

Audiocurso

# Plantas para la fertilidad femenina

[www.tisanasdemiabuella.com](http://www.tisanasdemiabuella.com)



Hola, me llamo Ana Isabel y llevo muchos años estudiando las plantas que histórica y tradicionalmente se han utilizado para la fertilidad femenina. A lo largo de este pequeño ebook aprenderás a distinguir qué plantas puedes utilizar y en qué momento del ciclo es interesante utilizarlas.

Antes de conocer estas plantas que pueden ayudarte, es importante que entiendas determinados aspectos relacionados con la fertilidad que van a ayudarte a entender que las plantas no son mecanismos de utilidad. Con esto quiero decir, que si, por ejemplo, tienes la hormona folículo estimulante demasiado elevada, no debes buscar plantas que bajen los niveles de esta hormona porque no te va a servir para mejorar la fertilidad. Hay que entender la razón verdadera de esa circunstancia y descubrirás que hay plantas que ayudan más a la fertilidad que las que se han relacionado con esta durante décadas. En el ejemplo que te menciono, la hormona folículo estimulante sube cuando el cuerpo entiende que posiblemente no estén madurando suficientes óvulos o éstos no estén respondiendo adecuadamente al estímulo de esta hormona. Tratar de

bajarla no va a suponer que el comportamiento de los óvulos mejore y posiblemente si había una posibilidad de que el cuerpo madurara correctamente un óvulo, la estamos reduciendo. Así que hay que profundizar mucho más y entender mejor cómo funciona nuestro cuerpo para actuar en consecuencia.

En este ebook pretendo compartir contigo algunas ideas básicas que te van a permitir saber cómo te van a ayudar las plantas y los alimentos a mejorar el funcionamiento de tu aparato reproductor con el fin de ser madre. Por eso, para saber usar las plantas dentro del mundo de la fertilidad, primero tienes que conocer qué falla de tu cuerpo. Así pues, es importante, que trabajes a partir de conocer muy bien tu diagnóstico, de haber entendido los parámetros de tu análisis de sangre para saber dónde cojea tu aparato reproductor porque a veces sólo está desequilibrado y basta con el reequilibrio de una planta estrogénica o a veces tiene carencias nutricionales o de oxígeno y entonces será necesario otro tipo de plantas como por ejemplo la angélica china o dong quai o una simple corrección nutricional.

Escuchar o leer en algún foro que alguien ha tomado una planta tras cuya toma se ha quedado embarazada te sirve de bien poco, ya que cada caso es diferente. Imagina tu aparato reproductor como una orquesta que de repente sigue sonando pero parece que le faltan instrumentos y hay que averiguar qué instrumentos son y no siempre son los visibles ni los que tienen otras mujeres. Tu orquesta es única, tiene una química única y una sensibilidad única, por lo que será necesario que entiendas que igual que para un médico puede ser difícil lograr encontrar el instrumento que te falta, para el fitoterapeuta también aunque, algo en el fondo de mi corazón me dice que las personas fallamos pero las plantas ponen a nuestro servicio todo lo que necesitamos y que sólo es cuestión de aprender.

Sin embargo hay dolencias que afectan a la fertilidad cuya solución se ha buscado en la química pero no en la fitoterapia por lo que muchas de estas afecciones, tales como un adenoma en la hipófisis causante de un exceso de prolactina, no es fácil encontrar una ayuda verde que pueda ser efectiva porque nunca se ha investigado, a pesar de que su medicamento se ha

elaborado a partir del cornezuelo de centeno (algo que no es recomendable en absoluto, digerir de forma natural).

La fitoterapia es una disciplina coja. De los millones de especies vegetales del mundo, apenas se conocen aproximadamente unas 25.000 especies y de éstas, unas 2.000 se utilizan con fines medicinales así que en algún rincón del mundo, estoy convencida, está el tratamiento para tu infertilidad específica, la que tiene tu nombre y apellidos. Pero como no puedo poner a tu disposición esa planta, voy a hablarte de las que comúnmente se conocen para este fin y de todo lo que creo en lo que pueden ayudarte.

Para empezar, te voy a dar una clave que no se te había ocurrido y que es muy elemental.

La mayoría de las hormonas que se fabrican en el cuerpo necesitan grasa y colesterol (en especial la progesterona) y vitaminas liposolubles como la E y la D. De lo contrario, no se pueden formar en el organismo. No es una casualidad, que la fertilidad de los países occidentales, como España, empezara a descender desde hace unos 40 años, coincidiendo justo con la idea de que

las enfermedades cardiovasculares eran provocados por la ingesta de grasa y se redujera drásticamente el consumo de grasas naturales en todas las dietas occidentales, coincidiendo, además con la idea de que la estética femenina debía acercarse al famelismo. El resultado eran dietas ricas en carbohidratos, aunque éstos fueran vegetales, y pobres en grasas. Como consecuencia de esto, una hormona se adueña de todo el sistema, la insulina. Una dieta que continuamente está elevando la insulina, acaba agotando los receptores de ésta y se produce una resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina también agota muchos de los sistemas. Entre éstos, los riñones y las suprarrenales donde se forman algunas de las hormonas implicadas en la fertilidad y la glándula tiroides se ven afectadas. Un estudio publicado en Estados Unidos en 2017 concluyó que la insulina, en conjunto con el sobrepeso, juega un papel crucial en la disfunción ovárica. Como sabes, una parte de las hormonas se forma en la glándula tiroides, en especial, aquella que tiene que ver con el metabolismo. La consecuencia de todo esto, es un desequilibrio general que acaba afectando al sistema

reproductor. Por tanto, es vital partir de una dieta equilibrada donde las grasas y en especial las grasas saludables, tienen un papel vital para recuperar tu fertilidad.

La onagra y la borraja contienen un aceite en sus semillas que es rico en cis-gamma-linolénico, un ácido graso con propiedades antiinflamatorias. Este ácido graso es poco frecuente en la naturaleza y participa de varias funciones como en la síntesis de prostaglandinas antiinflamatorias, lo que implica que puede suponer un aliado en enfermedades inflamatorias crónicas. Tiene actividad sobre el sistema vascular, disminuyendo el estrés oxidativo incrementando la actividad antitrombótica. Esto puede tener un efecto positivo en la zona pélvica, que depende en gran medida de una óptima salud vascular. En algunos casos de impotencia masculina, tanto el aceite de onagra como el de borraja, pueden ayudar precisamente por esta virtud.

Y precisamente por su otra virtud antiinflamatoria, se convierte en un aliado para mujeres que sufren endometriosis.

Aunque diversos estudios entran en controversia sobre la efectividad, resulta ser utilizada también para reducir los síntomas relacionados con el síndrome premenstrual.

Finalmente, su actividad antitumoral permite tener un papel protagonista en casos relacionados con adenocarcinoma de mama y posiblemente con ovarios poliquísticos, una causa muy común de infertilidad y de baja reserva ovárica.

### **Borraja:**

Su efecto sobre la piel se nota enseguida después de estar tomando su aceite durante algunos días. Tiene la capacidad de hidratar la piel y, si es así, supongo que también tendrá la capacidad para hidratar otras partes del cuerpo. En realidad, el aceite de borraja comparte las propiedades del de onagra aunque además contiene omega 3 por lo que, un consumo de ambos aceites permite un equilibrio entre el ácido graso omega 6 y el omega 3. El ácido gamma-linolénico de la borraja es conocido por ser un regulador hormonal. La borraja también contiene omega 9 y vitamina E.

Aunque el aceite de borraja contiene más cantidad de ácido cis-gamma-linolénico, es más recomendable la onagra debido a que el aceite de borraja contiene además unos alcaloides pirrolizidínicos que consumidos a largo plazo o en grandes cantidades, afectan al hígado por lo que es conveniente alternar los aceites y hacer descansos.

Debido a que estos aceites afectan de forma positiva al sistema nervioso, también reducen el efecto negativo que el cortisol o la adrenalina provocan en el sistema reproductor. Recordemos que la adrenalina se provoca en situaciones de estrés y que tiene como finalidad prepararnos para correr o defendernos y por tanto dirige toda la energía a los músculos dejando el resto de funciones en segundo plano, incluida la función reproductora. Una vida con demasiado estrés puede provocar auténticos destrozos en nuestra fertilidad a largo plazo.

El cortisol, por su parte, es una hormona que se produce en las glándulas suprarrenales. Su función es la de subir el azúcar en sangre, suprimir el sistema

inmunológico, disminuir la formación ósea así como el metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas. De entre estas funciones, una vida con demasiado cortisol, hace que nuestro sistema inmunológico se deprima y seremos más vulnerables a un virus que ataca a óvulos y embriones, el citomegalovirus, un virus muy común que se padece como si fuera un resfriado pero que resulta influir directamente en la fertilidad. Por éstas y otras razones, muchas mujeres no pueden quedarse embarazadas cuando se sienten tristes o estresadas al buscar embarazo.

El cortisol, además desconecta el sistema reproductivo, provocando la positividad de un aborto o infertilidad temporal. Por eso es importante, mantener los niveles altos de serotonina para tu fertilidad y por tanto pueden ayudarte alimentos ricos en triptófano como el plátano o el chocolate o suplementos de éste. Al final, tiene sentido eso de crear un hogar feliz para que los niños deseen venir al mundo.

