

DIETA PER LA DETERMINAZIONE DEL SESSO.

Raccomandazioni sul metodo e consigli sulla gravidanza e l'allattamento.

E' necessario prevedere di cominciare la Dieta Alimentare almeno 2 mesi e mezzo prima della data prevista per il concepimento del bambino. Durante questo periodo, si prenderanno delle precauzioni contraccettive per non rimanere incinte (si possono usare tutti i sistemi contraccettivi locali (spirale, diaframma, profilattici). La pillola è formalmente sconsigliata nella misura in cui tutti i medicinali sono vietati per la durata della dieta. L'assunzione di medicinali che incidono sulla ripartizione dei minerali, come i diuretici, falserebbero il risultato.

Per quanto riguarda gli altri medicinali, si ignora per il momento, la loro eventuale azione interferente sull'efficacia della dieta.

Tutti gli alimenti non menzionati nella dieta devono essere considerati proibiti.

Si raccomanda di tenere, giorno per giorno, un taccuino ricapitolativo di tutti i cibi consumati durante la giornata. Questo taccuino serve per controllare se la dieta è seguita scrupolosamente.

E' la donna che deve seguire la dieta e non l'uomo. Ci sono due modi per affrontare il problema della selezione del sesso. Attraverso l'uomo o attraverso la donna. Attualmente la scienza non è capace di agire sulla proporzione degli spermatozoi contenenti il cromosoma x e y emessi dall'uomo. Si può solo provare a sceglierli dopo l'emissione; tutti i tentativi di scelta nell'uomo sono falliti.

In cambio la Dieta favorisce questa scelta nella donna. Allora, è lei che deve seguire la dieta. Tuttavia non è vietato all'uomo interessato di farla. Dopotutto può essere psicologicamente utile seguire una alimentazione comune, d'altronde un bambino si fa in due! E' necessario proseguire la dieta dopo l'interruzione del metodo anticoncezionale fin quando l'analisi del test di gravidanza risulti positivo.

E' raro, infatti, che una donna rimanga incinta fin dal primo mese in cui la gravidanza è desiderata, soltanto il 10-20 % delle donne lo sono dal momento in cui non utilizzano più alcun metodo anticoncezionale. Una coppia su due (50% delle donne) deve aspettare da 4 a 6 mesi. Questa attesa può essere ancora più lunga. Non si parla, d'altronde di sterilità prima di un ritardo di due anni. Nelle donne che hanno seguito la dieta, non si constata una maggiore difficoltà a rimanere incinte che nelle altre. Tuttavia si può immaginare che alcune donne perfezioniste e che vogliono fare le cose troppo bene si mettano in uno stato di tensione psicologico tale da non rappresentare, certamente, la condizione ideale per una gravidanza. Per queste donne è possibile richiedere il kit Antiansia costituito dalla auricoloterapia magnetica e dal CD di training rilassante antiansia.

La dieta è ben tollerata dall'organismo e sebbene privilegi alcuni minerali è ineccepibile (quindi equilibrata sul piano nutritivo, per evitare ogni rischio di carenza alimentare. E' comunque sconsigliato seguire la dieta determinante il sesso maschile ricca di sodio alle donne ipertese (che hanno la pressione del sangue alta). Altresì è sconsigliato seguire la dieta determinante il sesso femminile ricca di calcio e di vitamina D nelle donne che hanno precedenti di coliche nefritiche. E' da preferire una sorveglianza medica rivolta soprattutto alla

pressione arteriosa e allo ionogramma sanguigno. Ma sarà il medico curante a decidere le controindicazioni esistenti in alcuni casi e la sorveglianza specifica di cui si ha bisogno. Per le persone sane non c'è nessun rischio a seguire la dieta. La percentuale di successo con il metodo della selezione del sesso basato sulla dieta alimentare è intorno allo 80%. Questi risultati confermano quelli di altre équipe che, indipendentemente l'una dall'altra, hanno intrapreso uno studio simile.

Il professor Stolkowshi (Facoltà di scienze di Parigi) ha raggiunto una percentuale di successi dell'88%; nel reparto maternità di Port-Royal, a Parigi la percentuale di riuscita è del 78%.

Il professor Lorrain (Maternità del Sacro Cuore a Montreal in Canada) la percentuale di riuscita è dell'81% e la stessa percentuale ha ottenuto il Dottor Jeannbrun (servizio di Nutrizione dell'Ospedale Rothschild di Parigi).

Non appena avrete la conferma dell'avvenuta gravidanza smetterete di seguire la dieta per la determinazione del sesso e sarà una buona norma seguire un regime alimentare arricchito di acido folico ben equilibrato nei nutrienti che assicuri un apporto proteico pari a 2 gr per kg di peso corporeo, un crescente apporto di ferro ed un adeguato contenuto calorico. L'ideale è farsi seguire per tutto il periodo della gravidanza da un Dietologo Nutrizionista oltre che da Medico curante e dal Ginecologo. In alcuni casi, dove si ravvisano le condizioni predisponenti inerenti i disturbi dell'emotività è opportuno che la donna in gravidanza si faccia seguire da uno Psicologo-Psicoterapeuta al fine di evitare la "Depressione Gravidica e Post-Partum".

Personalmente, avendo conseguito due lauree con relative specializzazioni e quindi nella doppia veste di "Dietologo-Nutrizionista" e di "Psicologo-Psicoterapeuta" accompagno la donna in gravidanza e successivamente durante la gravidanza e l'allattamento, sostenendola sia da un punto di vista nutrizionale che psicologico. Inoltre, su richiesta della paziente, la preparo a sostenere il "Parto Indolore" riducendole la percezione del dolore con sedute di ipnosi Clinica ed insegnandole una tecnica specifica di autoipnosi vigile da eseguire durante il parto.

Per quelle donne che temono di essere predisposte geneticamente ad ingrassare durante la gravidanza e l'allattamento (o in altre fasi della vita quali ad esempio nella menopausa, possono richiedermi il "Test Genomico del DNA predittivo il rischio di sovrappeso" che si esegue con un semplice strofinio del tampone all'interno della guancia che verrà spedito al laboratorio D. N. A. - Research USA il quale in breve tempo darà il responso con le indicazioni Nutrizionali specifiche atte a contrastare l'osteoporosi, l'invecchiamento precoce, Alzheimer, arteriosclerosi, menopausa anticipata, ipercolesterolemia, displasie, trombosi venosa e patologie cardiovascolari, diabete di tipo II, psoriasi, neuropatie, Parkinson, schizofrenia, grado di disintossicazione da fumo, alcol, farmaci, diminuzione difese cellulari e malattie tumorali.

Per informazioni rivolgersi presso lo Studio di Dietologia e Psicoterapie Brevi ed Ipnosi Clinica del Dott. Febo Artabano Via N. Fabrizi, 202 Pescara tel. 085 4215191.