

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 19-08-2023
- Título: Acupuntura per millorar la fertilitat en homes
- Autor: Thomas Richard
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

AGOST 2023 - NÚM 117

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Societat Professional de Societat COFENAT

BIOECO ACTUAL 19

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, Epc. Medicina Integrativa, Natrició Vigana i Doctor en Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura

ESPÀI PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales i Autònoms de les Teràpies Naturals

TERÀPIES NATURALS

Acupuntura per millorar la fertilitat en homes

Aquesta tècnica mil·lenària també pot ser efectiva per incrementar la fertilitat en homes, ajudant a enfortir la qualitat i la quantitat d'esperma, cosa que és crucial en la concepció. A més, millora la circulació sanguínia i redueix l'estrès i l'ansietat, dos factors que, com és ben sabut, afecten la fertilitat en homes.

L'acupuntura també pot ajudar a tractar altres problemes de fertilitat en homes, com ara la disfunció erèctil, l'ejaculació precoç i la impotència. Aquests poden ser causats per una varietat de factors, incloent-hi estrès, ansietat, edat i altres molèsties de salut; que entre altres coses seria important tenir en compte per fer un tractament en conjunt amb cadascun dels símptomes que presenti el pacient. Així, és recomanable valorar la presa concomitant de fitoteràpia xinesa que sigui adequada segons la diferenciació de síndromes que presenti.

Cal destacar que l'acupuntura no és una solució màgica per a la infertilitat en homes, però pot ser un complement efectiu amb altres tractaments. Es recomana parlar amb un acupuntor o professional qualificat, especialista en medicina tradicional xinesa, perquè es puguin adequar els tractaments i que siguin sinèrgics. Això s'hauria de fer sempre abans d'iniciar qualsevol tractament.

A més, una combinació de diverses eines, com són els complements



123rf Limited/OmarMgd

L'acupuntura millora la circulació sanguínia i redueix l'estrès i l'ansietat, dos factors que afecten la fertilitat

nutricionals i una dieta balancejada, promouen la bona salut general i milloren la fertilitat.

Hi ha diversos complements naturals que poden ajudar a potenciar la fertilitat masculina. Aquí n'hi ha alguns dels més comuns:

- **Zinc:** és essencial per a la producció de semen i millora la qualitat de l'esperma.

- **Àcid fòlic:** és una vitamina B que prevé els defectes al tub neural del fetus i també pot millorar la fertilitat masculina.

- **Vitamines C i E:** ajuden a protegir l'esperma dels danys oxidatius i n'augmenten la qualitat.

- **L-arginina:** afavoreix la circulació sanguínia i la producció de semen.

- **Maca:** és una planta que ha estat utilitzada per potenciar la fertilitat masculina i ajudar a la qualitat de l'esperma.

Dins dels aliments que influeixen positivament en la fertilitat masculina es destaquen:

- **Fruita seca:** les nous, els festucs i les ametlles, són rics en àcids gras-

sos Omega-3, que influeixen en la qualitat del semen.

- **Verdures de fulla verda:** l'espinaç i la bleda, són riques en àcid fòlic, que pot ajudar a prevenir defectes al tub neural del fetus i millorar la fertilitat masculina.

- **Grans sencers:** l'arròs i tots els cereals, sempre integrals, abundants en zinc, milloren la producció d'esperma.

- **Fruites i verdures:** especialment les riques en vitamina C, com els cítrics i els tomàquets, protegeixen l'esperma dels danys oxidatius.

És important destacar que una dieta equilibrada i variada és essencial per a una bona salut i millorar la fertilitat masculina. A més, cal evitar el consum excessiu d'alcohol, cafeïna i tabac que avui dia se sap que afecten considerablement.