**Los siguientes suplementos ayudan también a bajar el cortisol:**

Magnesio

Ácidos grasos omega 3

La música, el sexo y la risa

Los masajes terapéuticos (de ahí la conexión entre los masajes y la salud)

La vitamina C

El té negro.

**Cuestiones que elevan el cortisol son las siguientes:**

La cafeína (de ahí que haya una relación negativa entre la cafeína y la fertilidad) y la falta de sueño

El ejercicio físico intenso

El hipoestrogenismo

Estrés

Traumas severos

El tejido adiposo subcutáneo

La anorexia nerviosa

Si te vas fijando, al final todo es cuestión de equilibrio. La fertilidad responde a un equilibrio nutricional, emocional, un equilibrio en el sueño, un equilibrio químico, un equilibrio del nivel de oxígeno, en la circulación... como te decía antes, no se trata de una planta sino de algo más que tienes que buscar y la palabra clave de ese algo es “Equilibrio”.

### **Plantas fitoestrogénicas y plantas progestágenas**

Las plantas contienen hormonas que les ayudan a desarrollarse, a generar frutos, a la floración, crecimiento de los brotes, etc. Algunas de estas hormonas son muy similares a las hormonas femeninas. Tan similares, que pueden sustituirlas y algunas plantas son ricas en hormonas similares a los estrógenos (que son las llamadas fitoestrogénicas) y otras a la progesterona (que son las progestágenas). Esta similitud nos permite

aumentar los niveles de estrógeno y de progesterona si fuera necesario.

Pero la ciencia popular no sabe distinguir entre las plantas fitoestrogénicas y las progestágenas. Las primeras se han conocido siempre como plantas de la fertilidad pero hay que tener cuidado con ellas porque en realidad, son reguladoras del ciclo y por eso ayudan a mejorar la fertilidad. Pero una ingesta continua hace precisamente el efecto contrario. Actúan como anticonceptivo y a continuación te voy a explicar por qué.

El ciclo femenino no es constante. No generamos el mismo nivel de hormonas todos los días. Justo antes de la ovulación se produce un pico de estrógenos y de la hormona luteinizante que es la encargada de madurar el óvulo y entre las dos van a provocar la eclosión de los óvulos. Después de la ovulación, baja el estrógeno y sube la progesterona para facilitar el embarazo. El consumo de plantas fitoestrogénicas de una manera constante, hace que ese pico estrogénico se mantenga en el tiempo y

actúe en el sentido contrario al de la fertilidad femenina comportándose de forma parecida a los anticonceptivos.

Las plantas fitoestrogénicas, como hemos dicho, son plantas muy útiles para regularizar reglas, para desequilibrios relacionados con una deficiencia de estrógeno por lo que no son descartables en la búsqueda de la fertilidad. Deberían utilizarse como tratamiento de un desequilibrio para después suspender la toma y esperar que el ciclo se haya regularizado y permita el embarazo. Sin embargo esto es complicado y no existen ginecólogos que hayan optado por usar plantas para sus tratamientos por lo que resulta difícil saber cómo y de qué forma usar las plantas fitoestrogénicas. Plantas como la alfalfa, la soja, ajo, arroz integral, avellanas, avena sin gluten, bayas, ciruelas, coco, coles, hinojo, legumbres, manzanas, remolacha, semillas de lino, sésamo, zanahorias... es decir, plantas ricas en flavonoides. Si te fijas, algunas de las plantas que hemos mencionado son alimentos comunes. Por eso es tan importante, para evitar la infertilidad sin causas conocidas, que nuestra alimentación sea muy variada. Variando mucho podemos evitar que por error cometamos precisamente la

anticoncepción debida al consumo diario de un alimento fitoestrogénico. Ocurre lo mismo con la ingesta de progesterona en la primera fase del ciclo, algo que despistaría considerablemente al organismo y provocaría una regla pero no una mayor fertilidad.

Lo ideal sería incrementar el pico de la ovulación tomando plantas fitoestrogénicas antes de ovular y progestágenas después que es lo que ha venido en llamarse, cíclica 1 y cíclica 2 y que se han comercializado con bastante éxito.

Varias son las causas que afectan a la fertilidad y en esto las plantas pueden tener cierto protagonismo. Entre las más comunes son las siguientes:

**Lesiones en las trompas de Falopio:** al impedir el transporte de los espermatozoides hacia el óvulo provocan infertilidad. Poco se puede hacer desde la fitoterapia por lo que una evaluación médica tendría más sentido. Sin embargo, sería interesar añadir plantas que mejoren la oxigenación de la zona pélvica como el Dong

quai o la artemisa china, centella asiática, ginkgo biloba etc.

**Endometriosis:** es una de las dolencias que afectan a la fertilidad más frecuente. Existen plantas que pueden ayudar, por un lado con los calambres, como la ruda o el harpagofito y por otro lado, por la misma endometriosis. En este aspecto las plantas fitoestrogénicas podrían ayudar a reducir su impacto. La fruta de la granada, además de ser un potente antioxidante, también es rica en fitoestrógenos.

**Ovarios poliquísticos:** otra afección que suele influir en la fertilidad. La canela parece tener un impacto positivo. Los alimentos ricos en fibra también parecen ayudar.

**Hábitos como el tabaco, un elevado consumo de alcohol, la cafeína y el sobrepeso:** son obstáculos para lograr el embarazo. Afortunadamente, muchas son las plantas aliadas que nos pueden ayudar a controlar estos hábitos (eso si alguno de ellos como el alcohol, no se convierte en una adicción). Plantas ricas en vitaminas del grupo B son

imprescindibles en consumidores de tabaco y alcohol. Para los primeros, el kudzu parece haber tenido un interesante efecto en la ansiedad al dejar de fumar. Pasar del café al té verde, además de ayudar a limpiar el hígado por su riqueza en catequinas (lo que puede suponer una mejora en el equilibrio hormonal), reduce al 50% el consumo de cafeína y muchas plantas son aliadas para apoyarnos en una bajada de peso donde las principales acciones deben reposarse en la dieta y en el ejercicio. Antiinflamatorios como cúrcuma, plantas que ayuden a mejorar la eficiencia de la insulina como la canela, plantas ricas en minerales como la cola de caballo o la ortiga verde y plantas que ayudan a nuestros órganos a ser más eficientes como el cardo mariano para el hígado, diente de león para los riñones y tomillo para limpiar pulmones (una planta, por otra parte, interesante para fumadores), se convierten en aliados para nuestro objetivo de ser madres.

**Baja reserva ovárica:** la edad es una de las causas de baja reserva ovárica aunque aún queda mucho que hablar sobre todo esto. Recientemente se ha descubierto que una proteína, la securina, puede mejorar

la calidad de los óvulos a partir de que la reserva ovárica empieza a comprometerse. También es muy interesante hacer cambios nutricionales y entender que la visión actual de las clínicas de fertilidad no están por la labor de intentar un embarazo cuando se diagnostica baja reserva ovárica sino hacer implantes de óvulos o embriones. Sin embargo, poco a poco van saliendo nuevos estudios que nos descubren que es posible el embarazo a partir de los 40 sin necesidad de ovodonación pero dar con el profesional adecuado es muy importante así como tratar de revertir pequeñas dolencias que podrían estar interfiriendo mediante el cambio de hábitos como, por ejemplo, revertir la resistencia a la insulina. Puede que hacer esto no provoque el embarazo pero, como a esa edad no sólo hay baja reserva ovárica sino que también tenemos perfiles lipídicos diferentes y análisis de sangre imperfectos, puede que hacer ese cambio sea la diferencia sustancial entre conseguir el embarazo y no conseguirlo.

### **La fertilidad femenina y la alimentación:**

La obesidad o lo contrario, una dieta demasiado restrictiva, puede afectar a la fertilidad. En el primer caso debido a que determinados alimentos que provocan la obesidad, como los alimentos con exceso de azúcar, también afecta al equilibrio hormonal por cuanto afecta a la insulina y ésta a la glándula tiroides y a otras glándulas que generan hormonas como los propios ovarios. En el caso de las dietas restrictivas en las que las grasas son casi inexistentes, se produce una carencia de vitaminas liposolubles, vitales para la formación del sistema hormonal femenino. Estos son los alimentos imprescindibles para tener un aparato reproductor saludable:

Ácidos grasos poliinsaturados y DHA: presentes en el pescado graso y en algunos frutos secos y semillas como las nueces y el lino. Son un tipo de Omega 3 que tiene efecto directo sobre el buen funcionamiento de nuestro aparato reproductor... además de mantener nuestro ánimo en buena forma.

**Vitamina E:** Alimentos ricos en esta vitamina liposoluble presente en muchos aceites vegetales como en

las nueces, semillas de sésamo, germen de trigo o de almendras y en la fruta del aguacate, tiene un protagonismo esencial en la formación de las hormonas que intervienen en la reproducción. La formación de hormonas requiere de esta vitamina.

**Vitamina D:** otra de las vitaminas liposolubles parece tener un papel importante en la salud reproductiva. La vitamina D es sintetizada mediante la exposición al sol o al ingerir alimentos como los lácteos, pescados grasos y huevos.

