

AMA Asrar

ÉCOLE AMA ASRAR

AMA Asrar

ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

Remède Naturel Traditionnel contre les Règles Abondantes et Douloureuses

10:33

École AMA Asrar (Groupe)
60 abonnés

MESSAGE ÉPINGLE
Enseignements quotidiens

LE COURS COMPLEXE MAINTENANT

Bienvenue dans l'école AMA ASRAR

100 MÉTHODES DE ZIKRE ET DE DISCIPLINE SPIRITUELLE AUTOUR DE CHAYDIYAKALICHOU

Document pédagogique pour l'école AMA ASRAR

Ce document présente des exemples de pratiques simples de concentrations, de méditation, de discipline et de réflexion spirituelle autour d'un nom.

Chaydyakalichoup = dans une approche symbolique et contemplative.

À AMA ASRAR, nos missions toujours sur :

- la modification,
- la discipline,
- le calme intérieur,
- la purification du comportement,
- et la compréhension avant toute pratique.

1. Zikr du calme du soir

Répéter le nom 33 fois après la prière du soir.

Message

PROTECTION CONNAISSANCE VOYANCE TRANSFORMATION PUISSANCE ÉVEIL SPIRITUEL

LA CONNAISSANCE ÉCLAIRE • LA DISCIPLINE TRANSFORME • L'ÉVEIL LIBÈRE



ÉCOLE AMA ASRAR

ÉCOLE AMA ASRAR

REMÈDES NATURELS

CONTRE LES

RÈGLES ABONDANTES ET DOULOUREUSES



ÉCOLE AMA ASRAR

Les plantes médicinales sont utilisées depuis des siècles pour accompagner les femmes pendant leurs menstruations et contribuer à leur bien-être.



3 PLANTES TRADITIONNELLES UTILISÉES

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

"Et quiconque sauve une vie, c'est comme s'il avait sauvé toute l'humanité."
(Sourate Al-Mā'idah 5:32)



1 L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE
(Achillea millefolium)



- ✓ Aide à diminuer les crampes menstruelles.
- ✓ Réduit les douleurs ressenties lors des règles.
- ✓ Favorise le confort durant cette période.

2 LA PRÊLE DES CHAMPS
(Equisetum arvense)



- ✓ Aide à diminuer la quantité des menstruations.
- ✓ Soutient l'organisme pendant cette période.
- ✓ Traditionnellement utilisée pour les règles abondantes.

3 LA BOURSE-À-PASTEUR
(Capsella bursa-pastoris)



- ✓ Aide à diminuer la quantité des menstruations.
- ✓ Soutient l'équilibre féminin.
- ✓ Favorise un meilleur confort pendant les règles.

MODE D'UTILISATION TRADITIONNEL

Préparer une tisane à partir des plantes selon les usages habituels.

BOIRE

2 À 3 TISANES PAR JOUR

AVANT LES REPAS



PÉRIODE D'UTILISATION



Commencer **2 JOURS AVANT** l'arrivée des règles



Puis poursuivre **PENDANT TOUTE LA DURÉE DES MENSTRUATIONS**

CONSEILS COMPLÉMENTAIRES

- ✓ Bien s'hydrater.
- ✓ Se reposer suffisamment.
- ✓ Éviter le stress excessif.
- ✓ Maintenir une alimentation équilibrée.
- ✓ Consommer des aliments riches en fer lorsque les pertes sont importantes.



RAPPEL IMPORTANT

- ⚠ Les remèdes naturels peuvent accompagner le bien-être mais ne remplacent pas un suivi médical.
- ⚠ Des règles très abondantes, très douloureuses ou inhabituelles peuvent être liées à différentes causes nécessitant l'avis d'un professionnel de santé.
- ⚠ Toute douleur importante ou saignement excessif doit faire l'objet d'une consultation médicale.



INVOCATION

اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرَأَةٍ تَأَلَّمْ،
وَأَذْهَبْ عَنْهَا كُلَّ دَرَرٍ وَشَوْءٍ،
وَاجْعَلْ لَهَا فِي كُلِّ أَمْرٍ سَهْلًا
وَرِزْقًا وَعَافِيَةً وَسَلَامًا.

Ô Allah, accorde la santé et le soulagement à toutes les femmes qui souffrent. Éloigne les douleurs, les difficultés et les maladies. Accorde-leur force, bien-être et guérison par Ta miséricorde infinie. Amine Yâ Rabbal 'Alamîne.



LA CONNAISSANCE EST UNE LUMIÈRE LA TRANSMISSION EST UNE BARAKA

ÉCOLE AMA ASRAR

 Enseignements spirituels
  Documents rares
  Recettes traditionnelles
  Invocations et awrâd
  Formation continue en spiritualité islamique

REJOIGNEZ L'ÉCOLE AMA ASRAR

WhatsApp / Telegram

+221 78 291 19 22

QUE DIEU VOUS BÉNISSE TOUS
QU'ALLAH ACCORDE À CHACUN
LE MEILLEUR DANS CE MONDE
ET DANS L'AU-DELÀ. AMINE



**REMÈDES
NATURELS
TRADITIONNELS
CONTRE LES
RÈGLES
ABONDANTES ET
DOULOUREUSES**

ÉCOLE AMA ASRAR

Utilisation traditionnelle de plantes pour accompagner le confort féminin

**Depuis longtemps,
certaines plantes
médicinales sont
utilisées dans les**

**traditions naturelles
pour accompagner
les femmes pendant
leurs menstruations
et contribuer à leur
bien-être.**

**Cette transmission
présente trois
plantes**

**traditionnellement
utilisées pour aider à
réduire l'inconfort
menstruel et les
saignements
abondants.**

PLANTES UTILISÉES

**Remède Naturel Traditionnel contre les Règles
Abondantes et Douloureuses**

1. L'Achillée

Millefeuille

Nom scientifique

Achillea millefolium

**Traditionnellement
utilisée pour :**

**✓ aider à diminuer
les crampes
menstruelles ;**

✓ favoriser le
confort pendant les
règles ;

✓ soutenir
l'équilibre féminin.

