringitis y sinusitis crónica, psoriasis artrítica, migraña tensional, hernia discal L5-S1.

## Antecedentes familiares de interés

Madre hysterectomizada, tía materna cáncer de mama.

## Pauta fertilidad natural NaturlSTHAR

Acupuntura 2 veces/semana; naturopatía: alimentación, hierbas, complementos nutricionales.

## Evolución del caso

Durante los dos primeros meses de tratamiento con el protocolo la solución natural se hizo especial énfasis en la amenorrea, la cual desapareció en este periodo. La segunda regla se presentó al cabo de otros dos meses y a partir de entonces se repitió cada mes.

Casi tres meses después de iniciar el protocolo con acupuntura se le diagnosticó un microtumor benigno al lado de la hipófisis, que era la causa de que los valores de la prolactina fuesen tan altos.

El médico le trató con Dostinex (Cabergolina) y le animó a seguir a tratarse con nosotros. El tumor remitió por completo.

## Resultado

Lidia dio luz a una niña sana y fuerte, con cesárea. Lidia se trató con una frecuencia de 2 veces por semana durante 11 meses hasta quedar embarazada. Inicio del protocolo apoyo maternal. A partir del primer trimestre del embarazo la frecuencia del tratamiento se reduce a 1 tratamiento cada 10-14 días hasta el final del embarazo.

Lidia ya no tiene erupciones cutáneas ni inflamaciones articulares. La faringitis crónica, así como la sinusitis, son casi inexistentes, y desde casi el comienzo del tratamiento no se ha quejado de mareos. Además el cuadro de ansiedad desapareció casi de inmediato, así como las migrañas, que ahora son leves malestares de cabezas residuales, que aparecen muy de vez en cuando, y sólo en épocas de mucho estrés laboral.

# SONIA, 37 años

## Motivo de consulta

Infertilidad, aismenorrea, asma bronquial, urticaria.

## Antecedentes patológicos

7 tratamientos in vitro con resultado negativo. Hace 2 días le han extirpado un quiste epidérmico. Desde 22 años asma bronquial, desarrollada a partir de resfriado mal curado y coincidente con crisis emocional. Tratada con homeopatía durante 1 año. Durante 7 meses tomó cortisona, 2 veces en hospital por crisis asmática. Nivel de oxígeno en sangre muy bajo. No puede respirar bien, por la noche empeoran los síntomas. Sensación de ahogo, a veces palpitaciones. Expectoración blanquecina o transparente a veces verde-marrón. Toma ventolín. Urticaria desde hace 2 años.

## Pauta fertilidad natural NaturlSTHAR

Acupuntura 2 veces/semana; naturopatía: alimentación, complementos nutricionales.

## Evolución del caso a los 4 meses

El asma ha mejorado mucho, se nota con mucha más energía. La piel inicialmente mejoró mucho, pero después de un resfriado hace mes y medio volvió a tener un ligero brote (aunque no tan agudo como antes). La dieta y la suplementación la ha seguido a intervalos, el último mes la ha seguido mejor, estimulada por las mejoras en el asma. Le cuesta seguir la dieta. Le informamos de que la vemos preparada para intentar otro ciclo in vitro.

## Resultado

Sonia da a luz a una niña preciosa y sana con cesárea.

El primer intento de después de aplicar nuestro protocolo la solución natural resulta en el primer embarazo después de 7 intentos fallidos, sin embargo aborta después de tres meses. Sonia está animada a hacer un intento más: el segundo intento, inmediatamente después del anterior, resulta otra vez en embarazo y esta vez se mantiene hasta el final.

**Duración del protocolo de fertilidad natural: 10 meses.**



# MONTSE, 39 años

## Motivo de consulta

Infertilidad, ovarios micropoliquísticos, amenorrea esencial tratada con hormonas, síndrome premenstrual, migrañas, mareos y tensión baja, alergias, colon irritable.

## Antecedentes familiares de interés

Madre, 61 años. Mastectomizada e hysterectomizada.

Padre, 65 años. Arteriosclerosis, diabetes tipo 2.

## Antecedentes patológicos

3 tratamientos IAD y 3 FIV con resultado negativo, apendicectomía, amigdalectomía.

**Nota adicional:** Como tiene programada otra FIV dentro de tan solo un mes y medio, procedemos a hacer un tratamiento muy intensivo con acupuntura 3 veces por semana.

