

Infermieristica e Cure complementari

*Dove osano le cicogne...
l'ardua impresa di cercare un figlio, condizioni e condizionamenti*

A cura di Iacchia Valentina*

Quello che, quando non si desidera è fin troppo facile, cioè il restare incinta, nel momento in cui si decide e si comincia a programmare una nascita può apparire di colpo arduo e improbabile quanto vincere un terno al lotto.

Questo futuro bambino comincia a giocare a nascondino come un piccolo elfo dribblando i giorni fertili e le ovulazioni, le temperature basali e i computer.

Per questo motivo, è da ormai un paio d'anni che all'interno dei trattamenti che effettuo nel mio studio vi sono alcuni strettamente legati all'ambito della fertilità o meglio dell'infertilità di coppia.

Il fatto interessante è che vi sono stati dei riconoscimenti d'efficacia ricevuti da parte di alcuni centri di sterilità (Cantù, Monza, Torino), all'interno dei quali era possibile monitorare e graficamente l'evoluzione delle stimolazioni ovariche o in alcuni casi le modifiche degli spermioigrammi. Ciò a portato gli operatori del settore ad interessarsi agli interventi di medicina complementare che venivano messi in atto. Descriverò quindi qui di seguito la sintesi degli approcci assistenziali utilizzati.

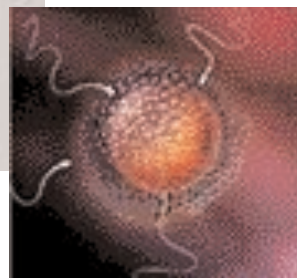
Analizzando il quadro che fa da sfondo oggi alla vita di molte coppie, ci si rende conto che gli impedimenti alla procreazione sono molteplici, per esempio:

il lavoro (nonostante tanti bei discorsi sulle pari opportunità), **il tenore di vita**, **l'immagine di sé** (ultimamente siamo bombardati da immagini di un corpo perfetto), **la responsabilità** legata alla consapevolezza che un figlio "è per sempre". Inoltre **la perdita di contatto** con gli elementi ancestrali che ci compongono: acqua, fuoco, aria e terra, può ulteriormente complicare le cose.

Dei quattro elementi è costituito tutto il pianeta e ogni forma vivente, ogni nostra piccola cellula. Il



Demetra,
dea della fertilità



contatto con gli elementi, quello spontaneo, vissuto con ritmi naturali è estremamente rivitalizzante e facilita l'apertura del corpo e della mente verso il lasciare che accadano delle trasformazioni, anche perché questi elementi sono estremamente importanti nel momento della nascita.

Visto in quest'ottica, il problema della procreazione è tale che desta meraviglia e ammirazione il fatto che tante coppie ancora ce la facciano, ma desta anche meraviglia che questa aumentata infertilità venga affrontata spesso solo con una risposta tecnologica, come se fosse esclusivamente un problema fisico o individuale e non avesse niente a che fare con un contesto sociale, culturale, familiare e di coppia. Eppure sono tante le donne "infeconde" o gli uomini con gli spermatozoi "lenti". Perché non si cerca, oltre che con lo spiegamento di mezzi tecnologici, di accogliere le coppie, di ascoltarle ed aiutarle a mettere a fuoco tutti quei particolari del loro quadro di vita di quel momento? Perché non si cerca di ridurre il livello di stress che li circonda?



La nuova tendenza dovrebbe essere la "medicina dell'ascolto" e della facilitazione.

In questo senso mi ritrovo nuovamente a riflettere rispetto alle competenze assistenziali delle ostetriche e degli infermieri che lavorano in questi ambiti specifici.

APPLICAZIONI PRATICHE A FAVORE DEL CONCEPIMENTO:

