

EVITA CIERTAS HIERBAS DURANTE EL EMBARAZO

Las hierbas y especias han sido durante mucho tiempo asociadas con el mundo de la cocina, pero también tienen un lugar en el gabinete de las medicinas para muchas personas. Afortunadamente su uso en la cocina en general no tiende a tener un efecto negativo en la salud para la mayoría de la gente, pero usar algunas como suplementos de altas dosis o la ingestión de grandes cantidades durante el embarazo posiblemente puede tener graves efectos.



Pregunta a un especialista sobre el uso de hierbas y especias durante el embarazo para saber si lo que estás introduciendo a tu cuerpo es seguro para ti y tu bebé. Mientras muchos creen que el uso de hierbas es beneficioso para la salud, la medicina tradicional aún desaconseja su utilización durante la gestación, debido a fórmulas de productos inconsistentes y el hecho de que los suplementos no tienen que someterse a las rigurosas pruebas que las medicinas tradicionales enfrentan antes de llegar a las estanterías.

Por ejemplo, evita la canela si estás embarazada, a menos que sea en el momento de dar a luz, ya que es una especia que se considera auxiliar de la mujer en lo que respecta a los cólicos menstruales y la dificultad para facilitar el parto cuando se ingiere en los momentos adecuados. Pero durante el embarazo estimula las contracciones al principio, que pueden causar daño al feto y provocar aborto involuntario. Es mejor que no bebas canela en el té o comas la especia en altas dosis durante el embarazo.

Tampoco es recomendable consumir suplementos de cohosh negro mientras estás encinta, ya que puede tener efectos adversos y no se ha estudiado a fondo. El cohosh negro es una planta perenne que se encuentra en la familia de los ranúnculos y se vende como un suplemento herbal utilizado para los sofocos y síntomas de la menopausia. Esta hierba también es conocida por aliviar los cólicos menstruales, pero durante el embarazo se cree que dilata el cuello del útero y comienza el parto prematuro.

Asimismo durante el embarazo evita la primula, también llamada onagra, a menos que sea recomendado para ayudar en el

parto en sí. Esta hierba se recomienda para ayudar a dilatar el cuello del útero en el parto, pero tiene el mismo efecto durante el resto del embarazo y puede causar aborto involuntario.

Por último mencionaremos al romero, una hierba común usada en la cocina y considerada generalmente como segura, por lo que puede seguir siendo utilizada en las recetas que consumas a lo largo de los 9 meses. Sin embargo esta hierba cuando se utiliza en grandes cantidades en un suplemento se considera posiblemente peligrosa, ya que puede estimular el útero y el flujo menstrual.

¿EMBARAZO INESPERADO?



Usted tiene derecho a decidir.

Llámenos al:

2280-7651

TOTAL CONFIDENCIALIDAD