



5 element acupuncture

Fertilidad natural- Natural fertility

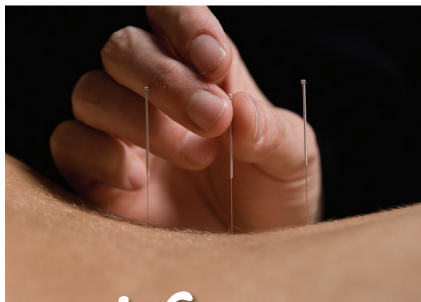
Aunque la mayoría de mujeres se quedan embarazadas con facilidad, en España casi una de cada seis parejas tiene problemas a la hora de concebir y recurre a la reproducción asistida, con la FIV cada vez más habitual. Si bien estos tratamientos pueden ser una bendición para algunas personas, los procedimientos como la FIV son estresantes y caros con una media de éxito del 25%. Así que ¿cuál es la alternativa?

Las mujeres chinas usan acupuntura desde hace siglos para el desequilibrio hormonal y promover la fertilidad. Hoy en día en occidente se usa cada vez más e investigaciones recientes sugieren que el tratamiento de FIV podría ser más efectivo en combinación con la acupuntura. El estilo de vida, los temas médicos, la angustia emocional o el trauma pueden enfermarnos y trastornarnos. Esto puede manifestarse con periodos irregulares, STP, reglas dolorosas y abundantes o excesivamente ligeras, endometriosis, etc. Cuando se trata de fertilidad, disponer de un terreno fértil (cuerpo sano, sistema endocrino equilibrado y buen nivel energético) le sitúa en una mejor posición para concebir y tener un embarazo sano. Un enfoque holístico es por tanto crucial para restablecer el equilibrio corporal como un todo en vez de abordar un síntoma individual. Carole Duménil desarrolló su enfoque después de trabajar durante varios años con el acupuntor y experto en fertilidad Gerard? Kite en Londres, el cual pretende optimizar su salud y bienestar global para mejorar su fertilidad. Junto con la acupuntura, aprenda a entender los signos fértiles de su cuerpo, a ser más consciente de los cambios durante el ciclo y a sentirse más en control de su cuerpo. El proceso puede suponer adaptar la dieta a su constitución (o "tipo de fertilidad"): en medicina china el enfoque sobre la salud y la fertilidad es diferente si tiene periodos irregulares, reglas dolorosas, TPM mala, etc. También pueden sugerirle cambios en su estilo de vida. Este enfoque puede ayudarle a entender mejor su cuerpo, descubrir el "tipo de fertilidad" que es y cómo equilibrar su cuerpo y prepararse para la concepción. También gestionar los trastornos ginecológicos como el SPM, la amenorrea (falta de la regla), problemas de ovulación, endometriosis o SOPs, mejorar y engrosar el endometrio y equilibrar sus hormonas para conseguir salud y bienestar óptimos

Although the majority of women get pregnant easily, almost one in every six couples in Spain have problems conceiving and more and more people resort to assisted reproduction, with IVF becoming increasingly common. Although these treatments can be a godsend to some people, procedures such as IVF are both stressful and expensive with a success rate averaging 25%. So what is the alternative?

Women in China have used acupuncture for centuries to help with hormonal imbalance and promote fertility. Today in the West it is increasingly used alongside fertility treatments and recent research suggests that IVF treatment could be more effective in combination with acupuncture. Lifestyle, medical issues, emotional distress or trauma can lead to illness and throw your system into disarray. This can manifest with irregular cycles, PMS, painful period, heavy or on the contrary excessively light periods, endometriosis, etc. When it comes to fertility, having a fertile terrain (a healthy body, a balanced endocrine system, good energy levels) will put you in a better place to conceive and have a healthy pregnancy. A holistic approach to achieve this is crucial to restore balance in the body as a whole rather than address isolated symptoms.

Carole Duménil's approach, developed after working for several years with acupuncturist and fertility expert Gerard Kite in London, aims to optimize your overall health and wellbeing in order to enhance your fertility. Alongside acupuncture treatment, you learn to understand your body's fertility signs, are more aware of changes through the cycle and feel more in control of your body. The process may also involve adapting your diet to suit your constitution (or "fertility type"). This approach can help you to understand your body better, discover what "fertility type" you are and how you can get your body in balance and ready for conception. It will also help manage gynaecological conditions such as PMS, amenorrhoea (lack of period), ovulation problems, endometriosis or PCOS, improve and thicken the endometrium and balance hormones to achieve optimum health and wellbeing.



info:

Carole Duménil, Lic.Ac.
5 Element Acupuncture
Clínica en la Costa del Sol
y Gibraltar / Clinic in Spain
and Gibraltar
Tel: (+34) 693 939 188
info@5element-
acupuncture.com
www.5element-
acupuncture.com

SANDRA GLIJN
Your personal Feng Shui
Consultant, Tlf. 655947185
MODERN Feng Shui

caja de fruta y verdura ecológica
Recibe una cesta de 11-15 kgs de productos
de alta calidad cada semana

25€

Repartimos personalmente / delivered personally to:
Sotogrande, Guadiaro y Campo de Gibraltar

**box of organic fruit
& vegetables**
11-15 kgs of high quality produce weekly

LA ALMÁCIGA - fruta y verdura ecológica de alta calidad
C/ Séneca, 5 - Algeciras

956 66 76 53 / 619 77 74 40
www.frutasyverdurasecológicas.com