**Vitamina B6:** parece ayudar al equilibrio hormonal. Alimentos como el plátano son ricos en esta vitamina.

**También requiere de esteroides** y la zanahoria es un alimento que los aporta.

**Zinc:** Este mineral Es esencial para el proceso reproductivo. Su simple ausencia podría ser causa de infertilidad. Los huevos son ricos en este mineral esencial para la formación de óvulos sanos.

Selenio: esta traza mineral presente en las nueces nos permite prevenir el deterioro cromosómico de los óvulos.

**Antioxidantes:** alimentos ricos en betacarotenos con vitamina C y otros minerales con función antioxidante permiten mantener el aparato reproductor en un estado de salud óptima para facilitar la reproducción. Los arándanos, por ejemplo, mejoran el revestimiento del útero. El resto de vegetales y frutas de color naranja, rica en betacarotenos, ayuda a mantener intacto el revestimiento del útero.

**El hierro** también es necesario para la salud óptima del aparato reproductor presente en alimentos como las lentejas. En un estado de anemia se hace imposible ovular. Para optimizar la absorción del hierro es conveniente tomar alimentos ricos en vitamina C. Un buen truco consistiría en tomar las lentejas en una ensalada con vegetales ricos en esa vitamina.

**Alimentos que son antiinflamatorios de forma natural,** también ayudan a que todo en la zona

pélvica funcione correctamente. Nuestros grandes aliados en ese sentido son el jengibre y la cúrcuma.

**Alimentos ricos en ácido fólico o suplementación.** Cuando hay deseo de quedar embarazada, el médico te prescribe ácido fólico con el objetivo de que consigas el embarazo sano ya que su deficiencia es la causa de la espina bífida en los bebés.

Sin embargo la mera introducción de estos ingredientes a nuestras dietas no es suficiente. También es necesario reducir todo aquello que puede afectar negativamente a la fertilidad y hemos mencionado algunos de estos factores negativos: tabaco, alcohol, alimentos procesados, alimentos de origen animal que podrían estar hormonados, azúcar, productos con soja que son más de los que dicen que la contienen, etcétera.

Con respecto al azúcar, un elevado consumo de ésta (tal y como solemos hacer), implica con el tiempo un resistencia a la insulina y esta resistencia afecta directamente a la ovulación. Las mujeres diabéticas tienen serias dificultades para concebir y sobre todo

concebir un niño sano, algo que ha ido mejorando conforme va mejorando el tratamiento para las mujeres que sufren esta enfermedad. Una persona que tiene muchas dificultades para adelgazar a pesar de que hace una dieta baja en calorías posiblemente tenga cierta resistencia a la insulina. Pero la resistencia a la insulina puede revertirse con simples cambios dietéticos y ejercicio.

El alcohol, por ejemplo, impide la absorción de vitaminas (en especial las del grupo B como el ácido fólico) imprescindibles para el buen estado del sistema reproductor.

La comida rápida o ultraprocesada consumida de forma continuada afecta negativamente a la fertilidad según los estudios. Tiene sentido intuirlo si nada más observamos los ingredientes que suelen formar parte de estos alimentos: harinas refinadas que afectan considerablemente a la génesis de la insulina, exceso de azúcares, adicción por estos alimentos que evita que consumas los que verdaderamente te ayudan, presencia de sustancias que desconocemos su impacto en la

fertilidad como por ejemplo el glutamato monosódico... esto es lo que la lógica nos dice pero seguramente los estudios pueden arrojar más datos que nos confirmen que estos alimentos deberíamos erradicarlos cuando se trata de la búsqueda del embarazo.

A continuación vamos a hablar de todas las Plantas que se han utilizado o se recomiendan para mejorar para la fertilidad para que puedas saber cómo utilizarlas a tu favor y no en contra de la concepción:

**Damiana:** su nombre científico es *Turnera diffusa*. Se utiliza comúnmente para mejorar la libido y reducir la depresión mejorando el sistema nervioso. Se considera antitusiva afrodisiaca y tranquilizante. Es rica en antioxidantes y puede utilizarse para las úlceras de estómago según un estudio publicado en Malasia en 2012. Un estudio que se hizo en México en el año 98 descubrió que la damiana tiene un efecto comprobado como regulador de los picos de glucosa por lo que puede ser un aliado para mejorar las posibilidades de embarazo en mujeres que tengan resistencia a la insulina. En el año 99, un estudio italiano corroboró la capacidad de la

damiana de reducir la impotencia en algunos casos de ratas macho. Es una planta fitoestrogénica por lo que conviene utilizarla antes de la ovulación. En el año 2013 se descubrió que la actividad pro-afrodisiaca de la damiana está íntimamente relacionada con la vía NO, que es la liberación de Óxido Nítrico, lo que provoca que haya un mayor nivel de GABA que es la causante de un mayor nivel de libido a vez que tiene efecto tranquilizador. En 2019, un estudio efectuado sobre ratas macho, en Egipto, concluyó que la administración de la damiana tuvo un efecto protector contra la toxicidad testicular inducida por sustancias como el dicromato de potasio.

**Geranio:** Es una planta rica en zinc y de ahí que las infusiones de raíz de geranio sean tan interesantes para mejorar la fertilidad. Se trata de una planta fitoestrogénica por lo que sería interesante tomarla en la primera parte del ciclo. Tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas por lo que puede ser aliada del embarazo en caso de dar positivo en los análisis de citomegalovirus. Según un estudio publicado en 2017 en China, tiene efecto probado antidiabético. Su

aceite esencial tiene funciones antifúngicas lo que resulta un aliado para combatir la cándida.

**Ortiga:** es una planta antiinflamatoria y cardiosaludable. Un estudio publicado en Estados Unidos, concretamente en Mississippi en colaboración con una universidad de Turquía, descubrieron que la ortiga verde es un gran aliado en mujeres con endometriosis debido a sus flavonoides. En Irán se confirma que la Ortiga es un suplemento interesante para bajar el nivel de azúcar matutina en pacientes con Diabetes y como hemos indicado anteriormente, controlar la diabetes siempre es una buena idea. A raíz de la lectura de un estudio publicado en las universidades de Irán sobre el beneficio de la Ortiga en mujeres menopáusicas y el nivel de estradiol se deduce que se trata de una planta fitoestrogénica.

**Frambuesa:** Básicamente se utiliza para facilitar el parto y se toma en la última semana de embarazo y ha sido tradicionalmente recomendado por parteras aunque en 2009 un estudio publicado en Noruega indica que no hay garantía de seguridad para el feto por lo que

recomiendan más estudios al respecto. Estimula el útero y por esta misma razón, es un regulador del ciclo menstrual o al menos se ha utilizado con este fin. El consumo habitual de hojas de frambuesa puede reducir la cantidad de insulina necesaria en enfermos con Diabetes tipo I.

**Caléndula:** Se dice que la caléndula ayuda a mantener las trompas de Falopio limpias y esto favorece el tránsito del óvulo madurado hacia la zona del útero. Tiene una alta capacidad antiinflamatoria y es emenagoga por lo que se puede utilizar para reglas dolorosas y por tanto ayuda a regular el ciclo. Un estudio publicado en Irán en 2018 explicaba la importancia del uso externo de esta planta en la zona vaginal para combatir la vaginosis bacteriana. También hay estudios que apoyan sus beneficios en casos de candidiasis vaginal.

**Maca:** Es una de las plantas más utilizadas para mejorar la fertilidad. Se utiliza para regular el ciclo, reducir los síntomas de la menopausia y mejorar la libido. Su nombre científico es *Lepidium meyenii*.

Un estudio efectuado en Rumanía en 2019 concluyó que un suplemento que combinaba maca, agnus castus y ácido fólico aumentó el porcentaje de embarazos en las mujeres que hicieron el estudio. Concluyeron que el suplemento estimula la ovulación y regula el ciclo menstrual. Numerosos ensayos han probado que esta planta tiene efectos positivos sobre el nivel de energía, un mejor estado de ánimo, también mejora la libido y disminuye la ansiedad. No afecta a los niveles de estradiol por lo que puede tomarse durante todo el ciclo ni tampoco en otras hormonas como la FSH, la hormona luteinizante ni la prolactina. Además reduce los niveles de glucosa y mejora el metabolismo.

**Ñame silvestre** cuyo nombre científico es *Dioscorea Villosa* es un tubérculo mexicano a partir del cual se extrae sus hormonas para crear productos de sustitución hormonal y anticonceptivos por lo que deducimos que es fitoestrogénica por lo que nuevamente su consumo es complicado a pesar de que es una de las plantas que más se recomiendan para aumentar la fertilidad.

**Ruda:** Es abortiva y emenagoga. Eso quiere decir que nunca hay que tomarla durante el embarazo y que es posible que ayude a regular el ciclo antes de buscar el embarazo. Sin embargo existen otras plantas emenagogas que ya hemos mencionado y que tienen menos toxicidad por lo que la ruda no sería necesario incluirla en nuestro herbolario de la fertilidad.

