



Au préalable, chauffez d'abord de l'eau. Mélangez ensuite une cuillère à café de bicarbonate de soude et de miel dans un verre. Ajoutez au mélange l'eau chauffée puis buvez le tout. Ce remède soulagera vos douleurs utérines.

Pour soulager vos douleurs utérines, vous pouvez également consommer des feuilles de persil frais deux jours avant les menstrues.

Le plaisir sexuel est également un remède pour lutter contre les douleurs menstruelles. L'orgasme permet aux muscles de se détendre, ce qui apaise toutes les sortes de douleurs.

NSANTE.COM