- **Feng Shui o magia dell'ambiente:** è una filosofia orientale che conduce verso un miglioramento della qualità abitativa e di conseguenza della vita. Il feng shui letteralmente significa "vento e acqua", forze che aiutano a determinare la salute e la prosperità.
- **Da 3 a 6 mesi prima del concepimento:** dieta disintossicante; togliere gli elementi tossici (fumo, alcool, caffè, droghe, farmaci); esami ematochimici (emocromo, test sierologici rispetto alle malattie infettive più importanti); attività anti stress, training autogeno, visualizzazioni; rendere la vita quotidiana più ritmica; assumere melograno d'inverno e papaia d'estate (due frutti che aumentano la fecondità) per l'uomo e per la donna; eventuale integrazione di vitamina c, selenio, acidi grassi polinsaturi, acido folico (per favorire la chiusura del tubo neurale ed evitare i problemi di spina bifida); Curare la crescita spirituale; Stare il più possibile contatto con la natura; Mettersi in contatto con il bambino non ancora concepito. Uno strumento utile a tale scopo può essere il massaggio metamorfico
- **Floriterapia per l'infertilità:** L'ansia è riconosciuta come antagonista della fertilità sia maschile che femminile, innescando un circolo vizioso difficile da spezzare. A Questo proposito i **fiori di Bach** così garbati e innocui, sono adatti per cancellare con dolcezza le emozioni negative riportando la calma e favorendo una migliore disposizione d'animo. I rimedi più adatti possono essere: **Aspen** (per l'apprensione e l'ansia); **Impatiens** (per l'impazienza nell'attesa); **Whit Chestnut** (per i pensieri molesti e ricorrenti); **Gentian** (per la delusione);



Antichissima
dea della fertilità

Sclerantus (per chi si sente ad un bivio); **Sweet chestnut** (per la disperazione); **Holly** (per la gelosia verso le coppie con figli); **Star of Bhehlem** (per i traumi emotivi); **Gorse** (perché si pensa comunque di non avere successo).

Tra i fiori australiani ritroviamo: **She Oak** (riequilibra gli stati emotivi che possono ostacolare il concepimento); **Busch Gardenia** (risveglia la passione); **Wisteria** (sull'incapacità di rilassarsi); **Yellowcorn flower** (agisce sulle problematiche legate alle ovaie).

Questi rimedi possono essere la base da cui partire per poi personalizzare le soluzioni.

- **Riflessologia plantare:** vengono stimolati, ai lati della caviglia, i punti corrispondenti a utero e ovaie e tube sul collo del piede
- **Medicina Ayurvedica:** La donna nella sua femminilità è chiamata Shakthi, il funzionamento del corpo rappresenta la donna e crea il flusso della vita.

Per mantenere fecondo il flusso della vita, vi sono numerosi preparati erboristici ayurvedici che devono essere assunti sia dalla donna che dall'uomo. Le formule di base sono costituite da: **Asparagus racemosus** (contro le minacce d'aborto); **Witannia somnifera** (ginseng indiano) **zenzero, curcuma, farina di semi di carrube** (contro l'impotenza); **Emblica officinalis** (che contiene moltissima vit.c); **Terminalia** (il Re dei rimedi in Tibet); **rosa centifoglia** (con azione lenitiva e rigerante); **Saraka Indica, mimosa pudica** (per tutti problemi di irregolarità del ciclo); e molti altri rimedi ancora che correttamente identificati, in base alle problematiche emerse, possono portare ad ottimi risultati.

Inoltre l'ayurveda insiste molto sulla scelta del partner verso il quale serve affinità sia fisica che "energetica" e sulla dieta depurativa e disintossicante che deve essere effettuata prima del concepimento al fine di preparare adeguatamente "il nido". L'ayurveda afferma anche che in buona percentuale è possibile anche determinare il sesso del nascituro.





**Bambola
della fertilità**



- Medicina Tradizionale cinese: Appare interessante porre l'attenzione sul rapporto Tra Meridiani Principali e Sviluppo Embriologico.

Secondo uno studio del VII sec. d.C., vi sono dei meridiani particolarmente attivi a seconda dello stadio di sviluppo del feto. Questi sono in stretta connessione con quelli della madre, quindi trattando alla madre il meridiano corrispondente a quel determinato periodo si influisce positivamente sul feto o addirittura si influenza il concepimento. A tale fine le applicazioni pratiche si rivolgono all'uso della moxibustione soprattutto sul meridiano di Rene, vaso concezione, fegato e vescica biliare. Altri trattamenti riguardano gli esercizi di Qi gong (ginnastica cinese) per meglio far scorrere l'energia nei canali. In particolare ci si riferisce agli auto-massaggi e all'esercizio del "nutrimento dell'utero".

Concludo ribadendo che è molto interessante la collaborazione che in questo specifico ambito può essere attuata tra la medicina allopatica e le cure complementari, collaborazione che dovrà seguire l'iter e la rigorosità della ricerca scientifica documentata con prove di efficacia.