**Sauzgatillo o vítex:** Su nombre científico es *Agnus Castus* Es una de las plantas claves en la búsqueda de la fertilidad. Un estudio realizado en la India en 2018 concluyó la eficacia del *Vitex* para tratar el ovario poliquístico. Ese estudio se hizo con ratas. En Singapur se realizó un metaanálisis en 2019 concluyéndose que era efectivo para tratar el dolor de mamas cíclicas provocadas por la hiperprolactemia. Este estudio no indica que pueda regular los elevados niveles de prolactina pero quizá un estudio complementario sí que pudiera decirlo. Y sí, existe en Australia un estudio anterior que indica que el *vitex* es efectivo para el tratamiento de la hiperprolactemia (prolactina alta) con

lo que mejora las posibilidades de embarazo en mujeres que sufran esta dolencia. El mismo estudio indica la utilidad de esta planta para el síndrome premenstrual.

**Saúco:** su nombre científico es *sambucus nigra*. Su principal virtud es su riqueza en compuestos fenólicos y antioxidantes que influyen en la calidad del óvulo. Un estudio publicado en 2019 en colaboración con las universidades de Portugal y Polonia concluyó que el extracto de sauco disminuye la resistencia a la insulina y ya sabemos que todo lo que mejora el perfil de la glucosa en sangre es un aliado para la fertilidad. En 2017 en Noruega, un estudio sobre la flor de sauco corrobora esta influencia positiva en la resistencia a la insulina. Tiene actividad antiviral por lo que también es un aliado para tomar en la búsqueda del embarazo y evitar la acción negativa del citomegalovirus.

**Salvia:** su nombre científico es *salvia officinalis*. Se trata de una planta fitoestrogénica que se utiliza para aliviar los síntomas de la menopausia. Como todas las plantas con fitoestrógenos, debe tomarse sólo en la primera parte del ciclo, antes de la ovulación. Tiene

efecto antiinflamatorio, antioxidante y neuroprotector. También se utiliza para aliviar el síndrome premenstrual (siempre y cuando no se está buscando embarazo).

**Romero:** Su nombre científico es *rosmarinus officinalis*. Es un adaptógeno. Tiene propiedades antioxidantes, antifúngicas y antiinflamatorias. Se puede utilizar para combatir afecciones localizadas en la zona vaginal como cistitis y candidas. Se utiliza como emenagogo, es decir, que mejora la circulación pélvica, lo que facilita la llegada de la menstruación en mujeres no embarazadas que tienen dismenorrea, lo que puede suponer una diferencia entre encontrar el embarazo o no en algunas de estas mujeres. Un estudio publicado en Brasil en el año 2019 indica que la toma de romero permite una reducción de las toxinas ingeridas a través de la alimentación. Este estudio resulta ser muy importante en la búsqueda de la fertilidad ya que un organismo libre de toxicidad es más eficiente en todas sus funciones incluidas en la reproductiva. En China, otro estudio publicado en el mismo año, determinó que el romero es eficaz para mejorar el hígado graso no

alcohólico, algo que hace más eficiente la formación de hormonas y el equilibrio hormonal.

**Artemisa:** Su nombre científico es artemisia vulgaris. Es antiinflamatoria, anticancerígena, hipolipidémica y antimicrobiana. Es una planta abortiva pero también ayuda a regular la menstruación.

**Diente de león:** su nombre científico es taraxacum officinale y tradicionalmente se ha consumido para limpiar hígado y riñones. Tiene potencial antioxidante. Tradicionalmente se ha utilizado para la diabetes. Un estudio publicado en 2018 en Irán corrobora su efectividad contra las piedras del riñón impidiendo la cristalización de los oxalatos de calcio. Su acción consiste en que mejora la proliferación de células de granulosa ovárica. Estas células son las que revisten el óvulo y producen esteroides sexuales que facilitan la óptima maduración del óvulo. En un estudio publicado en Japón en 2018 se corroboró que el diente de león facilita la proliferación de estas células mejorando la función endocrina ovárica. Este estudio sugiere que el Diente de león puede ayudar a mejorar la reserva

ovárica. Otro estudio publicado en China en el año 2019 determinó que el diente de león baja los niveles de cortisol y tiene efecto antidepresivo.

**Pie de león:** su nombre científico es *Alchemilla vulgaris*: Es antioxidante y mejora la hipertensión. ES cicatrizante y se utiliza para aftas bucales y heridas cutáneas. Su virtud en la fertilidad reside en que mejora la calidad de la sangre aumentando la cantidad de lípidos y fosfolípidos que aumenta la calidad de los glóbulos rojos eliminando los eritrocitos anormales. Esto implica una mejor oxigenación de los órganos y en especial de la zona pélvica. Es una de las plantas que integra la infusión cíclica II de lo que se deduce que puede tomarse en la segunda parte del ciclo.

**Milenrama:** su nombre científico es *achillea millefolium*. Es antioxidante y antimicrobiana. Tradicionalmente se ha utilizado para mantener el útero en buen estado y para combatir trastornos ginecológicos. Tiene propiedades antioxidantes y cicatrizantes. Contrarresta los efectos nocivos provocados por el

tabaco. Un estudio publicado en 2018 en México comprobó el efecto antidiabético de esta planta.

**Dong quai o angélica china:** su nombre científico es *Angélica sinensis*. Es una planta fitoestrogénica. Tanto la raíz como los tallos de esta planta son ricos en fitosteroles que podrían ayudar a regular los niveles de colesterol. En combinación con astrágalus protege de la muerte celular y de la degradación neuronal. Uno de sus fitoquímicos llamado arabinoglucano ramificado protege de la lesión renal provocada por la diabetes e incluso mejora al riñón a la luz de un estudio publicado en 2019 en China. En 2018, otro estudio publicado en el mismo lugar, concluyó que la Angélica en comunión con Astrágalus, mejora la calidad de la sangre. Más sangre y de mejor calidad, implica una mayor oxigenación en la zona pélvica y por tanto, un funcionamiento más eficaz.

**Trébol rojo:** Su nombre científico es *Trifolium pratense*. Es una planta rica en isoflavonas que son fitoestrógenos por lo que ya sabemos por qué esta planta se ha utilizado para mejorar la fertilidad y concretamente

el ciclo menstrual y también sabemos que es de esas plantas que se ingieren hasta el momento de la ovulación, momento en el cual debe suspenderse su suplementación. Tradicionalmente se ha utilizado para paliar los síntomas de la menopausia, para el síndrome premenstrual la mastalgia y el colesterol alto.

**Té verde:** su nombre científico es *Camellia sinensis*. Tiene conocidas propiedades antioxidantes y además es rica en catequinas por lo que se considera muy valiosa para la salud hepática. Esta riqueza en catequinas mejora el perfil lipídico y combate la obesidad, al arrojo de un artículo publicado en 2019 en China. Es anticancerígeno, antioxidante y antimicrobiano.

**Angélica:** Su nombre científico es *angélica archangelica*. Tiene propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas, analgésicas, antitumorales, hepatoprotectoras y nefroprotectoras. Un estudio publicado en Islandia en 2005 hecho con ratas, demostró la capacidad antitumoral de la hoja de esta planta en cáncer de mama. Otro estudio similar en el mismo país un año antes, comprobó la capacidad antiproliferativa del

cáncer de páncreas en la tintura de la planta debido a dos tipos de cumarinas presentes en esta tintura. En 2013 se publicó un estudio en Egipto que indica que una mezcla de ginkgo biloba y angélica archangélica protege de las radiaciones ionizantes debido a sus principios antioxidantes radioprotectores. Según un estudio publicado en Colonia en 2012 la imperatonina, una cumarina presente en los frutos de la planta, tiene efecto ansiolítico, algo que siempre es positivo en la búsqueda del embarazo.

**Berberina:** es un principio activo presente en muchas plantas de la familia berberis. Tiene actividad antifúngica y se usa para combatir enfermedades como la proliferación de *Candida albicans*, y tiene actividad antibiótica, algo que nos interesa para combatir el citomegalovirus o para mantenerlo inactivo mientras buscamos embarazo ya que una vez que se ha contraído sigue latente en nuestro organismo de por vida. Es usada también para el síndrome de ovario poliquístico. En China (2016) se corrobora la eficacia de la berberina para tratar a mujeres con este síndrome. En consecuencia,

mejora la fertilidad en estas mujeres tal y como se dice en otro estudio publicado en el mismo país.

**Rhodiola:** su nombre científico es *Rhodiola Rosea*. Es una planta adaptógena. Se utiliza para reducir la fatiga y como antidepresivo. Tiene efecto neuroprotector (ya que reduce el estrés oxidativo), cardioprotector, antioxidante y anticancerígeno y está demostrado que mejora los niveles de energía, el estado de ánimo, la función cognitiva y la memoria. Es un modulador selectivo del receptor de estrógenos.

**Clavo:** su nombre científico es *Syzygium aromaticum*. Tradicionalmente se ha utilizado para dolencias dentales y problemas digestivos pero para lo que nos ocupa, es usado para mejorar la secreción vaginal aunque los estudios se han dirigido más a la fertilidad masculina que a la femenina y las conclusiones de estos estudios han sido que en cierta dosis son favorables y mejoran la calidad del espermatozoides a la vez que suben los niveles de testosterona pero en una concentración más alta hacen precisamente el efecto contrario.

