



# Cómo quedar embarazada naturalmente

## Indice

Indice .....	2
1. Introducción.....	3
1.1 ¿Qué es la infertilidad? .....	3
1.2 La infertilidad en cifras .....	3
1.3 Factores que podrían causar la infertilidad.....	3
2. Ciclo Menstrual Regular.....	5
2.1 La Fase Folicular .....	5
2.2 Ovulación .....	6
2.3 La Fase Lútea.....	6
3. Alteraciones del Ciclo Menstrual .....	7
3.1 ¿Cómo determinar la falta de ovulación? .....	7
4. Calcula tu ciclo menstrual y fertilidad .....	9
4.1 Crea un calendario para calcular tu ciclo menstrual .....	9
4.2 Calcula la temperatura basal .....	9
4.3 Signos de ovulación .....	10
4.4 Elementos que te ayudarán a identificar los signos de ovulación .....	10
5. Cómo Quedar Embarazada Naturalmente .....	10
5.1. Nutrición.....	11
5.2 Nutrientes específicos .....	12
5.3 Estilo de vida .....	13
6. Tratamientos Médicos .....	13
6.1 Drogas para estimular la concepción .....	14
7. Tratamientos Holísticos .....	15

Comparte este libro electronico desde el siguiente enlace  
<http://6fe9d3v9hsudrze1n1onnwfyoe.hop.clickbank.net/>

# 1. Introducción

Seguramente antes de iniciarte en la dulce búsqueda de tener un bebé, asumiste naturalmente tu fertilidad e incluso en algunos casos quizás hayas recurrido a métodos anticonceptivos.

Sin embargo, ahora que has tomado la decisión de convertirte en madre, quizás te sorprendas al descubrir lo difícil que puede resultar el proceso que supone concebir una nueva vida.

Para que puedas lograr un embarazo, es fundamental que tu sistema hormonal funcione equilibradamente. Por esta razón, si deseas quedar embarazada naturalmente, necesitas estar saludable ya que si tu cuerpo se encuentra en perfecto estado de salud aumentarán tus posibilidades de fertilidad y de concebir un bebé.

## 1.1 ¿Qué es la infertilidad?

La infertilidad es la imposibilidad que tiene una pareja para concebir un hijo pasado un año en el cual hayan mantenido relaciones sexuales periódicamente sin recurrir a ningún método anticonceptivo.

En el caso de las mujeres mayores de 35 años, se considera que son infértiles cuando se encuentran ante la imposibilidad de concebir luego de seis meses en los que han mantenido relaciones sexuales con frecuencia sin utilizar ningún método anticonceptivo.

## 1.2 La infertilidad en cifras

Hoy en día, de 10 parejas, cuatro tienen problemas para concebir. Cuando se trata de parejas mayores de 35 años, esta cifra se reduce a una de tres parejas con imposibilidad de concebir.

Si se trata de mujeres que han pasado los 40 años, la imposibilidad para concebir es de una entre tres parejas. Por otro lado, mientras que el 35% de las veces, la infertilidad se debe a la mujer; el otro 35% de las veces Este problema lo padece el hombre. El 20% de las veces, la infertilidad es un problema de ambas partes de la pareja y; finalmente, el 10% de las veces las causas de la infertilidad son completamente desconocidas.

## 1.3 Factores que podrían causar la infertilidad

La infertilidad puede deberse a diversos factores:

Mala nutrición

Estrés constante

Uso de medicamentos anticonceptivos

Toxinas ambientales que interfieren con las hormonas

Mujeres que retrasan la maternidad hasta pasados los 35 años

Enfermedades sexuales que pueden dañar los órganos reproductores

El mejor indicador de tu fertilidad es tu ciclo menstrual. Si deseas quedar embarazada, lo primero que debes estudiar es el funcionamiento de tu propia fertilidad. Esto comienza entendiendo tus ciclos menstruales.

