

Hierbas Científicamente o Historicamente Seguras

| Té | Beneficios |
|--|--|
| Hoja de Frambuesa Roja (Altamente Recomendado) | Las hojas contiene calcio, magnesio y hierro. Alivia las nauseas matutinas, fortalece y tonifica los músculos uterinos y reduce sangrado postparto. Ayuda en reducir síndrome premenstrual, balancea hormonas, mejora probabilidad de implantación, previene abortos. Hace el trabajo de parto más rápido y reduce las complicaciones e intervenciones. Reduce la probabilidad de parto prematuro o parto post-termino. Reduce probabilidad de rompimiento de membranas antes de tiempo, cesárea o fórceps. Contracciones más efectivas. Tomar de 1 a 3 tazas al día. Puedes agregar 1/4 taza de leche de coco. |
| Hierbabuena | Indigestión y síndrome de intestino irritable. Constipación, náusea y vómito. Antibacterial y eleva el sistema inmunológico. Reduce el estrés: sedante natural, antiinflamatorio. No usar en lactancia. |
| Manzanilla | Relajación y mejora el sueño. Reduce los sueños vividos y estresantes. Mejora el insomnio. Tomar de 1 a 2 tazas al día. |
| Melisa (<i>melissa officinalis</i>) | Efecto calmante, alivia irritabilidad, ansiedad e insomnio. |
| Ortiga Verde (<i>urtica dioica</i>) | Alto en proteína, vitamina y minerales. Reduce alergias, anemia, fatiga y congestión de la pelvis. Bactericida del tracto urinario. Depurativo de la sangre, digestivo, diurético y antiinflamatorio. |
| Equinacea | Reduce duración y recurrencia de las gripas e infecciones del sistema respiratorio superior. Tomar de 5 a 20 mililitros de tintura 2 veces al día. |
| Jengibre | Náusea. Gripas, tos y músculos adoloridos. Poner 1 cucharada de jengibre fresco rayado por taza de agua hirviendo. Tomar de 1 a 3 tazas diarias. |
| Nota: Evitar cualquier hierba en el primer trimestre del embarazo, a menos que haya una complicación que haya que tratar. Consulta a un especialista en el primer trimestre. | |