**Apio:** su nombre científico es *Apium graveolens*. Se utiliza como alimento y se conoce su alto contenido en sodio. Ayuda a calmar los nervios y se considera remineralizante. Alivia la colitis y alcaliniza el aparato digestivo. Es carminativo, remineralizante, sedante, emenagogo (de ahí su uso para cuestiones de fertilidad), depurativo, regenerador sanguíneo, y ayuda a aumentar la libido. Un estudio publicado en Irán en 2019 concluye que el apio tiene efectos eficaces contra el síndrome metabólico, uno de los grandes enemigos de la obesidad y de la fertilidad confirmando así sus propiedades hipolipidémicas, antidiabéticas e hipotensivas. No obstante, en 2017, en Irán se hizo una revisión de las propiedades del apio para tratamientos de fertilidad y se concluyó que su uso crónico o elevada concentración tienen un efecto contrario al esperado.

**Ginseng:** su nombre científico es *panax ginseng*. Se conoce como un adaptógeno con propiedades estimulo inmunitarias y se dice del ginseng que mejora la libido. Tiene propiedades antioxidantes. El Ginseng contiene un fitoestrógeno llamado ginsenosido RB1 por lo que puede considerarse una planta fitoestrogénica. Un

estudio publicado en 2002 en Texas, advierte que el Ginseng no sea utilizado para contrarrestar los efectos de la menopausia y que en absoluto sea utilizado en personas que hayan padecido o estén padeciendo cáncer de mama ya que su ingesta provoca la multiplicación de células MCF-7 que es una línea celular responsable del cáncer de mama. Sin embargo, otro interesante estudio publicado en 2018 en Egipto analizó el efecto en ratas con hipotiroidismo, una afección endocrina que provoca irregularidades en el ciclo menstrual y en la fertilidad. El resultado fue una mejora de la actividad tiroidea y en las hormonas relacionadas con la fertilidad (disminución de la estradiol, luteinizante y folículoestimulante y aumento de la progesterona, testosterona y prolactina). Esta mejora la realizó mediante la eliminación de radicales libres. De ahí la importancia del consumo de antioxidantes para mejorar la fertilidad.

**Ciprés:** su nombre científico es *Cupressus Sempervirens*. Tradicionalmente se utiliza la infusión de sus hojas para mejorar la circulación y tratar varices y hemorroides. Es astringente, vasoconstrictor, sudorífico, diurético y febrífugo. Sus aceites esenciales son

antifúngicos y comúnmente utilizado para mejorar afecciones respiratorias. Es por sus efectos en la circulación que pueden mejorar la salud pélvica.

**Casis o grosellero negro:** su nombre científico es *Ribes nigrum*. Comúnmente se utiliza para combatir las alergias. Sus frutos son antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios. Del aceite de semillas se dice que inhibe las prostaglandinas del tipo EP2 que afectan a la vasodilatación. Es rico en tocoferol, un antioxidante. En Finlandia, 2012 se publicó un estudio muy interesante que descubrió que el consumo de grosellas negras junto a arándanos rojos a la par que azúcar disminuía los efectos del azúcar en sangre provocando una menor absorción de la misma y por lo tanto se necesita menos insulina para mantener el metabolismo de la glucosa a niveles normales. Otro estudio publicado en Reino Unido en 2016 corroboraba este efecto en la salud humana. Es una planta fitoestrogénica y las antocianinas de las bayas también eleva el nivel de estrógenos.

**Avena:** Su nombre científico es Avena Sativa: Es antioxidante, antiinflamatoria, cicatrizante, inmunomoduladora, antidiabética y antihiperlipidemiante. Es interesante advertir en las plantas que también son alimentos, como es el caso, que la planta tiene unas propiedades y el cereal tiene otras diferentes. Ocurre lo mismo con la alcachofa versus alcachofera, por ejemplo. Según varios estudios, (y entre ellos, uno publicado en Alemania en 2016) el consumo de cereales integrales mejora la resistencia a la insulina. También mejora el perfil metabólico, a la luz de otro estudio publicado en 2005 en Canadá. La avena tiene un tipo de fibra insoluble que se denomina betaglucano. Ésta es la que mejora el perfil lipídico de las mujeres (es decir, equilibra el colesterol entre otras cosas) y parece mejorar la saciabilidad y el perfil glucémico. Un estudio efectuado en Madison en 2014 con mujeres a las que se les sometió al consumo de avena durante un tiempo, determinó que este alimento tiene un potencial antiinflamatorio que combate la inflamación crónica, un síntoma que se agrava con el envejecimiento y que afecta a todos los sistemas incluido el reproductor.

**Moringa:** su nombre científico es *Moringa oleífera*: Es un árbol del que se aprovecha todo. Las hojas se toman como ensalada y las semillas tienen alta calidad nutricional. Las semillas contienen vitamina E, una de las vitaminas que ya sabemos que tiene papel protagonista en la fertilidad femenina. Es antioxidante, antidiabética, antiinflamatoria y antimicrobiana. Un estudio de 2019 publicado en Malasia corroboró su actividad antialérgica. Posee un glucósido fenólico llamado niazirina fue investigado en China en 2019 y se concluyó que este principio activo, ayuda a bajar de peso, mejora el metabolismo de los carbohidratos, es hipoglucemiante reduce la inflamación y mejora el hígado graso no alcohólico. Un estudio publicado en la India en el año 88, reveló que el consumo de Moringa mejora la estructura uterina pero un consumo prolongado la agota así que es bueno tomar suplementos durante cortos períodos de tiempo. En China (2019) se hizo un estudio sobre el efecto reproductivo de la moringa en los animales y la conclusión fue positiva, con resultados en camadas más grandes y mejor rendimiento reproductivo. Se hizo obviamente con animales pero significa que podría

extenderse al factor humano. Otro estudio también muy interesante publicado en India en 2018 reveló que el extracto de semillas de moringa tuvo la capacidad de quelar el arsénico inducido en ratas y restaurar el deterioro uterino que este veneno provoca. El arsénico es un veneno que consumimos a través de cultivos como el arroz o también a través del tabaco. Otro estudio publicado en 2018 en Indonesia, reveló que la moringa podría facilitar la folículogenesis (es decir, optimiza la maduración de los folículos o la posibilita) en casos de mujeres con ovarios poliquísticos con resistencia a la insulina. El estudio se hizo con ratas.

**Bardana:** su nombre científico es *Arctium lappa*, Mejora la salud hepática, es efectiva contra el acné, se utiliza para el dolor de garganta, la tos y otras afecciones leves. Te leo textualmente el contenido de un artículo publicado en Pubmed en 2011 escrito por varios profesores de la Universidad politécnica de Hong Kong en China: “*Arctium lappa*, comúnmente conocido como bardana, está siendo promovido / recomendado como un alimento saludable y nutritivo en las sociedades chinas. La bardana se ha utilizado terapéuticamente en Europa,

América del Norte y Asia durante cientos de años. Las raíces, semillas y hojas de bardana se han investigado en vista de sus usos populares en la medicina tradicional china (MTC). En esta revisión, se resumen los efectos terapéuticos informados de los compuestos activos presentes en las diferentes partes botánicas de la bardana. En la raíz, se ha encontrado que los ingredientes activos "desintoxican" la sangre en términos de TCM y promueven la circulación sanguínea a la superficie de la piel, mejorando la calidad / textura de la piel y curando enfermedades de la piel como el eccema. También se han encontrado antioxidantes y compuestos antidiabéticos en la raíz. En las semillas Algunos compuestos activos poseen efectos antiinflamatorios y potentes efectos inhibitorios sobre el crecimiento de tumores como el carcinoma pancreático. En el extracto de la hoja, los compuestos activos aislados pueden inhibir el crecimiento de microorganismos en la cavidad oral. Se han informado los usos medicinales de la bardana en el tratamiento de enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y el SIDA. Sin embargo, también es esencial tener en cuenta los efectos

secundarios de la bardana, incluida la dermatitis de contacto y otras respuestas alérgicas / inflamatorias que la bardana puede provocar.” (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20981575>). En 2014, otro estudio publicado en China, indica que la arctigenina, un principio activo de la bardana, puede ayudar en casos de cáncer de ovario. Sus semillas tienen un principio activo llamado arctinina que la flora del intestino es capaz de sintetizarla para generar estrógenos.

**Gobernadora:** su nombre científico es *Larrea tridentata*. Es una planta muy conocida en México y considerada útil para múltiples afecciones, incluidas las enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo es una planta que entraña sus riesgos por cuanto tiene cierta toxicidad por lo que no la recomendaría para la fertilidad femenina. No obstante, he estado buscando estudios de esta planta y he encontrado uno publicado en el año 95 en Washington que corrobora la capacidad fitoestrogénica de gobernadora y del lino.

**Abrojo o Trébulus:** su nombre científico es trébulus terrestre. Se ha considerado afrodisíaco y es utilizado en la fitoterapia ayurveda hindú. Un estudio turco del año 2016 corroboró esa función afrodisíaca que se concreta en un aumento de la testosterona biodisponible. Un estudio publicado en Irán en 2013 concluyó que el trébulus se puede utilizar para mejorar el perfil hormonal en mujeres que hayan sufrido una deficiencia como consecuencia del consumo de opiáceos. Salvo la folículoestimulante, el trébulus demostró tener efectos positivos en todas las hormonas y gonadotropinas. Un interesantísimo estudio publicado en Irán en 2012 reveló que al suministrar trébulus a ratas a las que se les había provocado el síndrome de ovario poliquístico, dieron respuesta positiva a un mayor número de folículos madurados, una mejor respuesta de la hormona luteinizante y una disminución de los quistes. En 2015 se realizó un estudio parecido en la India llegándose a la misma conclusión. En Brasil fue estudiado el efecto de esta planta en ratas ovariectomizadas (2019) con resultados positivos. Concluyeron que el Trébulus aumenta los niveles de

DHEA, una hormona que está muy relacionada con la reserva ovárica.