Si has tenido dificultades para concebir, no bastará con determinar tus días fértiles, sino que necesitas comprender cómo funciona un ciclo menstrual normal y compararlo con tus propios ciclos.

Si comprendes esto, seguramente descubrirás lo que está impidiendo que concibas el bebé que tanto deseas. No es normal tener ciclos menstruales demasiado cortos, ni tampoco es normal que el ciclo menstrual se interrumpa a los dos o tres días. No es normal tener calambres menstruales ni tampoco es normal tener sangrados demasiado abundantes y coágulos.

Éstos factores que enumeré anteriormente pueden parecer comunes, sin embargo, se trata de anormalidades que te están dando una información muy importante sobre tu salud hormonal o sobre la falta de la misma.

Aplica los principios que compartiré contigo en este reporte y busca tanta información como puedas.

Si tus ciclos menstruales son normales y aún así, luego de seis meses en los que mantienes relaciones sexuales con frecuencia sin utilizar ningún método anticonceptivo, no logras quedar embarazada, lo más indicado es que consultes con un médico especializado.

Lo aconsejable es que escojas un obstetra o ginecólogo que complemente sus conocimientos con la medicina holística, de modo tal de poder aplicar tanto las últimas innovaciones de la ciencia como los mejores tratamientos naturales.

Finalmente, es muy importante que seas paciente y comiences a realizar cambios saludables en tu estilo de vida y nutrición.

Este reporte tiene la finalidad de brindarte toda la información necesaria para que logres quedar embarazada de un modo natural.

Abordaremos temas como ¿Qué es un ciclo menstrual regular? En qué consiste la fase folicular, la fase lútea, la ovulación. ¿Cuáles son las alteraciones del ciclo menstrual? ¿Cuáles son los métodos para calcular tu ciclo menstrual y tus días fértiles? Cuáles son los secretos para que quedes

embarazada naturalmente con una buena nutrición y llevando un estilo de vida apropiad, etc.

## **2. Ciclo Menstrual Regular**

### **¿Qué es el ciclo menstrual?**

Podemos definir al ciclo menstrual como una serie de cambios que se producen en el cuerpo de la mujer a fin de prepararla para el embarazo. El útero se prepara para recibir un óvulo fertilizado. En el caso de que el óvulo no se haya fertilizado, el revestimiento acumulado en el útero para arrojarlo, se derrama provocando el sangrado menstrual.

Tu ciclo menstrual está controlado por hormonas específicas. Un ciclo menstrual natural puede variar de los 26 a35 días.

El ciclo menstrual se calcula desde el primer día de sangrado hasta el primer día del próximo sangrado menstrual.

### **El ciclo menstrual se divide en tres fases:**

- Fase folicular
- Ovulación
- Fase lútea

### **2.1 La Fase Folicular**

La fase folicular es la primera parte del ciclo menstrual y dura entre 12 y 21 días. El periodo menstrual se caracteriza por el sangrado y el inicio de la menstruación es el día 1 del ciclo menstrual.

Cuando no se produce un embarazo, los niveles de progesterona y estrógenos decaen haciendo que el útero se despoje de su revestimiento, ésta manera comienza la menstruación que dura entre 4 y 8 días y se caracteriza por un sangrado regular. Durante todo el periodo menstrual la mujer pierde entre 30 y 45 ml de sangre.

El hipotálamo produce y libera la hormona gonadotropina (GnRH), la cual simula a la glándula pituitaria produciendo la hormona folículo-estimulante (FSH) y la hormona luteinizante(LH).

Al aumentar los niveles de FSH y LH se estimula el crecimiento de los folículos ováricos, éstos folículos (pequeños quistes que contienen el óvulo) producen estrógeno y una pequeña cantidad de progesterona. La hormona que predomina durante la fase folicular es el estrógeno.

Generalmente, un folículo madura potencialmente y produce más estrógeno, mientras que los otros folículos se degeneran.