## Pauta fertilidad natural NaturlSTHAR

Acupuntura 3 veces/semana; naturopatía: alimentación, complementos nutricionales.

## Evolución del caso después de 6 semanas

La función digestiva está mejor. Las migrañas y mareos han remitido bastante. Hay un aumento significativo de energía.

## Resultado

Montse da a luz a un niño fuerte y sano con un parto natural.

**Duración del protocolo de fertilidad natural: 6 semanas.**

## LUISA, 46 años

Ya tiene cuatro hijos mayores de edad y recientemente ha sido abuela. Está casada en segundas nupcias y quiere quedarse embarazada otra vez. Su marido tiene azoospermia.

### Motivo de consulta

Quiere volver a ser madre. Metrorragia, hemorragia uterina durante la regla que le dura de 10 a 12 días y le obliga a quedarse en cama desde hace 2 años (desde que está en tratamiento de TRA), mioma uterino, anemia, colesterolemia, trigliceridemia, ligera proteinuria, hipertensión arterial, palpitaciones, continuos mareos, dolores de cabeza, falta de energía y calambres.

### Antecedentes patológicos

Lleva 10 ciclos seguidos de FIV. Todos esos ciclos han sido negativos (ningún embarazo). Los tres últimos con donante de óvulos y de semen.

**Nota adicional:** Luisa tiene concertado su undécimo tratamiento de FIV en tres semanas. Ante la situación presentada le aclaramos que es recomendable interrumpir el ciclo anunciado para poder garantizar una preparación mejor. Además se le indica que estudie la posibilidad de abandonar por el bien de su salud todo el tratamiento médico y que disfrute de sus hijas y su nieto.

Pese a nuestra recomendación ella decide seguir adelante. Le decimos que es muy difícil en estas circunstancias conseguir un resultado positivo, pero sí es posible mejorar la salud en general que en sí incluye también el fortalecimiento de la salud reproductiva.

### Pauta fertilidad natural NaturlSTHAR

Acupuntura 4 veces/semana; naturopatía: complementos nutricionales.

### Evolución del caso

Sin calambres, los dolores de cabeza y los mareos han remitido por completo, aumento de energía, todo su entorno familiar y laboral le dice que tiene mucho mejor aspecto (le preguntan que ha hecho para tener una mejoría tan espectacular), no hay proteinuria, la tensión arterial se ha estabilizado.

### Resultado

Luisa consigue por primera vez en 11 ciclos un embarazo bioquímico. Desafortunadamente la paciente aborta. Se concluye el protocolo.

**Duración del protocolo de fertilidad natural: 5 semanas.**

# JUAN, 43 años

## Motivo de consulta

Infertilidad, disfunción eréctil y eyaculación precoz, falta de libido, ansiedad, dolor dorsal y de rodilla, contracturas en toda la espalda.

**Seminograma:** Astenozoospermia severa (movilidad): 84% del recuento total de 93,75 mill/ml de espermatozoides no se mueven en absoluto. Sólo el 8% del total de los espermatozoides se mueven con velocidad rápida, velocidad moderada 5%, movilidad lenta 3%.

Teratozoospermia leve (morfología), se observan leucocitos en cantidad moderada.

## Antecedentes patológicos

Cifosis y escoliosis, amigdalectomía, esguinces de repetición en la rodilla derecha, piedras renales y nicturia (necesidad de levantarse de noche a orinar), fumador durante 20 años (el tabaco daña la espermatogénesis), vértigo de altura, vista cansada.

## Tratamiento previo realizado

Lleva meses tratándose con un psicólogo para tratar la eyaculación precoz y la disfunción eréctil, sin notar ningún cambio al respecto.

## Pauta fertilidad natural NaturlSTHAR

Acupuntura y shiatsu, 2 veces/semana; naturopatía: alimentación, complementos nutricionales.

## Evolución del caso después de 3 meses

La eyaculación precoz ha mejorado en un 50-60 %, ya es capaz de mantener la erección, nada de dolor de rodilla y de espalda, la ansiedad ha remitido por completo, se siente más vital y con más energía.

**Repetición del seminograma a los 3 meses:** Recuento total espermatozoides: 118 mill/ml (frente a 93,75 mill/ml en el anterior examen).

Movilidad: 78,8% espermatozoides móviles (frente al 84% de inmóviles del examen anterior). De este 78,8% hay un total de 48,3% de espermatozoides rápidos, 10,3% de movilidad moderada y 6,5% de movilidad lenta.

