

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.	