

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 19-08-2023
- Título: Acupuntura para mejorar la fertilidad en hombres
- Autor: Thomas Richard
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

AGOSTO 2023 - Nº 114

Cada día la actualidad ecológica en:  
[www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)



**Cofenat**  
Sociedad Profesional de Terapias Naturales

BIOECO ACTUAL 19

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, Espec. Medicina Integrativa, Nutrición Vegana y Doctor en Medicina Tradicional China y Acupuntura. ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | [www.cofenat.es](http://www.cofenat.es) Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES

## Acupuntura para mejorar la fertilidad en hombres

Esta técnica milenaria también puede ser efectiva para incrementar la fertilidad en hombres, ayudando a fortalecer la calidad y la cantidad de espermatozoides, lo que es crucial en la concepción. Además, mejora la circulación sanguínea y reduce el estrés y la ansiedad, dos factores que como es bien sabido afectan la fertilidad en hombres.

La acupuntura también puede ayudar a tratar otros problemas de fertilidad en hombres, como la disfunción eréctil, la eyaculación precoz y la impotencia. Estos pueden ser causados por una variedad de factores, incluyendo el estrés, la ansiedad, la edad y otras molestias de salud; que entre otras cosas sería importante tener en cuenta para hacer un tratamiento en conjunto con cada uno de los síntomas que presente el paciente. Así es recomendable valorar la toma concomitante de fitoterapia china que sea adecuada según la diferenciación de síndromes que presente.

Es importante destacar que la acupuntura no es una solución mágica para la infertilidad en hombres, pero puede ser un complemento efectivo con otros tratamientos.

Se recomienda hablar con un acupuntor o un profesional calificado, especialista en medicina tradicional china, para que se puedan adecuar los tratamientos y que sean sinérgicos.



Esto debería de hacerse siempre antes de iniciar cualquier tratamiento.

Además, una combinación de varias herramientas, como complementos nutricionales y una dieta balanceada, promueven la buena salud general y mejoran la fertilidad.

Hay varios complementos naturales que pueden ayudar a potenciar la fertilidad masculina. Aquí hay algunos de los más comunes:

- **Zinc:** es esencial para la producción de semen y mejora la calidad del espermatozoide.
- **Ácido fólico:** es una vitamina B que previene los defectos en el tubo neural del feto y también puede mejorar la fertilidad masculina.

- **Vitaminas C y E:** ayudan a proteger el espermatozoide de los daños oxidativos y aumentan su calidad.

- **L-arginina:** favorece la circulación sanguínea y la producción de semen.

- **Maca:** es una planta que ha sido utilizada para potenciar la fertilidad masculina y ayudar en la calidad del espermatozoide.

Dentro de los alimentos que influyen positivamente en la fertilidad masculina se destacan:

- **Frutos secos:** las nueces, los pistachos y las almendras, son ricos en ácidos grasos Omega-3, que influyen en la calidad del semen.

- **Verduras de hoja verde:** la es-

pinaca y la acelga, son ricas en ácido fólico, que puede ayudar a prevenir defectos en el tubo neural del feto y mejorar la fertilidad masculina.

- **Granos enteros:** el arroz y todos los cereales, siempre integrales, abundantes en zinc, mejoran la producción de espermatozoides.

- **Frutas y verduras:** en especial las ricas en vitamina C, como los cítricos y los tomates, protegen el espermatozoide de los daños oxidativos.

Es importante destacar que una dieta equilibrada y variada es esencial para una buena salud y mejorar la fertilidad masculina. Además, se tiene que evitar el consumo excesivo de alcohol, cafeína y tabaco que a día de hoy se sabe que afectan considerablemente.

