

# SUPLEMENTOS EN EMBARAZADAS Y LACTANTES

## SUPLEMENTOS SEGUROS A UTILIZAR EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

- AgilEase
- AlkaLime
- Allerzyme
- AmineWise
- Balance Complete
- BLM
- CBD by Nature's Ultra
- Detoxzyme
- Essentialzymes-4
- ICP
- IlluminEyes
- Life 9
- Master Formula
- Mind Wise
- Mineral Essence
- MultiGreens
- Ningxia Red
- Olive Essentials
- OmegaGize3
- PD 80/20
- Pure Protein Complete
- Sulfurzyme
- Super B
- Super C Tablets and Chewables
- Super Cal Plus
- Slique Bars
- Slique Gum
- Slique Shakes

*Miss Esencial*

# SUPLEMENTOS A UTILIZAR SOLO SI SE NECESITA EN EL EMBARAZO Y OPCIONAL EN LA LACTANCIA

- Inner Defense:
  - Se puede usar a corto plazo. 1 cápsula cada vez que sea necesario
- ImmuPro:
  - La melatonina se considera segura para uso ocasional pero no para uso diario
- K & B:
  - El clavo y el hinojo deben usarse con precaución en las mezclas
- Longevity:
  - El uso interno de aceites esenciales debe usarse con precaución
- MegaCal:
  - Puede causar estreñimiento, lo que no es bueno para embarazadas
- Ningxia NITRO:
  - Está bien usarlo 1 vez al día o solo cuando sea necesario
- Ningxia Zyng:
  - Limita el uso de la cafeína
- Slique Essence:
  - El uso interno de aceites esenciales debe usarse con precaución
- Slique Tea:
  - La cafeína y los estimulantes naturales deben limitarse durante el embarazo
- Thyromin:
  - Consulta con tu médico cuando uses este suplemento.

# SUPLEMENTOS A EVITAR DURANTE EL EMBARAZO, OPCIONALES EN LA LACTANCIA

- ComforTone:
  - Cascara Sagrada no es seguro
- JuvaTone:
  - La uva de Oregón (berberina) no se considera como segura en el embarazo
- Digest & Cleanse:
  - No se recomienda el uso interno excesivo de aceites esenciales durante el embarazo
- ParaFree:
  - No se recomienda el uso interno excesivo de aceites esenciales en el embarazo
- JuvaPower:
  - El anís y el olmo pueden tener efectos estrogénicos
- CardioGize:
  - Dong Quai, Agripalma y uña de gato no son seguros en el embarazo
- CaortiStop:
  - Cohosh negro, Salvia Esclareada e Hinojo no son seguros en el embarazo
- EndoGize:
  - Ashwagandha no es seguro durante el embarazo
- FemiGen:
  - Cohosh negro, Dong Quai y rasiey de regaliz no son seguros durante el embarazo
- PowerGize:
  - Ashwagandha no es seguro durante el embarazo

- Rehemogen:
  - La uva de Oregón (berberina) no se considera segura en el embarazo
- SleepEssence:
  - La Ruda no se considera segura en el embarazo
- Slique CitraSlim:
  - Los estimulantes naturales y los aceites esenciales no son recomendables durante el embarazo