

Yoni Steam



Le yoni steam,
ou bain de vapeur vaginal,
est une pratique ancestrale
répandue à travers le monde.

Bien que peu connue de nos jours,
elle était couramment utilisée depuis
l'antiquité comme soin naturel pour les femmes,
reconnu pour ses nombreux bienfaits.

Les résultats peuvent être rapides, de
nombreuses femmes rapportant une réduction
des crampes, des ballonnements, des douleurs
intenses, ou des maux de dos, surtout juste avant
ou pendant leurs menstruations.

Cette méthode a longtemps été employée pour
préserver la santé de l'utérus.

Elle est utile pour accompagner les femmes
souffrant d'endométriose, de problèmes
de fertilité, de règles douloureuses,
ou de kystes.





Les bienfaits

- Réduction du flux menstruel abondant et de la couleur brune des pertes en fin de menstruation.
- Diminution des douleurs, de la fatigue et des ballonnements associés aux menstruations.
- Accélération de la guérison et stabilisation du système reproducteur après l'accouchement.
- Régulation des cycles menstruels.
- Participe au traitement des kystes ovariens, fibromes utérins, prolapsus utérin, endométriose et affaiblissement de l'utérus.
- Soulagement des douleurs causées par une épisiotomie, des cicatrices de césarienne et des déchirures vaginales.
- Soutien à la guérison des hémorroïdes.
- Atténuation des symptômes de la ménopause.
- Traitement des infections vaginales sévères et chroniques.
- Élimination des toxines du corps, notamment de l'utérus.

Fonctionnement



Les bains de vapeur agissent de manière similaire aux inhalations : on utilise la vapeur provenant d'un bol rempli d'eau bouillante et d'herbes. Il est important que la vapeur atteigne les lèvres vaginales tout en prenant soin de ne pas se brûler.

Les tissus du vagin possèdent une grande capacité d'absorption. La vapeur qui s'échappe du bol transporte rapidement les molécules volatiles et les principes actifs des plantes, qui peuvent alors pénétrer le vagin, circuler dans le sang et atteindre l'utérus.

Les plantes sont choisies en fonction des besoins spécifiques de chaque femme, et la durée du bain de vapeur est d'environ 30 minutes.

Contre-indications



- Femmes enceintes
- Stérilet hormonal et cuivre
- En cas d'infection mycosique,
cystite...
- Le bain de vapeur vaginal se
pratique hors des périodes de lunes
(menstruation)