2. La Prêle des Champs

Nom scientifique

Equisetum arvense

**Traditionnellement
utilisée pour :**

**✓ accompagner les
femmes sujettes aux
menstruations
abondantes ;**

**✓ soutenir
l'organisme durant
cette période.**

3. La Bourse-à-Pasteur

Nom scientifique

Capsella bursa-pastoris

**Traditionnellement
utilisée pour :**

**✓ aider à réguler les
flux menstruels
importants ;**

✓ favoriser un
meilleur confort
pendant les règles.

MODE D'UTILISATION TRADITIONNEL

**Préparer une tisane
à partir des plantes
selon les usages
habituels.**

Posologie transmise



Boire :

2 à 3 tisanes par jour

Avant les repas.

**PÉRIODE
D'UTILISATION**

✓ Commencer :

**2 jours avant
l'arrivée des règles**

Puis poursuivre :

**✓ pendant toute la
durée des
menstruations.**

CONSEILS COMPLÉMENTAIRES

✓ **Bien s'hydrater.**

**✓ Se reposer
suffisamment.**

**✓ Éviter le stress
excessif.**

**✓ Maintenir une
alimentation
équilibrée.**

✓ **Consommer des aliments riches en fer lorsque les pertes sont importantes.**

RAPPEL
IMPORTANT

**Les maîtres de
l'École AMA ASRAR
rappellent que :**

**Les remèdes
naturels peuvent
accompagner le
bien-être mais ne**

**remplacent pas un
suivi médical.**

**Des règles très
abondantes, très
douloureuses ou
inhabituelles
peuvent être liées à
différentes causes
nécessitant l'avis**

**d'un professionnel
de santé.**

**Toute douleur
importante ou
saignement excessif
doit faire l'objet
d'une consultation
médicale.**

INVOCATION

**Ô Allah, accorde la
santé et le
soulagement à
toutes les femmes
qui souffrent.**

**Éloigne les douleurs,
les difficultés et les
maladies.**

**Accorde-leur force,
bien-être et guérison
par Ta miséricorde
infinie.**

ÉCOLE AMA ASRAR

**Âmîne Yâ Rabbal
'Âlamîne.**

ÉCOLE AMA ASRAR



**WhatsApp /
Telegram : +221 78
291 19 22**

**Remède Naturel Traditionnel contre les Règles
Abondantes et Douloureuses**

Rejoignez l'École AMA ASRAR

- Enseignements
spirituels**
- Documents rares**
- Recettes
traditionnelles**

- **Invocations et awrâd**
- **Formation continue en spiritualité islamique**

**LA CONNAILSSANCE
EST UNE LUMIÈRE.
LA TRANSMISSION
EST UNE BARAKA.**

**Remède Naturel Traditionnel contre les Règles
Abondantes et Douloureuses**

ÉCOLE AMA ASRAR



ÉCOLE DE LA CONNAISSANCE
ET DES SECRETS SPIRITUELS

PREUVES DE NOTRE ACTIVITÉ

03:38 4G 100% 74%

← École AMA Asrar [Groupe...]
seulement les admins peuvent envoyer d...

🔥 LE COURS COMPREND MAINTENANT 🔥

Bienvenue dans l'école AMA ASRAR 🌟

🔥 100 MÉTHODES DE ZIKR ET DE DISCIPLINE SPIRITUELLE AUTOUR DE CHAYDIKAZICHOUNE 🔥

📄 Document pédagogique pour l'école AMA ASRAR 🌟

Ce document présente des exemples de pratiques simples de concentration, de méditation, de discipline et de réflexion spirituelle autour du nom « Chaydikazichoun » dans une approche symbolique et contemplative.

À AMA ASRAR, nous insistons toujours sur :

- la modération,
- la discipline,
- le calme intérieur,
- la purification du comportement,
- et la compréhension avant toute pratique.

1. Zikr du calme du soir

Réciter le nom 33 fois après la prière du soir 🌙

CONTACTEZ-NOUS

 **WHATSAPP**
+221 78 291 19 22

 **APPEL TÉLÉPHONIQUE**
+221 78 291 19 22

 **TÉLÉGRAM (GROUPE)**
+221 78 291 19 22

"LA CONNAISSANCE ÉCLAIRE, LA DISCIPLINE TRANSFORME,
L'ÉVEIL LIBÈRE."

NOS VALEURS FONDAMENTALES

-  **PROTECTION**
-  **CONNAISSANCE**
-  **VOYANCE**
-  **TRANSFORMATION**
-  **PUISSANCE**
-  **ÉVEIL SPIRITUEL**

AMA ASRAR, VOTRE ÉCOLE, VOTRE FAMILLE, VOTRE AVENIR.

**Remède Naturel Traditionnel contre les Règles
Abondantes et Douloureuses**