

# נשים

## כאבי מחזור:

- \* לשתות חליטות של ג'ינג'ר טרי, קמומיל, קינמון או מליסה.
- \* כשבוע לפני הופעת הוסת לשתות בכל יום תה עלי פטל (להשיג בחנויות טבע).
- \* עיסוי הבטן עם ערק- עם כיוון השעון.

## פריון:

- \* לחמם את אזור הרחם על בסיס קבוע- למרוח משקה אלכוהולי ולעסות כמה דקות בכל יום.
- \* לטבול באמבט חם מאוד לפני קיום יחסים.
- \* אכילת תות שדה תורמת לחיזוק הערמונית, האשכים והשחלות, ובכך מגבירה את הפריון אצל גברים ונשים.

## דלקות בשלפוחית השתן:

- \* פטרוזיליה !!! (להגברת השתן וניקיון מערכת השתן) מערבבים 2 כוסות שורש ועלי פטרוזיליה קצוצים דק ב-2 כוסות מים, מביאים לרתיחה ומבשלים 10 דקות. מסננים ושותים כמה שיותר. איכלו כמה שיותר פטרוזיליה והכניסו אותה למזון שאתן אוכלות.
- \* להרתיח את זקן התירס ולשתות את המים.
- \* להרבות באכילת סלרי.
- \* לשתות 2-4 כוסות ביום מיץ רימונים.
- \* להרתיח 3 בצלים ב-5 כוסות מים במשך 20 דקות. לשתות 2 כוסות ביום.

## גרד והפרשות מרובות בואגינה:

- \* להרבות באכילת שעועית ירוקה- מחזקת את נוזלי הגוף.
- \* להרבות בשתיית מיץ לימון או לאכול פלחי לימון- יש בו תכונות כיווץ.
- \* שטיפות מקומיות עם יוגורט ביו טבעי.
- \* ליטול פרוביוטיקה.