

PARTAGEZ



decine > Gyneco > Règles douloureuses > [Des solutions naturelles pour soulager les règles douloureuses](#)

## Solutions naturelles pour soulager les règles douloureuses

COMMENTEZ 2016 à 09h39 - par Évelyne Déricourt

0

**, spasmes au moment des règles ? Mais que faire face aux règles douloureuses ? Homéopathie, phytothérapie et huiles essentielles peuvent vous aider à réduire les symptômes, naturellement.**



© iStock

Les règles rythment chaque mois le cycle féminin. Chez les toutes jeunes filles ou certaines femmes, notamment à l'approche de la [ménopause](#), elles peuvent être accompagnées de fortes douleurs, de [spasmes au niveau du bas-ventre](#). Les explications sont diverses : contractions utérines importantes, sécrétion de progestérone insuffisante, sensibilité plus intense de l'utérus liée à des fragilités psychologiques. Il est conseillé de consulter si vous n'aviez pas de [règles douloureuses](#) à la puberté et qu'elles le deviennent après une première naissance.

### L'homéopathie contre les douleurs

En cas de [stress](#), de [constipation](#) ou si on est [fumeuse](#), **Nux vomica 5 CH, 5 granules**, plusieurs fois par jour.

En cas de fortes douleurs avec une sensation de pesanteur, **Helonias dioica 5 CH, 5 granules**, matin et

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de Cookies pour vous proposer des publicités ciblées adaptées à vos centres d'intérêts et réaliser des statistiques de visites. [En savoir plus](#)

