

SALUD / TENDENCIAS

Recomendaciones para una vida sin anticonceptivas

El Ciudadano · 18 de octubre de 2015





recomendaciones sobre el estilo de vida y la alimentación que debes llevar para hacer la transición lo más natural posible cuando dejes de utilizarlas.

RECOMENDACIONES PARA LA TRANSICIÓN

Es de suma importancia que lleves una dieta limpia en el momento de dejar las pastillas. Es necesario eliminar las comidas que contengan hormonas o que afecten los niveles normales. También hay que eliminar tóxicos que se disfrazan como estrógeno y bloquean la producción normal de hormonas.

ALGUNAS COMIDAS QUE TE AYUDARÁN A REGULAR LAS HORMONAS SON:

1. Grasas saturadas buenas, por ejemplo el aceite de coco y nueces
2. Rábanos
3. Miel y polen

4. Maca
5. Vegetales de hoja verde
6. Granos como lentejas, quinoa y garbanzos

COMIDAS QUE DEBES EVITAR DURANTE EL PROCESO DE TRANSICIÓN:

1. Grasas saturadas
2. Lácteos
3. Carne roja y pollo
4. Soya
5. Harinas
6. Cafeína
7. Alcohol

También debes evitar los tóxicos que producen estrógeno: Hay tóxicos en el medio ambiente que bloquean la producción de hormonas, como el BPA en las latas, los tupperwares o tarros plásticos y las botellas de agua y los químicos en los productos cosméticos.

Otro factor sumamente importante es dormir lo suficiente. El sueño es necesario para la producción correcta de hormonas. También te recomendamos suplementar con magnesio, un mineral muy deficiente en la dieta diaria y necesario para muchas funciones cerebrales y que mejora el sueño.

Tomar una pastilla anticonceptiva tiene serias consecuencias y riesgos a la salud que podríamos evitar buscando alternativas naturales.

Mi experiencia con la pastilla fue muy larga. Intenté dejarla varias veces pero caía en desbalances hormonales y volvía a tomarlas. Cuando aprendí los efectos en mi cuerpo, me di cuenta que era mi responsabilidad dejarlas. Tarde varios meses preparándome psicológicamente porque tenía miedo de sentirme peor sin ellas. Pero, mi cuerpo ya sabía lo que estaba pensando y comenzó a rechazarlas fuertemente. Tenía dolores de cabeza constantemente, várices y problemas de

circulación. Yo sabía que ya no iban conmigo. Busqué alternativas naturales, ya que no quiero tener hijos todavía, y encontré la que mejor para mí. Llevo 9 meses sin pastillas *, no he sentido ningún efecto secundario y me siento mejor que nunca. Estoy segura que mi estilo de vida natural ayudó mucho a que la transición fuera fácil.

* **Actualización del artículo:** al 2015 llevo 3 años sin pastillas, mi menstruación está regular y todos los síntomas ya desaparecieron, continuo utilizando el Lady-Comp como método de planificación.

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN ALTERNATIVOS

Hay muchos métodos de planificación alternativos a la pastilla anticonceptiva. Lo mejor es escoger uno que no sea invasivo, que sea natural y que no involucre cambios hormonales en el cuerpo. El preservativo es una opción segura y que asegura que el cuerpo pueda seguir su balance normal. Pero, también existen otros como tomarse la temperatura corporal. Este método es muy antiguo y no siempre funciona por su exactitud, aunque hoy en día la tecnología ha revolucionado este método tradicional. Aquí te doy dos recomendaciones que funcionan muy bien:

1. Como método de planificación yo escogí una máquina que se llama LADY-COMP. Está basado en tomar la temperatura, pero la lleva a un nivel moderno computarizado para asegurar la exactitud. Es un termómetro con software diseñado en Alemania donde están ingresadas estadísticas de más de 5000 mujeres con diferentes ciclos y también tiene un termómetro oral con una precisión casi exacta de la temperatura corporal. Cada mañana se debe tomar la temperatura y el aparato ilumina rojo, verde o amarillo según el día del ciclo. Los rojos son los días cuando uno ovula, naranja los días de precaución y verde los días seguros. La máquina mide con 99.9% de exactitud el día en que uno está en el ciclo fértil. Inicialmente da más días rojos por precaución y poco a poco va dando los verdes a medida que va conociendo el cuerpo. Esta tecnología es revolucionaria porque va ajustándose a la persona que la utiliza, así en caso de que un día se te olvide tomar la temperatura, la

máquina puede decir con certeza en qué día del ciclo estás y darte el color indicado. También indica unos días antes cuando va a venir la menstruación para que no llegue de sorpresa. Es el mejor método de planificar naturalmente. No es invasivo, permite que el cuerpo fluya libremente y da una exactitud que no se consigue tomándose la temperatura de manera natural. Requiere una inversión inicial de dinero, pero vale la pena (y sin contar lo que cuesta económicamente los efectos por las pastillas).

2. El OVACUE es una máquina que utiliza el método patentado de electrolitos, con un 98.3% de exactitud. Funciona de la siguiente manera: Durante el ciclo mensual, el cuerpo retiene o elimina diferente cantidad de minerales, como sodio y potasio. El OvaCue guarda los datos de estos cambios de electrolitos en la saliva y luego procesa esta información para darte el tiempo de fertilidad específico. Es más económico de precio que el Lady-Comp aunque no lo he utilizado personalmente.

3. Un termómetro basal es probablemente el método menos exacto de los descritos arriba, aunque hoy existen varias páginas web con aplicaciones que cuando ingresas tu temperatura te ayudan a calcular tus fechas de ovulación con exactitud, lo cual ayuda mucho a simplificar el proceso.

Dejar las pastillas anticonceptivas es una decisión muy personal, pero les puedo decir por experiencia propia que no hay mejor sentimiento que sentirse unida con el cuerpo, escuchar sus ciclos, ver los cambios normales cada mes y saber que las hormonas están trabajando sin manipulación. Es realmente tomar el control de algo tan importante como es la salud sexual.

Vía: <http://mujerholistica.com/>

Fuente: El Ciudadano