

علاج الدورة الشهرية - الحيض .txt

. القرفة : تساعد على تخفيف نزيف الدورة

. — عصير الليمون المجفف : (الليموناده ) يساعد على خفض النزيف

. — الجزر المجفف : دواء فعالا لتنظيم الدورة الشهرية ومقاومة غزارة دم الحيض

. — شوربة العدس : ايضا تساعد على تنظيم الدورة الشهرية وخفض النزيف

— أوراق التوت الأحمر : يعمل منه شاي مركز لخفض نزيف الحيض ، وهو من أفضل الأغذية لصحة

:

=====

نزيف الحيض : يغلي

=====