

נצות לקיצור ואסידור פתחוני:

העצות המופיעות להלן הן טבעיות ואינן מהוות תחליף לייעוץ רפואי!!

- ✓ שלוש פעמים ביום לקחת גלולות ביו פלבנויד - או לקלף לימון ולאכול פלח פלח בסוכר או דבש על קיבה מלאה.
- ✓ שלוש פעמים ביום לקחת טיפות גניקול בכוס מים, אפשר להוסיף סוכר (הטיפות הן תמצית של עלי פטל, עלי תאנה וילקוט הרועים).
- ✓ מסיום המחזור עד תחילת המחזור הבא, שלוש פעמים ביום לקחת טיפות מסטיק תימני בכוס מים, אפשר בצורת גלולות אבל לא בצורת אבקה.
- ✓ לשתות כוס מיץ לימון טבעי מהיום השלישי שח המחזור (מהול במים) במשך כל היום.
- ✓ להרתיח כף קינמון עם כוס וחצי מים ולשתות לסירוגין מהיום השלישי ואילך.
- ✓ להרתיח 1/4 קליפת רימון. להמתיק ולשתות על קיבה ריקה מהיום השלישי למחזור עד שמסתיים. (ניתן לשמור קליפות רימון במקפיא).
- ✓ כדור המור לוקחים בשלוש הימים הראשונים של המחזור.
- ✓ טיפות היגניקל של חברת חותם טבע בימי המחזור מומלץ לשבת באמבטיה חמה.
- ✓ כשהאישה מתחילה להתנקות, תשב באמבטיה של מים פושרים עם חצי קילו מלח מומס 20 דק'. יום כן, יום לא עד המחזור הבא.

למידע נוסף ניתן לפנות לארגון "טהרנו":

טל': 1-599-599-180