Morfología: muy bien. Leucocitos: no.

## Resultado

Juan tiene un seminograma en perfectas condiciones, después de tres meses de tratamiento. Su salud ha mejorado muchísimo y ha adelgazado 5 kilos. Por traslado a otra ciudad, Juan concluye el tratamiento.

## MANUEL, 49 años

### Motivo de consulta

Infertilidad.

**Seminograma:** Criptozoospermia por oligozoospermia muy severa (cantidad) 3mill/mL. Astenozoospermia severa (movilidad): 0% del total de los espermatozoides se mueven con velocidad rápida, velocidad moderada 13%. Teratozoospermia severa (morfología) 2% formas normales.

### Antecedentes patológicos

Hepatitis.

### Pauta fertilidad natural NaturlSTHAR

Acupuntura 1 vez/semana; naturopatía: alimentación, complementos nutricionales, hierbas.

**Repetición del seminograma a los 3 meses:** Normozoospermia.

# ANTONIA, 41 años

## Motivo de consulta

Infertilidad. AMH 1,90. FSH 14,10. Una FIV con 9 ovocitos, solo fecundó 1. Un embrión transferido, no implanta.

## Antecedentes patológicos

Síndrome premenstrual y dismenorrea, estreñimiento de 3-4 días, cefaleas habituales, anemia, alteraciones sanguíneas de factores de la coagulación, estrés.

## Pauta fertilidad natural NaturISTHAR

Naturopatía: alimentación, complementos nutricionales, hierbas.

## Evolución del caso después de 3 meses

Contrariamente a nuestro criterio por ser prematuro, hace un segundo intento de FIV, con 12 ovocitos, esta vez fecundan 7. Dos embriones transferidos, no implantan.

La AMH se ha elevado hasta 3,44. La FSH se ha normalizado a 7,67. No hay dolor ni antes ni durante la regla, evacuación diaria, sin cefalea, no hay anemia, los factores de coagulación se han normalizado, está más tranquila.

## Resultado

Al cabo de un año hace un tercer ciclo de FIV. Esta vez consigue 7 ovocitos maduros, fecundaron 3, 2 llegan a blastocisto y se consigue gestación, con bebé nacido a término. Queda congelado un tercer blastocisto por lo que podrá intentar conseguir una segunda gestación más adelante.

# ALFREDO, 46 años

## Motivo de consulta

Infertilidad, eyaculación precoz, falta de libido.

**Seminograma:** Astenozoospermia (movilidad): Sólo el 3% del total de los espermatozoides se mueven con velocidad rápida, velocidad moderada 27%.

Teratozoospermia severa (morfología) <1% formas normales.

Oligozoospermia severa (cantidad) 26 mill/mL.

## Antecedentes patológicos

Dolor agudo en pies, sin causa conocida, de 3 años de evolución tratado con antiinflamatorios no esteroideos, tratamiento con ansiolíticos y antidepresivos desde hace 15 años, agotamiento físico y mental, trabaja en turnos, no duerme con profundidad, fumador de 1 paquete de tabaco diario, hinchazón y flatulencia, vitíligo, eczemas, dermatitis.

## Pauta fertilidad natural NaturlSTHAR

Naturopatía: alimentación, complementos nutricionales, hierbas.

## Evolución del caso después de 3 meses

Eyaculación mejor, dolor de pies igual, ansiedad igual, se siente con un poco más de energía. Fuma igual, flatulencias igual, la piel igual.

**Repetición del seminograma a los 3 meses:**El seminograma diagnostica normozoospermia. La movilidad: ha subido al 37%.

Recuento total espermatozoides: 136 mill/ml (frente a 26 mill/ml en el anterior examen).

Morfología: normalizada.

## Resultado

Al cabo de un año desde inicio de tratamiento su mujer consigue gestación mediante FIV, con bebé nacido a término. Al cabo de siete meses el dolor de los pies casi había desaparecido. Más energía, descansa mejor. Menor ansiedad.



## EMMA, 36 años

### Motivo de consulta

Esterilidad primaria de 3 años de evolución. AMH 0,25. 3 Inseminaciones y una FIV con un ovocito maduro sin fecundación.

