



In gravidanza, assumere **tisane** può essere utile per alleviare quei fastidi legati a questo periodo. Si tratta ovviamente di fastidi percepiti in modo diverso da soggetto a soggetto, però qualche rimedio naturale può aiutare le donne a godersi al meglio la gestazione.

L'80% delle donne in gravidanza soffre di **nausea e vomito**. Questo è dovuto al forte cambiamento ormonale causato dalla gestazione. In alcuni casi diventa complicato persino compiere le semplici azioni quotidiane.

Una tisana a base di menta

può aiutare ad attenuare questi sintomi, permettendo di vivere tranquillamente la giornata. Per prepararla occorrono soltanto una manciata di foglie fresche di menta, un cucchiaino di fiori di camomilla e del miele per dolcificare.



Un altro problema molto comune legato alla gravidanza è l'**insonnia**, spesso dovuta non solo ai pensieri e le preoccupazioni che affliggono la futura mamma, ma anche legata alla posizione in cui si dorme, che spesso non corrisponde con le vecchie abitudini e porta a dormire poco e

male. L'ideale in questi casi potrebbe essere
una buona tisana a base di tiglio, fiori di camomilla e miele.

Altri problemi comuni possono essere le

gambe stanche

e le

vene varicose

. Una buona

tisana a base di mirtillo

può essere di grande aiuto.

Ancora, contro la **ritenzione idrica** che può diventare più forte in gravidanza, basta realizzare una buona bevanda che aiuta a **drenare** i liquidi dal corpo.

Ci sono però delle erbe che andrebbero evitate durante la gravidanza per le loro proprietà. Queste sono: il ginseng, l'ortica, la verbena, l'artemisia e l'aole vera. In ogni caso è dunque opportuno consultare prima il proprio medico.