

EMBARAZO

Complementos alimenticios

Multinutriente

Prenatal Optim® (Nutrinat Evolution): Multivitamínico (que incluye Vitaminas B6, B9 y B12 principalmente), minerales como magnesio y ácidos grasos como el DHA.

Náuseas y vómitos (siempre bajo supervisión médica y únicamente al comienzo de la gestación, evitándolo en los últimos meses).

Jengibre 560 mg (HealthAid): El jengibre puede aportar numerosas ventajas durante el embarazo:

- Alivia las náuseas y los vómitos durante el primer trimestre de forma efectiva.
- Contiene elementos tan importantes como el ácido fólico (para prevenir defectos en el tubo neural del bebé), varias vitaminas como la C y las del grupo B, y minerales como el hierro (que tiene un papel fundamental en la formación de la sangre).
- Ayuda en las digestiones y en el malestar intestinal.
- Estimula la circulación de la sangre, lo que hace mejorar el suministro de sangre de la madre al bebé.
- Es un afrodisíaco natural.

Estreñimiento

Fibra de cáscara de Psyllium (HealthAid): Fibra soluble y prebiótica, que contribuye a regular el tránsito intestinal y a mejorar el vaciado intestinal.

Defensas/Resfriados, catarros

Citrobiotic líquido o comprimidos (Sanitas): Es un extracto hidroglicerinado extraído de las semillas y del pericarpio blanco del pomelo considerado antibiótico natural. Contiene bioflavonoides y vitamina C que contribuyen a fortalecer el sistema inmunitario y prevenir resfriados y gripe.

Caída de cabello en lactancia

El tepezcohuite o *mimosa tenuiflora* es conocido en México como el árbol de la piel; su corteza fortalece los folículos pilosos, por lo que evita la caída del cabello y favorece su crecimiento.

- **Champú regenerador con Tepezcohuite (Nutrinat Evolution)**
- **Loción capilar con Tepezcohuite (Nutrinat Evolution)**

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.