Per resumir, l'acupuntura pot ser una alternativa efectiva en homes en millorar la qualitat i la quantitat d'esperma, reduir l'estrès i l'ansietat i tractar problemes relacionats amb la fertilitat. L'acupuntura pot ser un complement valuós per a altres tractaments mèdics de la infertilitat en homes. Així, s'aconseja una bona suplementació i alimentació; i si cal, la utilització de la farmacopea en fitoteràpia xinesa, perquè, en conjunt, s'aconsegueixin els objectius plantejats. ■

TERÀPIES NATURALS



- Link: <https://www.bioecoactual.com/ca/2020/08/13/fertilitat-amb-acupuntura-i-medicina-xinesa/>

- Texto:

Aquesta tècnica mil·lenària també pot ser efectiva per incrementar la fertilitat en homes, ajudant a enfortir la qualitat i la quantitat d'esperma, cosa que és crucial en la concepció. A més, millora la circulació sanguínia i redueix l'estrès i l'ansietat, dos factors que, com és ben sabut, afecten la fertilitat en homes.

L'acupuntura també pot ajudar a tractar altres problemes de fertilitat en homes, com ara la disfunció erèctil, l'ejaculació precoç i la impotència. Aquests poden ser causats per una varietat de factors, incloent-hi estrès, ansietat, edat i altres molèsties de salut; que entre altres coses seria important tenir en compte per fer un tractament en conjunt amb cadascun dels símptomes que presenti el pacient. Així, és recomanable valorar la presa concomitant de fitoteràpia xinesa que sigui adequada segons la diferenciació de síndromes que presenti.

Cal destacar que l'acupuntura no és una solució màgica per a la infertilitat en homes, però pot ser un complement efectiu amb altres tractaments. Es recomana parlar amb un acupuntor o professional qualificat, especialista en medicina tradicional xinesa, perquè es puguin adequar els tractaments i que siguin sinèrgics. Això s'hauria de fer sempre abans d'iniciar qualsevol tractament.

A més, una combinació de diverses eines, com són els complements nutricionals i una dieta balancejada, promouen la bona salut general i milloren la fertilitat.

Hi ha diversos complements naturals que poden ajudar a potenciar la fertilitat masculina. Aquí n'hi ha alguns dels més comuns:

- **Zinc:** és essencial per a la producció de semen i millora la qualitat de l'esperma.
- **Àcid fòlic:** és una vitamina B que prevé els defectes al tub neural del fetus i també pot millorar la fertilitat masculina.

- **Vitamines C i E:** ajuden a protegir l'esperma dels danys oxidatius i n'augmenten la qualitat.

- **L-arginina:** afavoreix la circulació sanguínia i la producció de semen.

- **Maca:** és una planta que ha estat utilitzada per potenciar la fertilitat masculina i ajudar a la qualitat de l'esperma.

Dins dels aliments que influeixen positivament en la fertilitat masculina es destaquen:

- **Fruita seca:** les nous, els festucs i les ametlles, són rics en àcids grassos Omega-3, que influeixen en la qualitat del semen.

- **Verdures de fulla verda:** l'espinac i la bleda, són riques en àcid fòlic, que pot ajudar a prevenir defectes al tub neural del fetus i millorar la fertilitat masculina.

- **Grans sencers:** l'arròs i tots els cereals, sempre integrals, abundants en zinc, milloren la producció d'esperma.

- **Fruites i verdures:** especialment les riques en vitamina C, com els cítrics i els tomàquets, protegeixen l'esperma dels danys oxidatius.

És important destacar que una dieta equilibrada i variada és essencial per a una bona salut i millorar la fertilitat masculina. A més, cal evitar el consum excessiu d'alcohol, cafeïna i tabac que avui dia se sap que afecten considerablement.

Per resumir, l'acupuntura pot ser una alternativa efectiva en homes per millorar la qualitat i la quantitat d'esperma, reduir l'estrès i l'ansietat i tractar problemes relacionats amb la fertilitat. L'acupuntura pot ser un complement valuós per a altres tractaments mèdics de la infertilitat en homes. Així, s'aconsella una bona suplementació i alimentació; i si cal, la utilització de la farmacopea en fitoteràpia xinesa, perquè, en conjunt, s'aconsegueixin els objectius plantejats.