El estrógeno causa el revestimiento (endometrio) engrosándolo a fin de prepararse para implantar un embrión. El estrógeno también se encarga de producir flujo cervical fértil, el cual es capaz de mantener con vida al espermatozoides por unos cinco días.

Además, el flujo fértil se convierte en un medio para que el espermatozoides pueda viajar desde el útero hasta las trompas de Falopio, donde se produce la fertilización.

Los signos para identificar el período que ovulación son:

- Aumento de estrógeno, provocando a la vez un aumento de la hormona LH y un menor aumento de la hormona FSH .
- Otro de los signos de la ovulación son los picos de la hormona LH
- La ovulación puede detectarse por muchos kits de predicción de la ovulación (OPKS).

## **2.2 Ovulación**

El aumento de la hormona LH hace que el folículo maduro libere el óvulo del ovario en un período que oscila de 24 a 36 horas. Este período en el que se libera el óvulo, se conoce como ovulación.

Una vez que el óvulo es liberado, sólo podrá sobrevivir por un máximo de 24 horas sin ser fertilizado. El período de ovulación se produce alrededor del día 14 en un ciclo menstrual de 28 días de duración.

Para ser más exactos, el período de ovulación sucede entre los 12 a 16 días antes de que comience el próximo ciclo menstrual.

De este modo, el óvulo viaja desde el ovario a las trompas de Falopio donde debe encontrar el espermatozoides a fin de que se produzca la fertilización.

## **2.3 La Fase Lútea**

Esta es la tercera fase del ciclo menstrual y dura entre 12 a 16 días, la media de duración es de 14 días.

El folículo del cual se libera el óvulo se convierte en el cuerpo lúteo. Los niveles elevados de LH, le indican al cuerpo lúteo que debe producir más progesterona y menos cantidad de estrógeno.

Durante la fase lútea la hormona dominante es la progesterona.

Los niveles elevados de progesterona elevan la temperatura basal del cuerpo de la mujer (TBC). Este es otro de los signos que indican que se ha producido la ovulación, sin embargo, no la predicen y es muy útil para calcular la duración de la fase lútea.

En el caso de que el óvulo sea fertilizado(en las trompas de Falopio), comenzará a convertirse en un embrión. Al embrión le lleva tres días trasladarse llegar al útero y le lleva otros tres días implantarse en el endometrio engrosado.

En el caso de que se produzca el embarazo, el cuerpo lúteo continuará aumentando la producción de progesterona y estrógenos por unas 10 semanas.

El embrión produce gonadotropina coriónica humana (HCG), la hormona que hace que un test de embarazo de positivo.

Si no se produce la suficiente cantidad de hormonas, se dificulta la continuidad del embarazo, siendo ésta una de las causas del aborto espontáneo.

Si no se produce un embrión y la implantación del mismo no ocurre dentro de los dos días del período de ovulación, el cuerpo lúteo se atrofia ocasionando fuertes caídas de estrógeno progesterona, haciendo que el útero

esto hace que el útero se despoje de su revestimiento, provocando la menstruación.

### **3. Alteraciones del Ciclo Menstrual**

#### **3.1 ¿Cómo determinar la falta de ovulación?**

Muchas veces, puedes tener en apariencia un período menstrual regular, sin embargo puede producirse la falta de ovulación sin que lo notes. En realidad no se trata de un verdadero período menstrual, sino que se llama sangrado anovulatorio o sangrado de estrógeno.

Este sangrado es el resultado de los niveles elevados de estrógeno que hacen que el revestimiento uterino se espese, a causa de una caída repentina de estrógenos.