Para resumir, la acupuntura puede ser una alternativa efectiva en hombres al mejorar la calidad y cantidad de espermatozoides, reducir el estrés y la ansiedad y tratar problemas relacionados con la fertilidad. La acupuntura puede ser un complemento valioso para otros tratamientos médicos de la infertilidad en hombres. Así se aconseja una buena suplementación y alimentación; y si es necesario, la utilización de la farmacopea en fitoterapia china, para que, en su conjunto, se consigan los objetivos planteados. ■

TERAPIAS NATURALES

- Link: <https://www.bioecoactual.com/2020/08/13/fertilidad-con-acupuntura-y-medicina-china/>

- Texto:

Esta técnica milenaria también puede ser efectiva para incrementar la fertilidad en hombres, ayudando a fortalecer la calidad y cantidad de espermatozoides, lo cual es crucial en la concepción. Además, mejora la circulación sanguínea y reduce el estrés y la ansiedad, dos factores que, como es bien sabido, afectan la fertilidad en hombres.

La acupuntura también puede ayudar a tratar otros problemas de fertilidad en hombres, como la disfunción eréctil, la eyaculación precoz y la impotencia. Estos pueden ser causados por una variedad de factores, incluyendo estrés, ansiedad, edad y otras molestias de salud; que entre otras cosas sería importante tener en cuenta para realizar un tratamiento en conjunto con cada uno de los síntomas que presente el paciente. Así, es recomendable valorar la toma concomitante de fitoterapia china que sea adecuada según la diferenciación de síndromes que presente.

Cabe destacar que la acupuntura no es una solución mágica para la infertilidad en hombres, pero puede ser un complemento efectivo con otros tratamientos. Se recomienda hablar con un acupuntor o profesional calificado, especialista en medicina tradicional china, para que se puedan adecuar los tratamientos y que sean sinérgicos. Esto se debería hacer siempre antes de iniciar cualquier tratamiento.

Además, una combinación de diversas herramientas, como son los complementos nutricionales y una dieta balanceada, promueven la buena salud general y mejoran la fertilidad.

Hay varios complementos naturales que pueden ayudar a potenciar la fertilidad masculina.

Aquí hay algunos de los más comunes:

- **Zinc:** es esencial para la producción de semen y mejora la calidad del esperma.
- **Ácido fólico:** es una vitamina B que previene los defectos en el tubo neural del feto y también puede mejorar la fertilidad masculina.
- **Vitaminas C y E:** ayudan a proteger el esperma de los daños oxidativos y aumentan su calidad.
- **L-arginina:** favorece la circulación sanguínea y la producción de semen.
- **Maca:** es una planta que ha sido utilizada para potenciar la fertilidad masculina y mejorar la calidad del esperma.

Dentro de los alimentos que influyen positivamente en la fertilidad masculina se destacan:

- **Frutos secos:** nueces, pistachos y almendras son ricos en ácidos grasos Omega-3, que influyen en la calidad del semen.
- **Verduras de hoja verde:** espinacas y acelgas son ricas en ácido fólico, que puede ayudar a prevenir defectos en el tubo neural del feto y mejorar la fertilidad masculina.
- **Granos enteros:** arroz y todos los cereales, siempre integrales, abundantes en zinc, mejoran la producción de esperma.
- **Frutas y verduras:** especialmente aquellas ricas en vitamina C, como los cítricos y los tomates, protegen el esperma de los daños oxidativos.

Es importante destacar que una dieta equilibrada y variada es esencial para una buena salud y para mejorar la fertilidad masculina. Además, es necesario evitar el consumo excesivo de alcohol, cafeína y tabaco, que se sabe que afectan considerablemente.

En resumen, la acupuntura puede ser una alternativa efectiva para mejorar la calidad y cantidad de esperma, reducir el estrés y la ansiedad, y tratar problemas relacionados con la fertilidad en hombres. La acupuntura puede ser un complemento valioso para otros tratamientos médicos de la infertilidad en hombres. Por lo tanto, se aconseja una buena suplementación y alimentación; y si es necesario, la utilización de la farmacopea en fitoterapia china, para que, en conjunto, se logren los objetivos planteados.