



# Qué son los *Adaptógenos* y cómo **ayudan** a la *fertilidad* en **hombres y mujeres**

El término "adaptógeno" fue utilizado por primera vez en la década de 1940 para describir una clase de productos botánicos que aumentan la resistencia al estrés físico, químico y biológico. (recuerdan que ya analizamos en semanas anteriores la importancia del impacto de el estrés.

En teoría, los adaptógenos acumulan vitalidad general, incluida la capacidad física y mental para el trabajo.

Los adaptógenos afectan el eje hipotalámico-pituitario-adrenal y el sistema nervioso periférico. Esta es la explicación comúnmente utilizada para explicar la capacidad de los adaptógenos para mitigar el estrés y otras enfermedades relacionadas con el estilo de vida. En 1946, Seyle describió el efecto de los estresores y dividió el estrés en dos fases:

| My wish is to be  
*Pregnant*

*Jas*  
health  
coach



**Adaptación:** cuando el cuerpo hace frente al factor estresante y este aprendizaje ayuda al cuerpo a lidiar no solo con ese factor estresante sino también con otros agentes nocivos (por lo tanto, un beneficio neto)

**El Agotamiento:** cuando el estresante abruma al cuerpo y el efecto neto del estresor se vuelve negativo.

Según este modelo, se cree que los adaptógenos ayudan al cuerpo a lidiar con situaciones estresantes al expandir la fase de adaptación mientras se retrasa o previene la fase de agotamiento. Los adaptógenos se pueden clasificar en tres grupos principales:

**Los adaptógenos se pueden clasificar en tres grupos principales:**

| Hongos    | Alimentos                    |
|-----------|------------------------------|
| Maitake   | Ajo                          |
| Reishi    | Jengibre                     |
| Cordyceps | Té verde (Camellia sinensis) |

| Hierbas       |                 |
|---------------|-----------------|
| Panax         | Ashwagandha     |
| Ginseng       | Raíz de regaliz |
| Cinquefoils   | Schisandra      |
| Rhodiola      | Cardo mariano   |
| El astrágalus | Gotu Kola       |

My wish is to be  
*Pregnant*



Cada adaptógeno tiene su propia firma ó identidad únicas según la medicina herbal. En la medicina botánica del cuidado natural de la mujer, los especialistas y/o herbolarios elegirán entre los adaptógenos para elegir el adaptógeno que mejor se adapte a cada uno, como siempre les digo no son para automedicarse aun cuando vengan de la naturaleza!

Los adaptógenos se usan ampliamente en la medicina ayurvédica y la tradicional china y cada día se introducen más en la practica de medicina funcional actualmente.

# ¿Hay alguna investigación?



Hay 358 ensayos clínicos relacionados con los términos de búsqueda "adaptógeno" o "adaptógeno". Para poner esto en contexto, hay más de 3000 ensayos clínicos en humanos sobre el insomnio, que es un síntoma característico relacionado con el estrés de la vida moderna.

Hay 43 estudios clínicos en rodiolia, 266 en ginseng, 26 en coryceps y 18 en bacopa. Ashwagandha es el ganador general en términos de publicaciones y tiene 976 publicaciones y 20 ensayos clínicos.

| My wish is to be  
*Pregnant*

*Jas*  
health  
coach



# ¿Ashwagandha reduce el estrés?

Ashwagandha (familia solanaceae) es fascinante. Se clasifica como medha (mente) rasayana (rejuvenecedor) en la medicina ayurvédica). Incluso recibe una mención especial en el Kama Sutra como afrodisíaco. (Por favor no quiero que ahorita corran a tomarse 3 botes de ashwagandha ieh!).

Un estudio de 2012 evaluó 300 mg de ashwagandha dos veces al día vs. placebo durante 60 días en 64 sujetos con antecedentes de estrés crónico. Tres pacientes no cumplieron con el protocolo del estudio. Los investigadores utilizaron la intención de tratar (64 sujetos) para el análisis de seguridad y el tratamiento (61 sujetos) para el análisis de eficacia.

## Algunos de mis adaptógenos favoritos en temas de fertilidad son:

**1. SHILAJIT:** Esta hierba se usa en la medicina ayurvédica y se traduce como "conquistador de montañas y destructor de la debilidad". El Shilajit ayuda a elevar la libido baja y equilibrar las hormonas sexuales tanto en hombres como mujeres.