- **Anovulación**

Es la ausencia de ovulación

Los ciclos de la anovulación pueden darse en los siguientes casos

Adolescentes

Mujeres que toman píldoras anticonceptivas

Mujeres que estén amamantando  
Mujeres cercanas a la menopausia  
Mujeres expeditas de peso o por debajo del peso normal  
Mujeres con Síndrome de Ovario Poliquístico  
Problemas de tiroides o con problemas de glándula suprarrenal

• **Oligoovulación:** Es la ovulación irregular o poco frecuente. Aquellos ciclos en los que no se produce la ovulación, puede ser omitido o anovulatorio.

• **Hipomenorrea:** Se caracteriza por muy poco sangrado, llegando a un máximo de 10 ml.

• **Polimenorrea:** Se trata de un ciclo regular muy corto, que puede durar 21 días o menos.

• **Metrorragia:** Menstruación irregular.

• **Menometrorragia:** Se caracteriza por una menstruación con un gran sangrado, donde se llegan a liberar hasta 81 ml de sangre. Con el tiempo puede llegar a causar anemia.

• **Oligomenorrea:** Ciclos menstruales que duran más de 35 días.

• **Amenorrhea:** Se produce cuando pasan más de tres o seis meses sin menstruación.

• **Dismenorrea:** produce calambres dolorosos o retorcijones en la parte inferior del abdomen, espalda y muslos. Puede causar vómitos, náuseas, diarrea, sudoración y mareos.

Generalmente estos síntomas duran unos días luego el período y empeoran cuando los sangrados son muy abundantes.

• **Coágulos de sangre:** Se manifiestan cuando hay un sangrado muy abundante.

• **Fase Lútea breve:** Dura menos de 10 días.

• **Fase folicular extensa:** Puede llegar a durar más de 21 días.

• Síntomas del síndrome premenstrual (SPM):

Cambios de ánimo-depresión, ansiedad, irritabilidad, tristeza, etc.

Antojos

Fatiga

Insomnio

Falta de concentración

Dolor de pechos

Migraña, dolor de cabeza



- Acné
- Hinchazón
- Retención de líquidos
- Dolores musculares y dolores de articulaciones
- Constipación o diarrea
- Anticoncepción hormonal

Interrumpe los niveles hormonales por falta de producción de hormonas

Impide que se produzca la ovulación

Espesa el moco cervical

El sangrado se ocasiona como consecuencia de la retirada brusca de las hormonas anticonceptivas, haciendo que el revestimiento del útero libere sangre.

Como podrás observar en esta lista de anomalías, hay muchos factores comunes en un ciclo menstrual que parecen normales pero no lo son.

Lo que debes hacer es analizar cuidadosamente tus propios ciclos y evaluar lo que los mismos te revelan.

## **4. Calcula tu ciclo menstrual y fertilidad**

### **4.1 Crea un calendario para calcular tu ciclo menstrual**

Anota en un cuaderno todos los datos relacionados con tu ciclo menstrual:

Día uno de tu ciclo menstrual

Signos de ovulación, o la falta de los mismos

Período de ovulación

Toma nota de todos los cambios que se produzcan en tu rutina habitual

Anota también los síntomas poco frecuentes o enfermedades

Anota si padeces alguna de las anomalías del ciclo menstrual que mencionamos anteriormente

Anota cuando haces el amor

Por otro lado, lleva un gráfico de tu temperatura basal donde debes anotar los siguientes datos:

### **4.2 Calcula la temperatura basal**

Los gráficos son una excelente ayuda visual ya que te permitirán determinar el momento en el que aumenta tu temperatura basal luego de la ovulación.

Recuerda que el período fértil comienza cinco días antes de la ovulación y dura hasta dos días después de la misma. Por esta razón es muy importante que puedas reconocer los signos que te indicarán la proximidad de la ovulación, de manera tal que puedas identificar cuáles son tus días más fértiles.

### **4.3 Signos de ovulación**

Moco cervical fértil

Posición del cérvix

Middleschmerz

Saliva con helechos

Picos de la hormona LH

Aumento de la temperatura basal en el cuerpo

### **4.4 Elementos que te ayudarán a identificar los signos de ovulación**

Para identificar los picos de LH puedes utilizar kits para predecir la ovulación o tiras de prueba de ovulación en orina.