### Antecedentes patológicos

Hiperprolactinemia, anemia persistente pese a tratamiento médico, cervicitis por papiloma virus, carcinoma y dermatofibroma, estrés, problemas digestivos.

### Pauta fertilidad natural NaturISTHAR

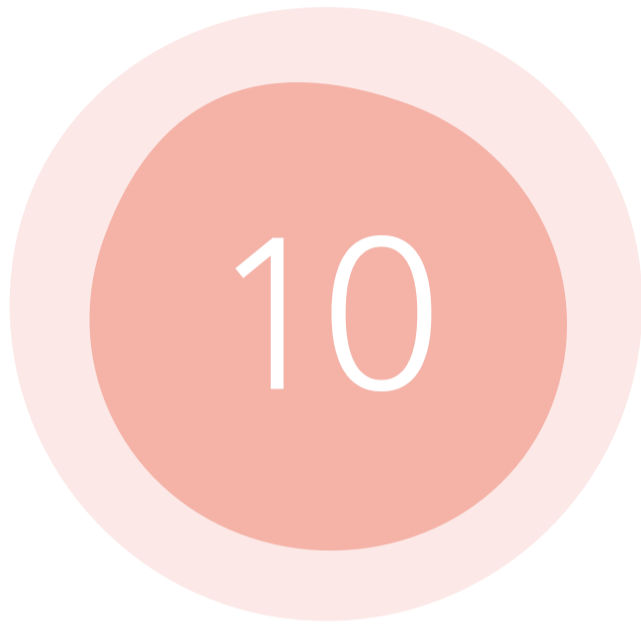
Naturopatía: alimentación, complementos nutricionales, hierbas.

### Evolución del caso después de 3 meses

La AMH se ha elevado hasta 0,57. La prolactina se ha normalizado, no hay anemia, está más tranquila y duerme mejor. Contrariamente a nuestro criterio por ser prematuro, hace un segundo intento de FIV, pero se cancela la punción.

### Resultado

A los 5 meses hace un tercer ciclo de FIV. Esta vez consigue 5 ovocitos maduros, fecundaron 2, 1 llega a blastocisto y se consigue gestación, con bebé nacido a término.



La mejor forma de empezar

Un buen diagnóstico y un protocolo de fertilidad natural experto son imprescindibles para lograr el bebé deseado. Pero para ello nuestro cuerpo, el de ella y el de él, tienen que estar en las mejores condiciones.

En NaturlSTHAR estamos convencidos de que la alimentación y la nutrición celular personalizada son la llave para construir los cimientos de la salud y mejorar la fertilidad. En ese ámbito, los complementos alimenticios, con las hierbas medicinales a la cabeza, tienen un papel fundamental para equilibrar y fortalecer nuestro cuerpo.

Equilibrio hormonal, asimilación de nutrientes y relajación contribuyen en gran manera a la conducción hacia un embarazo sano y natural. Por ello en NaturlSTHAR tenemos nuestra propia línea de complementos alimenticios naturales, HERBFIV, con decocciones muy específicas que te ayudarán.

## DECOCCIONES, TUS GRANDES ALIADAS

Descubre nuestras decocciones y las ventajas que aportan a tu cuerpo.

En [este artículo de nuestro blog](#) te explicamos con detalle los criterios de calidad con los que seleccionamos las hierbas de nuestras decocciones y también, de manera muy gráfica, te contamos cómo debes elaborar las decocciones y de qué forma tienes que tomarlas.

## CONTÁCTANOS

Esperamos que la lectura de este *ebook* sobre cómo recuperar la fertilidad te haya resultado útil y, muy especialmente, esperanzador para mostrarte que la fertilidad natural es posible trabajando de manera conjunta y con unos protocolos claros avalados por la experiencia.

En NaturISTHAR estudiamos cada caso de manera integral, con propuestas totalmente personalizadas y siempre, siempre, partiendo de premisas de máxima transparencia y honestidad, porque tu objetivo es el nuestro: lograr ese ansiado bebé.

Podemos ofrecerte asistencia local en nuestros centros de Barcelona y Madrid, pero con el mismo rigor y eficacia también te brindamos asistencia a distancia, así que [te invitamos a que pidas cita ahora](#) para ayudarte.

Llámanos o escríbenos:

**(+34) 935 830 872 · (+34) 619 973 119**

[info@naturisthar.com](mailto:info@naturisthar.com)



[NATURISTHAR.COM](http://NATURISTHAR.COM)