**2.- ASHWAGANDHA:** El mejor equilibrador de cortisol, esto ayuda a respaldar el eje cerebro-suprarrenal (HPA). Esta hierba también es potente cuando se trata de la ayuda de la tiroides. Dado que los adaptógenos se equilibran en la naturaleza, la ashwagandha en particular es excelente para estimular las hormonas tiroideas lentassin afectar el crecimiento de la glandula tiroidea (Bocio ) como podria hacerlo la maca.



| My wish is to be  
*Pregnant*

*Jas*  
health  
coach



**3.- HONGO CHAGA:** Diferentes estudios han demostrado que este hongo tiene poderosos efectos antivirales, así como propiedades de equilibrio inmunológico, siendo un gran aliado para condiciones autoinmunes que afectan la fertilidad.



**4.- TULSI:** Conocido como el “elixir del antienvjecimiento”, la albahaca santa (tulsi) ayuda a combatir la fatiga y el estrés, refuerza el sistema inmunológico y regula el azúcar en la sangre, la presión arterial y los niveles hormonales. Me encanta por que estos síntomas están relacionados a varios padecimientos de fertilidad como SOP, Endometriosis, Polipos, y puede utilizarse en formas muy variadas.



**5.- RHODIOLA:** Contiene un toquímico que ayuda a disminuir la ansiedad y el envejecimiento. Además de que ayuda a disminuir la producción de cortisol, el aumento de los niveles de proteínas resistentes al estrés, la restauración de los patrones normales de comer y dormir. (Procesos básicos para la fertilidad).



**6.- GINSENG:** Uno de los adaptógenos predilectos de la medicina tradicional china, que se ha utilizado durante muchos años para el manejo de estres, sin embargo también se ha demostrado que el ginseng aumenta la densidad y la motilidad de los espermatozoides.

| My wish is to be  
*Pregnant*

*Jas*  
health  
coach

Este último es muy importante también porque el aumento de las tasas de astenospermia en los países desarrollados en los últimos 50 años han ido en aumento, esto gracias a las tendencias se han relacionado cada vez más con la contaminación ambiental (toxinas disruptores hormonales etc) y las elecciones de estilo de vida poco saludables, incluidos, entre otros, trabajos de altos niveles de estrés.



Los adaptógenos funcionan de múltiples maneras para contrarrestar los efectos negativos del estrés. Afectan el eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal e influyen en la tiroides, el sistema nervioso central y el sistema inmunitario.

Los antioxidantes obviamente protegen a los espermatozoides del daño de los radicales libres, que a menudo es un factor significativo en la infertilidad masculina.

Los adaptógenos están indicados en general para hombres con infertilidad debido a problemas de calidad de esperma.

Los dos adaptógenos que han recibido la mayor investigación para mejorar la calidad y cantidad de esperma son las raíces de Astragalus membranaceus y Panax ginseng (ginseng asiático).

En un ensayo abierto, 4 g de un extracto de ginseng asiático aumentaron diariamente los conteos de esperma, disminuyeron los niveles de prolactina sérica y aumentaron los niveles de testosterona en suero en hombres con oligospermia, astenospermia y también en hombres con esperma aparentemente normal (Salvati et al., 1996) .

| My wish is to be  
*Pregnant*

*Jas*  
health  
coach



En otra prueba preliminar, a los hombres sanos se les dio un extracto estandarizado de ginseng asiático (Mkrtchyan et al., 2005). Hubo una disminución en el porcentaje de disfunción espermática en comparación con el valor basal. Si bien claramente estos resultados necesitan confirmación en ensayos más rigurosos, el ginseng asiático debe incluirse.

## **En los protocolos a base de hierbas para la mayoría de los hombres con anomalías espermáticas.**

El astrágalo In vitro se ha documentado que mejora la motilidad de los espermatozoides, y en ratas ha protegido a los espermatozoides contra los efectos negativos de la toxicidad del cadmio (Hong et al., 1992; Liang et al., 2004).

Las dosis típicas de raíz seca de ginseng asiático (o Panax quinquefolius, ginseng americano) son 1-3 g tres veces al día, o 3-5 ml de tintura tres veces al día. Las dosis de astrágalo son similares, pero se pueden usar hasta 5 gr tres veces al día.

| My wish is to be  
*Pregnant*

*Jas*  
health  
coach

*Yaz*  
health  
coach

| My wish is to be  
*Pregnant*



**PROGRAMA 2022**

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

 Raíces by Health Coach Yaz

 @Health Coach Yaz