Para visualizar los estrógenos en saliva se comercializa en farmacias un mini microscopio que permite determinar la presencia de estrógenos en la saliva a fin de determinar el día de ovulación.

También puedes calcular la temperatura basal corporal con un termómetro basal digital.

## **5. Cómo Quedar Embarazada Naturalmente**

Para quedar embarazada de un modo natural hay dos factores fundamentales que deberás modificar en tu vida:

- Nutrición
- Estilo de vida

El primer paso que debes seguir para regularizar tu ciclo menstrual y tratar la infertilidad consiste en incrementar tu estado de salud. Esto incluye una buena nutrición y tomar elecciones de vida saludables. Muchas veces los desequilibrios hormonales se relacionan directamente con la forma en la que vive, de este modo hacer elecciones saludables, fortalece tu organismo, brindándole la capacidad de curar y regularizar su funcionamiento.

Cuando estás saludable, tu ciclo menstrual se regulariza y de este modo evitas recurrir procedimientos invasivos como los tratamientos con drogas, las cirugías y técnicas de reproducción asistida.

No obstante, en muchas ocasiones, cuando todos los procedimientos naturales de han agotado sin tener resultados, estas intervenciones pueden resultar exitosas.

Gozar de buena salud es un derecho, por esta razón debes hacer lo necesario para ganártelo.

## **5.1. Nutrición**

La alimentación es el combustible que tu cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. Necesitarás muchas vitaminas y minerales que provengan de todo el grupo alimentario, ya que la mayoría de los alimentos poseen nutrientes esenciales para tu organismo.

Para lograr una nutrición apropiada que te ayude a fortalecer al máximo tu salud y te permita estimular tu fertilidad , debes llevar una nutrición saludable:

- Consume alimentos frescos ricos en vitaminas A, D, E y K2. Estas vitaminas son fundamentales para la adecuada absorción de los minerales y son críticas para la producción de las hormonas sexuales. Estas vitaminas se encuentran presentes en la yema de huevo, hígado, mariscos, grasas animales y lácteos.
- Para lograr una buena nutrición necesitarás que entre 30 y 80% de las calorías que consuman provengan de grasas.
- Consume suficiente cantidad de minerales, los mismos se encuentran presentes en la mayoría de las frutas, verduras y también en las algas marinas.
- Consume productos y lácteos fermentados como yogurt, chucrut, kvas de remolacha y kombucha. Éstos alimentos proveen a tu organismo de probióticos y enzimas.
- Incluye en tu alimentación habitual cereales integrales preparados adecuadamente: remojándolos, dejándolos brotar y germinar. De este modo se disminuyen los inhibidores de las enzimas que intervienen en el proceso de digestión y absorción de los nutrientes que poseen estos cereales.
- La sal le aporta a tu cuerpo un gran porcentaje de sodio, porque lo que debes reducir su consumo, también puedes reemplazarla por sal marina.
- Utiliza endulzantes naturales como miel, jarabe de arce, caña de azúcar deshidratada y evita los endulzantes artificiales.
- También debes evitar alimentos como la soja, el café, el alcohol, alimentos cocidos en el microondas o alimentos procesados, ya que los mismos contienen colorantes artificiales, conservantes y grasas trans.

- Evita las dietas 100% vegetarianas, ya que las mismas son pobres vitaminas solubles en grasa y nutrientes esenciales.
- Bebe abundante cantidad de agua pura y fresca. Asegúrate de que el agua que bebes no contiene ningún tipo de químicos, flúor o cloro. Evita el agua embotellada, los químicos del plástico de la botella podrían traspasarse al agua.

## 5.2 Nutrientes específicos

Lo ideal es que los nutrientes que consumas provengan de elementos naturales, aún si consumes suplementos vitamínicos.