**Ashwagandha:** su nombre científico es *Withania somnifera*, también llamada, el ginseng indio, es sedante y adaptógena y se le ha encontrado propiedades para combatir el alzheimer (de hecho, un recopilatorio de estudios que se hicieron en Irán en 2014 consideraba esta planta para el tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo)... Tiene propiedades antimicrobianas, neuroprotectoras, anti estrés, antiinflamatorias, antitumorales, cardioprotectoras y antidiabéticas, lo que una vez más nos lleva a la conclusión de que la mejora de los parámetros lipídicos y de glucosa siempre van unidos a una mayor salud reproductiva. Hasta ahora todas las plantas que hemos comprobado a través de estudios que mejoran la fertilidad femenina suelen mejorar también los niveles de glucosa en sangre, el equilibrio de la insulina y reduce su resistencia. Según un estudio publicado en Pensilvania en 2011, la Ashwagandha tiene un principio activo llamado withaferin que inhibe los receptores de estrógeno lo que la hace interesante para pacientes de cáncer de mama es decir, que tiene actividad

antiestrogénica por lo que puede ser útil para causas de infertilidad relacionadas con un exceso de los niveles de estrógeno. Otro estudio elaborado con este mismo principio activo, descubrió que es preventivo de la osteoporosis. (India, 2015).

**Black Cohosh o cohosh negro** (Cimicifuga Racemosa): no es exactamente fitoestrogénica sino que regula los niveles de estrógeno y por eso se utiliza para aliviar los síntomas de la menopausia. También se utiliza comúnmente para tratar la dismenorrea, es decir, ausencia de la regla. Es agonista de la serotonina, lo que quiere decir que puede ayudar en personas que sufren depresiones por la deficiencia de ésta. Sin embargo, esta planta requiere cuidado con las dosis: Un estudio publicado en Estados Unidos en 2017, reveló que las dosis elevadas de cohosh negro realiza cambios hematológicos relacionados con la cobalamina provocando deficiencias de vitamina B12 debido a que dificulta la absorción por lo que puede provocar una anemia megaloblástica. Además de seguir estrictamente las dosis indicadas de los suplementos de cohosh negro, éstos también deberían considerar añadir una dosis de

vitamina b12. Un estudio publicado en Corea en 2016 comprobó la eficacia del cohosh negro para provocar la apoptosis (es decir, la muerte) de las células tumorales llamadas ishikawa que intervienen en carcinomas endometriales, un tipo de cáncer que es hormonodependiente del estradiol. Otro estudio publicado en China en 2016 aplicado en ratas ovariectomizadas, concluye que un consumo de esta planta para el tratamiento de los síntomas de la menopausia, además tiene un beneficio metabólico a largo plazo. Esta planta mejora los trastornos del sueño en mujeres menopáusicas a la luz de otro estudio publicado en China en 2015. Un estudio publicado en 2019 en Alemania en colaboración de instituciones Suizas, determinó que el cohosh negro mejora la eficiencia de las mitocondrias que pierden su capacidad de regular la energía celular con la ancianidad. oncluyeron que mejora el estrés oxidativo y el daño mitocondrial.

**El ginseng siberiano:** su nombre científico es *Eleutherococcus senticosus*. Es una planta adaptógena. Tiene efectos antiinflamatorios e hipoglucemiantes y

sobre todo ayuda al organismo a adaptarse mejor a situaciones de estrés y extenuación. Mejora la memoria. Nuevos glucósidos descubiertos en la planta en 2019 en Corea, determinaron que esta planta tiene efectos antiinflamatorios y antineuroinflamatorios. No es estrogénica y regula a nivel general todos los sistemas, incluido el reproductor.

**Mora roja:** nunca lo adivinarías pero la naturaleza tiene unas 600 especies cuyo fruto es la mora. Dentro de estas especies hay dos grupos bien diferenciados que son morus, que son árboles moreros y rubus que son las zarzas. La mora roja se entiende que es *Morus rubra* (mora «roja») y pertenece al grupo de morus. Una vez entendido esto, podemos averiguar qué dicen los estudios de esta mora aunque ya podemos adivinar algunas de sus propiedades. Como una baya que es, sabemos que tiene efectos antioxidantes y su color rojo revela que será un fruto rico en betacarotenos. Hay pocas publicaciones que relacionen el consumo de morus rubra con algún aspecto de la fertilidad pero sí aparecen

algunos relacionados con factores indirectos que también afectan como la diabetes, en concreto un estudio publicado en 2010 en la India que corrobora su efecto hipoglucémico, dislipidémico (es decir, que baja los lípidos o grasas en la sangre) y antioxidante. En 2010 se publicó un estudio similar también en la India. Otro estudio publicado en la India en 2015 concluyó que la mora roja era la más rica en resveratrol que otras bayas analizadas. El resveratrol es uno de los más potentes antioxidantes que existen y hasta ahora, había sido la uva roja la única fruta considerada fuente de este principio. En Turquía se publicó otro estudio del potencial de la mora roja como nuevo agente anticancerígeno (2017). Se considera también con potencial para las funciones metabólicas.

**Mandrágora:** su nombre científico es *Mandrágora autumnalis*. Menciono esta planta porque la he visto recomendada en algunas páginas webs que hablan de la fertilidad pero dada su toxicidad, no la recomiendo en absoluto, entre otras cosas por lo que ya hemos dicho anteriormente: su toxicidad podría matar un embrión incipiente. Al parecer en su justa dosis

mejora la actividad sexual pero es tan arriesgado manipular la planta y sin embargo, hemos visto tantas otras plantas que tienen efectos positivos en la fertilidad y en la sexualidad, que se hace del todo inútil acudir a remedios extremos y esta planta lo es.

**Shatavari:** su nombre científico es *Asparagus racemosus* y se utiliza como afrodisiaco aunque al parecer es un excelente regulador hormonal. Es, como todas las plantas que hemos ido investigando, antioxidante, antiinflamatoria y antidiabética. Un estudio efectuado en Tailandia en 2018, confirmó su acción neuroprotectora. Contiene fitoestrógenos por lo que sólo puede usarse en la primera mitad del ciclo. No obstante, un estudio publicado en la India en 2018 indica que el shatavari puede influir positivamente en el síndrome de ovario poliquístico, el crecimiento y desarrollo folicular, la calidad de los ovocitos y otros aspectos que afectan a la fertilidad como el estrés oxidativo. Además, otro estudio publicado en la India en 2013 concluyó que el shatavari disminuye los niveles de corticosterona y norepinefrina, por lo que mantiene a raya el estrés.

**Tongkat ali:** su nombre científico es *Eurycoma Longifolia*. Es un árbol de Indonesia que se utiliza por sus propiedades antipiréticas, antibióticas, antidiabéticas y afrodisiacas. Es una planta asiática que se utiliza comúnmente para mejorar la energía, combatir las fiebres de la malaria, y además tiene efectos positivos en el tratamiento de la diabetes, la osteoporosis y la presión alta. Su efecto sobre el apetito sexual viene dado porque permite el incremento de la testosterona inhibiendo los estrógenos. Sí, es una planta antiestrogénica. Evidentemente no se trata de una planta que deba tomarse “para la fertilidad” sino sólo en aquellos casos en los que el obstáculo de ésta está siendo el exceso de estrógenos. Por esta actividad, es una planta con muy buenos resultados en tratamientos de fertilidad masculina.

**Wu-wei-zi o baya de los cinco sabores.** Su nombre científico es *Schisandra chinensis*. Es un adaptógeno con capacidad de quelar el mercurio, algo que sólo se da en esta planta y en el cilantro. Se utiliza para muchos fines tales como limpiar la sangre, depurativo para fumadores y bebedores, con capacidad

para mejorar el nivel de energía, mejora a las personas que sufren estrés e incluso tiene la virtud de mejorar la vista cansada. Tiene propiedades antiinflamatorias, equilibra el sistema inmunológico, tiene efecto hipoglucémico. Tiene propiedades hepatoprotectoras y potencial contra el cáncer. Un estudio efectuado en Corea en 2007 descubrió uno de los principios activos de esta planta denominado gomisina-A que tiene efecto saludable en el sistema vascular femenino en mujeres postmenopáusicas. Se trata de una planta fitoestrogénica por lo que ya sabemos cómo debe usarse.

