

Mode d'utilisation Pack Féminité	Comment l'utiliser	Dosage conseillé	Moment idéal	Durée conseillée
Miel de jujubier (sidr)	À consommer seul ou mélangé à une préparation	1 cuillère à café	Le matin à jeun	Cure de 21 jours
Peau de grenade	À mélanger dans une infusion tiède ou avec du miel	½ cuillère à café	Le matin ou en journée	10 à 15 jours
Costus Indien	À mélanger avec du miel ou dans une boisson tiède	¼ cuillère à café	Le matin à jeun	7 à 10 jours maximum
Gélules de nigelle	À avaler avec un grand verre d'eau	1 à 2 gélules par jour	Pendant un repas	3 à 4 semaines

