



# 5 remeis naturals pels dolors menstruals

[inicentrareport]**Si has tingut la regla, molt probablement has tingut còlics menstruals o *cramps*.** El mal que fa la menstruació es produeix perquè, durant la regla, l'úter es contrau, i això fa que les parets que el revesteixen es desprenguin i surtin per la vagina, en forma de sang. Normalment això implica dolor a l'abdomen, que es pot estendre, en cas de ser molt intens, cap als ronyons i la resta del cos. Totes les persones que menstruen molt probablement tenen aquest tipus de dolors en algun moment de la vida. Però tenim bones notícies! Hi ha maneres de pal·liar els dolors. Te n'expliquem algunes.

[playbuzz]

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]