**Ginkgo biloba**, como sabes, es un árbol milenario cuyas hojas tienen la virtud de mejorar la microcirculación y se utiliza especialmente para mejorar la memoria. Es una planta con componentes fitoestrogénicos llamados kaenferol, quercetina e isorhamnetin y pueden usarse perfectamente para terapias para mujeres en la menopausia o con el fin que siempre indicamos que puede ayudar a mejorar la fertilidad, que es el consumo de plantas fitoestrogénicas en la primera parte del ciclo o bien como modo de regular el ciclo para, después del tratamiento, intentar el

embarazo. Un estudio publicado en 2001 en Estados Unidos, detectó la presencia de colchicina en los suplementos de ginkgo biloba, un alcaloide que se queda instalado en la placenta de la mujer embarazada y que tiene efectos negativos para el embrión por lo que no recomendaba la ingesta de este suplemento para buscar el embarazo. Un estudio publicado en París en el año 93 concluyó que el Ginkgo Biloba era una interesante alternativa con riesgo reducido para tratar el síndrome premenstrual. Pero a la par que es rico en fitoestrógenos también actúa como un modulador del receptor de estrógenos, por lo que se puede utilizar con seguridad en pacientes con cáncer de mama u otro tipo de cánceres estrogendependientes a la luz de varios estudios publicados sobre este tema. Un interesante estudio publicado en Eslovaquia en 2018 advierte de que el consumo de ginkgo biloba junto con rooibos tiene un efecto anti reproductivo ya que tienen efecto supresor de las hormonas femeninas, es decir, esta mezcla es contraria a nuestro objetivo por lo que debes tener en cuenta a la hora de consumir plantas. Un estudio publicado en Egipto en 2012 advierte que la

administración de Ginkgo biloba en mujeres que se están haciendo tratamientos de fertilidad, tiene efecto antiimplantante por lo que podría convertirse en un obstáculo para tu propósito.

**Lúpulo:** Su nombre científico es *Humulus lupulus* y se trata de la planta que le da el amargor a la cerveza. Como planta medicinal se utiliza para relajar el sistema nervioso por lo que, ya podemos intuir que puede ayudar en el aspecto de la fertilidad desde ese punto, bajando los niveles de estrés. No obstante, analizamos los estudios publicados para buscar más información sobre esta planta. Se trata de una planta fitoestrogénica. En Bélgica, en 2006, se publicó un estudio confirmando la actividad fitoestrogénica del lúpulo y corroborando los beneficios de éste a mujeres menopáusicas. Te preguntarás que si el lúpulo se utiliza para la cerveza y es una planta fitoestrogénica, si la cerveza también lo es. Hay que diferenciar las distintas partes de una planta y la ubicación de sus principios activos. La parte usada para la cerveza es la flor mientras que la parte usada para los extractos usados para fines fitoterapéuticos en la planta completa donde posiblemente se halle mayor

concentración de flavonoides y fitoestrógenos (concretamente tres: isoxatohumol, xantohumol proestrogénico y 8-prenylnaringenin) y además la acción de los fitoestrógenos también depende, como indica un estudio publicado en EEUU en 2006 de la conversión metabólica, un aspecto único en cada persona. No obstante, el alcohol y la búsqueda de embarazo nunca casan bien por lo que tampoco se hace recomendable la cerveza independientemente de los niveles de fitoestrógenos que pueda aportar el lúpulo. A pesar de eso, hay un estudio en Francia publicado en 2006 que efectivamente, corrobora actividad estrogénica en la cerveza relacionado con la conversión del 8-prenylnaringenin en el intestino y éste es uno de los fitoestrógenos más potentes de la naturaleza.

**Arrayán.** Su nombre científico es *Myrtus communis*. Su aceite esencial tiene excelentes usos en perfumería. También se usa para catarros. Se aplica en la piel para quemaduras y es ingrediente de licores y otros remedios. Es antiinflamatorio y antioxidante y se usa con frecuencia en el tratamiento de hemorroides. Un estudio elaborado en Irán en 2014 comprobó la eficacia de esta

planta para tratar mujeres que tienen un sangrado uterino anormal llamado también menometrorragia.

**Hinojo:** su nombre científico es *Foeniculum vulgare*. Se utiliza comúnmente para mejorar la salud digestiva y tiene propiedades galactógenas. Un estudio publicado en Irán en 2003 concluyó que el hinojo puede utilizarse para tratar la dismenorrea primaria (es decir, la ausencia de regla en mujeres no menopáusicas). Un artículo publicado en 2013 en Irán sobre las propiedades medicinales del hinojo concluyeron que esta planta actúa como antioxidante, citotóxica, antiinflamatoria, antimicrobiana, broncodilatadora, estrogénica, diurética, litontrípica, galactogoga, emenagoga, antitrombótica, hipotensora, gastroprotectora, hepatoprotectora, mejora de la memoria y tiene actividades antimutagénicas. Como puedes observar, entre las propiedades mencionadas está el hecho de tratarse de una planta con actividad estrogénica, por lo que tiene todas las virtudes propias de estas plantas. En especial se utiliza para reducir el hirsutismo de mujeres que tienen un nivel más elevado de andrógenos, que son hormonas masculinas. Un interesante estudio publicado en Irán en 2019 concluyó

que el hinojo puede ser un interesante aliado para preservar la reserva ovárica.

**Tamarindo:** Su nombre científico es *Tamarindus indica*. Se trata de un árbol que contiene unas vainas dulces muy agradables y que forman parte de la gastronomía mexicana e hindú, ya que es un árbol silvestre muy común en África y Asia. La pulpa de tamarindo forma parte de bebidas y salsas y cuando todavía no ha madurado tiene un sabor ácido que se utiliza como condimento en la gastronomía hindú. A nivel medicinal, se usan las hojas como antipirético para la malaria y además tiene propiedades laxantes y ligeramente somníferas. Un estudio publicado en la India en 2005 advirtió que el consumo continuo de tamarindo, unido a la obesidad, es un factor de riesgo de piedras en la vesícula. Es antiinflamatoria y analgésica. Tiene actividad antibacteriana y se ha evaluado su eficacia con resultados prometedores en estudios sobre las afecciones vaginales como la candidiasis. Un estudio publicado en la India en 2018 corroboró la actividad afrodisiaca de la pulpa y la mejora del potencial espermatogénico.

**Melisa.** Su nombre científico es *Melissa officinalis*. Comúnmente se utiliza para dormir porque tiene efecto sedante. Relaja el sistema nervioso por lo que ya nos está indicando que puede ser útil para reducir los niveles de estrés que afectan a la fertilidad. No obstante, analizamos también los estudios publicados sobre esta planta. Un estudio publicado en Irán en 2019 concluyó que la melisa es efectiva para tratar el dolor de las mujeres después del parto. Otro estudio publicado en Irán en 2018 concluyó que la Melisa es efectiva para mejorar el deseo sexual de las mujeres.

**Valeriana.** Su nombre científico es *Valeriana officinalis*. Se utiliza sobre todo para dormir pero se sabe que tiene propiedades medicinales relacionadas con el metabolismo. Es una planta fitoestrogénica por lo que ya sabemos por qué se suele recomendar para la fertilidad. Un estudio publicado en Arabia Saudita en 2007 comprobó un efecto inhibitorio del estrógeno en la valeriana. Lo que indico a continuación sólo es una teoría pero sospecho que la valeriana podría utilizarse en mujeres con endometriosis para aliviar el dolor precisamente por esa cualidad. Un estudio publicado en

Italia en 2009 confirma el uso de la valeriana para reducir las contracciones uterinas y con ello aliviar el dolor durante la regla de algunas mujeres que sufren cólicos y contracción uterina.

**Fenogreco:** su nombre científico es *Trigonella foenum-graecum*. Es antioxidante y mejora la resistencia a la insulina. Tiene propiedades galactógenas, es decir, que estimula la secreción de leche en las mujeres en período de lactancia. Se suele consumir con frecuencia en el puerperio de las mujeres, es decir, tras el parto, con el fin de mejorar durante este período de tiempo. Un estudio publicado en la India en 2011 corroboró su eficacia hipoglucémica y la mejora a la resistencia a la insulina confirmado por otro estudio iraní de 2013. Es una alternativa al ñame silvestre de saponina diosgenina, la principal sustancia relacionada con las hormonas vegetales que se usan para generar los anticonceptivos a través de los esteroides (estrógeno y dehidroepiandrosterona o dhea,) que son sintetizados desde esta saponina. Quizá pueda ser útil para mujeres con ovarios poliquísticos. Un estudio australiano de 2015

afirma que el fenogreco puede usarse para mejorar el deseo sexual en las mujeres.

**Comino negro.** Su nombre científico es *Nigella sativa* y comúnmente se utiliza para las alergias. De sus semillas se extrae un principio activo llamado timoquinona que tiene varias propiedades, entre ellas mejorar el daño provocado por la toxicidad del plomo en mujeres embarazadas y niños, según indica un estudio publicado en Arabia Saudita en 2019. Otro estudio efectuado en Irán en 2017 con ratas con hipotiroidismo a las que se les administró comino negro, dieron resultados positivos de estradiol lo que sugiere que estas semillas tienen efecto protector en las ratas embarazadas con hipotiroidismo. Precisamente por esa capacidad de mejorar el daño de la toxicidad del plomo, también es capaz de mejorar el nivel hormonal dañado por esta causa según un estudio publicado en Malasia en 2016.

Otro estudio iraní de 2018 sugirió que la timoquinona del comino negro mejora la función ovárica y la ovulación en ratas con síndrome de ovario poliquístico. También hay estudios positivos en ratas

macho que han sufrido daño por plomo y cuya capacidad de generar espermatozoides se ve afectada a la luz del estudio egipcio de 2019. La timoquinona parece dar bastantes respuestas positivas a estudios diferentes: cáncer de mama, depresión por falta de triptófano, alergias, asma... y además mejora el perfil lipídico y la glucosa en sangre por lo que definitivamente se convierte en un aliado para la fertilidad femenina.