Recuerda que los suplementos vitamínicos no contienen la cantidad de nutrientes y vitaminas que poseen los alimentos naturales.

Las vitaminas no son componentes independientes, forman parte de un complejo compuesto por minerales, enzimas y coenzimas, la única manera de obtener estos nutrientes específicos es consumir alimentos ricos en nutrientes, vitaminas y minerales.

### Nutrientes esenciales que debes incorporar a tu alimentación:

- **Probióticos BioKult**. Estos nutrientes colaboran con la digestión y ayudan a absorber mejor los minerales y enzimas de los alimentos que consumes.
- **Aceite de hígado de bacalao fermentado y aceite de manteca**. Estas grasas son ricas en vitamina A, D y también en ácidos omega3.
- **Complejo de Vitamina C**. La vitamina C está presente en muchos vegetales, frutas y vísceras de animales.
- **Selenio**. La mejor fuente de selenio son las castañas de cajú, los frutos secos y carnes como el atún, pavo, carne de res y bacalao.
- Los nutrientes esenciales para estimular la fertilidad y que fortalecen la salud son:

Ácido fólico y vitamina B

Iodo

Zinc

Hierro

Aceite de germen de trigo para el complejo de vitamina D

Algas marinas

Ácidos grasos esenciales

Calcio

Magnesio

### 5.3 Estilo de vida

Tu manera de vivir también desempeña un papel fundamental para lograr tu objetivo de concebir un bebé. Lo ideal es que sigas los siguientes consejos:

- **Relájate.** El estrés es un factor muy común que compromete tanto la salud como la fertilidad. Intenta llevar un ritmo de vida tranquilo, poco estresante donde puedas relajarte y encontrar tu propio espacio.
- **Descansa apropiadamente.** Lo ideal es dormir entre 7 y 10 horas cada noche.
- **Ejercitación física.** El ejercicio es una de las actividades que colaboran para tener una buena salud. Practica alguna actividad que sea de tu gusto y muévete tanto como te sea posible.
- **Disfruta de la luz.** La luz solar es sumamente importante para la salud, ya que provee de vitamina D y mantiene sano tu sistema inmunológico.
- **Evita las toxinas ambientales.** Evita exponerte a pinturas, plásticos, productos de limpieza y busca alternativas menos tóxicas.
- Evita el uso de lubricantes, duchas vaginales y desodorantes vaginales.
- **Reduce la exposición a los campos electromagnéticos.** Minimiza el uso del teléfono celular. Los dispositivos de Bluetooth y teléfonos inalámbricos tampoco son del todo seguros, ya que los mismos emiten señales electromagnéticas aún cuando no se reciban llamadas. Evita llevar el teléfono celular en tu bolsillo o en tu cintura y evita utilizar notebooks sobre tu regazo.
- No te automediques ni consumas ningún tipo de medicamento a menos que sea necesario. Muchos medicamentos ocasionan efectos secundarios que afectan la fertilidad.

## 6. Tratamientos Médicos

Si has optado por realizar algún tratamiento médico para comprobar tu fertilidad, comienza con aquellos menos invasivos y económicos:

- Para detectar el período de ovulación puedes acudir a los siguientes métodos:

Medir el moco cervical fértil

Calcular la temperatura basal corporal(TBC)