**Alfalfa:** su nombre científico es *Medicago sativa*. Es una planta fitoestrogénica. A parte de ser rica en fitoestrógenos lo es en saponinas, flavonoides, enzimas digestivas y vitaminas como el ácido fólico (tan importante para un embarazo sano), y minerales como hierro (presente en las hojas verdes). Según un artículo publicado en la India en 2011 es neuroprotectora, hipocolesterolémica, antioxidante, antiulcerosa, antimicrobiana, hipolipidémica, estrogénica (como ya hemos indicado) y eficaz en el tratamiento de la aterosclerosis, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer, diabetes y síntomas menopáusicos en las mujeres.

**Hierba de San Juan, también llamada hipérico.** Su nombre científico es *Hypericum perforatum*, y se le conoce, sobre todo, por sus propiedades antidepresivas. El aceite de hipérico es también muy valorado. Es una planta que impide la absorción de los medicamentos a nivel de hígado por lo que no se recomienda en conjunto con otros tratamientos, ni siquiera fitoterapéuticos. Se suele contraindicar en caso de estar tomando anticonceptivos ya que inhibe la absorción de los estrógenos. Un estudio publicado en Reino Unido en 2010 confirmó la efectividad de esta planta para tratar el síndrome premenstrual. Otro estudio publicado en Turquía en 2018 analizó el potencial perjuicio que puede tener el hipérico en mujeres embarazadas y concluyó que no debe tomarse tratamiento alguno con hipérico durante el embarazo por su efecto embriotóxico. Sobre esta planta he encontrado artículos contradictorios sobre su efecto en la reserva ovárica. Mientras algunos afirman mejorar la reserva ovárica, un estudio publicado en Turquía en 2019 asegura que, aunque no modifica los niveles de hormona antimulleriana, el caso es que afecta al recuento

de folículos por cuanto considera que el tratamiento con hipérico podría causar insuficiencia ovárica.

**Anís:** su nombre científico es *Pimpinella anisum* y se usa comúnmente para mejorar los trastornos digestivos. Es una planga galactógena, es decir, que mejora la producción de la leche. Es una planta con un fitoestrógeno llamado anetol que está presente incluso en el aceite esencial. Un estudio publicado en Irán en 2016 concluye que el anís es un potente antidepresivo con un efecto similar a la fluoxetina.

**Regaliz:** su nombre científico es *Glycyrrhiza glabra*. Se utiliza para mejorar los trastornos digestivos y para dejar de fumar (masticando un palo de regaliz). Se sabe que sube la presión arterial (ya que afecta al metabolismo del calcio) por lo que es contraproducente para mujeres hipertensas. Es una planta fitoestrogénica. Sus principales fitoestrógenos son dos flavonoides llamados glabridina y glabreno

Además esta planta podría ser útil para controlar la hiperprolactilemia y regular algunos casos de prolactina alta que impiden el embarazo. Parece tener

una actividad estrogénica y antiestrogénica selectiva lo que le permite funcionar como un regulador de estrógenos, a raíz de la lectura de un estudio que analiza sus componentes publicado en Estados Unidos (2016) y en Países Bajos en 2011.

**Pasiflora:** su nombre científico es Passiflora incarna y se utiliza sobre todo para dormir y relajarse. Alivia la ansiedad. Tiene un principio activo, el piceatannol, que se ha comprobado que mejora el metabolismo humano a la luz de un estudio publicado en Japón en 2017 mejorando la resistencia a la insulina.

**Soja:** las isoflavonas de la soja se han aplicado tradicionalmente para el tratamiento hormonal en mujeres menopáusicas. Sin embargo, es una planta tan controvertida por sus efectos hormonales secundarios que no se recomienda para tratamientos de fertilidad.

**A continuación menciono otras plantas fitoestrogénicas:** Kudzu Pueraria lobata (flor) tuvo la mayor potencia relativa estrogénica seguido de Amomum xanthioides (cardamomo), Jengibre o Zingiber officinale, Ruibarbo o Rheum palmatum, Curcuma

aromatica, Níspero japonés o Eriobotrya japonica (ésta considerada bastante citotóxica), ku shen o Sophora flavescens, Anemarrhena o Anemarrhena asphodeloides, Polygonum multiflorum también llamada Fo-ti y Melocotonero o Prunus persica e hierba de lobo o Lycopus lucidus.

En ningún caso son recomendables para aumentar la fertilidad, sustancias tóxicas como la yohimbina (Pausinystalia yohimbe: es el árbol del que se extrae la yohimbina), la llamada mosca española, un insecto vesicante que hace un gran daño por donde pasa, la miel loca o miel de Turquía y el sapo Bufo. Todas estas terapias tienen un componente tóxico en absoluto recomendable. Hay que tener presente que si estás buscando embarazo y tomas cosas así, podrías estar destruyendo un feto de pocos días que aún no sabes que está en tu organismo por lo que mi recomendación es más enfocada a la búsqueda del equilibrio cuyos pilares básicos más o menos ya conoces: una dieta sana, plantas más enfocadas a equilibrar que a potenciar hormonas y un equilibrio emocional y físico con deporte, miras positivas que aumenten tu serotonina y la certeza de que

la maternidad no lo es todo. Para eso te recomiendo el libro [“No eres madre ¿y qué?”](#) que te ayudará a relativizar la obsesiva búsqueda de ser madre con el fin de bajar los niveles de estrés que, paradójicamente, juegan en tu contra.

## A modo de resumen, te recuerdo estas ideas:

Mejorar la dieta siempre es una buena idea.

Las plantas fitoestrogénicas hay que consumirlas sólo en la primera mitad del ciclo y evitarlas en caso de padecer endometriosis.

En la segunda parte del ciclo sólo deben consumirse aquellas plantas que pudieran ser beneficiosas para inducir el embarazo.

Ante la duda sobre el posible efecto de las plantas al embrión no debe tomarse ninguna. Si sospechas que podrías estar embarazada, debes evitar tomar cualquier tipo de plantas. Incluso plantas tradicionalmente consideradas inocuas como el jengibre que se ha tomado

tradicionalmente para los vómitos, o la manzanilla, tienen como consecuencia un mayor riesgo de tener partos prematuros. Entre estas plantas, se incluye el aceite de almendra, utilizado para reducir las estrías durante el embarazo. También es importante tener en cuenta que si estás buscando embarazo, a partir de la ovulación podrías estar embarazada y eso significa que cualquier tratamiento, por natural que parezca, podría ser un riesgo para el feto por lo que, a menos que haya un estudio de inocuidad que respalde el consumo de una planta, deberías evitar tomar cualquier planta o tratamiento herbal después de la ovulación. Si a mí me preguntan qué plantas pueden tomar las mujeres embarazadas, yo diría que, a modo de tratamiento, ninguna.

Recuerda que la búsqueda del equilibrio siempre es el objetivo. Si observas, la gran mayoría de las plantas que se recomiendan útiles para la fertilidad femenina es porque son ricas en fitoestrógenos pero éstos puede actuar en nuestra contra por lo que busca siempre antes el equilibrio que el resultado en una planta.

Una bajada de la libido puede estar causada por dos motivos: o un exceso de estrés o un defecto de hormonas, en especial la testosterona por lo que pueden ayudar alimentos y plantas que eleven el nivel de esta hormona.

Otro dato interesante es que las plantas fitoestrogénicas tienen un papel contraproducente en mujeres que sufren un cáncer estrogendependiente. Sin embargo, un gran número de estas plantas, parecen tener un efecto preventivo de esta enfermedad.

Además, la mayoría de las plantas analizadas parece tener un efecto antidiabético y antihiperlipidémico. Es una conclusión que se deduce del estudio de estas plantas. Casi todas mejoran el síndrome metabólico, en especial en las mujeres posmenopáusicas.

Y recuerda, no puede darse un nido en un ambiente infeliz. Si no consigues el embarazo, pregúntate cómo es tu nido, cómo es tu situación económica o el futuro padre... todos estos elementos pueden alterar tu nivel de estrés e impedir el embarazo. El cuerpo humano es más inteligente de lo que pensamos.

Por último, te recomendamos que leas tus informes y trates de entender la causa de tu infertilidad porque, de lo contrario, no te servirá tomar ninguna planta si no puedes dar en la diana al no conocerla.

Te invito a leer un libro que podría ayudarte. Se titula ["No eres madre y qué"](#) y te ayudará a relativizar la búsqueda de embarazo. Cuando relativizas, te estresas menos y quizá así consigas eso que tango deseas.

Y por último una curiosidad ¿te has fijado que el mayor porcentaje de estudios sobre estas plantas es en Irán? El motivo es que en este país aún sobrevive una vieja medicina, tan antigua como la ayurveda basada en el uso de plantas medicinales que te llama Medicina Persa. Las universidades de ese país están haciendo un esfuerzo por corroborar los efectos de las plantas usadas en su tradicional medicina.

Gracias por haberme acompañado en esta maravillosa profundización de las plantas que pueden ayudarte a ser madre. Espero que pueda servirte este trabajo para tu objetivo. Ojalá tú y yo podamos celebrar ese nacimiento que tanto estás buscando.