Calcular los aumentos de la hormona LH mediante kits para predecir la ovulación

- **Análisis de laboratorio:** Puedes realizarte análisis de sangre, análisis de orina y Papanicolaou
- **Histerosalpingografía (HSG):** Mediante rayos X en las trompas de Falopio y el útero se determina si los mismos están abiertos. Éste procedimiento no debe realizarse si sospechas que puedes estar embarazada.
- **Biopsia de miometrio:** Ayuda a evaluar la fase lútea y debe realizarse entre los 9 y 12 días luego del pico de hormona LH.
- **Ecografía con infusión salina (SIS):** Es una prueba de ultrasonido que se hace en el útero luego ingerir una infusión a base de sales. Esta prueba brinda más detalles el ultrasonido convencional. Debe practicarse entre los 4 y 9 días del ciclo menstrual, luego del periodo menstrual y antes de la ovulación.
- **Histeroscopia:** Es un estudio en el cual se inserta una cámara de fibra óptica a través del cérvix en el útero y permite al cirujano evaluar el interior del mismo.
- **Laparoscopia:** Es un estudio en el cual se introduce una cámara de fibra óptica por la cavidad abdominal y permite detectar lesiones en los órganos reproductivos o endometriosis.
- **Pruebas de anticuerpos resistentes al esperma:** Este estudio permite encontrar anticuerpos que rechazan el esperma masculino.
- **Diagnóstico por imágenes:** Mediante este estudio se puede determinar si los niveles de prolactina son elevados.
- **Prueba de Citrato de Clomifeno :** Este estudio permite evaluar el funcionamiento de los ovarios, generalmente se practica sobre mujeres que tienen más de 35 años y han intentado por más de seis meses conseguir un embarazo .

Recuerda que los tratamientos por los que debe comenzar deben ser los más simples y menos invasivos.

Lo primero que debes hacer es implementar es una adecuada nutrición y llevar un estilo de vida saludable.

## 6.1 Drogas para estimular la concepción

- **Citrato de Clomifeno:** Esta droga estimula a la glándula pituitaria a producir más hormonas FSH y LH, inhibiendo la acción del estrógeno. Permite que crezcan mayor cantidad de folículos ováricos y; la ruptura de sus folículos, permite la ovulación.

Este tratamiento resulta muy eficaz para mujeres que tienen baja producción de niveles de estrógeno o cuyos niveles de estrógenos son normales y puede utilizarse sólo de tres a seis ciclos menstruales.

- **Gonadotropinas Inyectables:** Estas drogas se emplean cuando los niveles de estrógeno son realmente bajos.

- **Hormona GnRH:** Esta hormona se libera por el hipotálamo y estimula a la glándula pituitaria a liberar más hormonas LH y FSH.

- **Bromocriptina:** Esta hormona se emplea para elevar el nivel de prolactina.

- **Técnicas de reproducción asistida.**

Inseminación intrauterina:

Fertilización in Vitro y transferencia embrionaria

Transferencia intratubárica de gametos

Transferencia Intratubárica de cigotos

Inyección intracitoplasmática de espermatozoides

A pesar de que existen muchos tratamientos médicos, estas drogas no son 100% seguras, por lo que deben ser prescritas por un obstetra, ginecólogo o especialista en fertilidad y muchas veces pueden provocar efectos secundarios.

Lo ideal es siempre recurrir a los métodos naturales y; como última instancia, se puede recurrir a este tipo de tratamientos e intervenciones.

## 7. Tratamientos Holísticos

Una vez que hayas recurrido a los métodos naturales e incluso hayas optado por tratamientos e intervenciones médicas sin tener éxito, puedes recurrir a la medicina holística, la cual suele brindar resultados eficaces en el 80% de los casos.

La medicina holística sienta sus bases en estilo de vida de las personas.

Algunos tratamientos que emplea la medicina holística son:

- Iluminación nocturna

- Herbalismo

- Osteopatía

- Acupuntura

- Homeopatía

- Naturopatía
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong
- Meditación
- Hipnosis
- Focalización, pensamientos positivos, mantas, etc.

*Si quieres conocer un sistema efectivo para quedar embarazada naturalmente, te sugiero que leas sobre el **tratamiento “Cómo Quedar Embarazada en 60***

**Días”. Se trata del sistema de Anne Johnson:** Es en la actualidad una de las mejores terapias holísticas para quedar embarazada y tener hijos sanos más empleadas debido a sus métodos innovadores y resultados positivos

**[>> Haz Clic aquí para ver Ahora Mismo](#)**