

Le petit guide qui te dit tout



# Le Sauna Vaginal

Ou Yoni steam

## Qu'est-ce que le Sauna vaginal?

Le Yoni Steam, également connu sous des noms variés tels que Chai-Yok (coréen) ou Bajo (espagnol), est une pratique ancestrale qui vise à favoriser la guérison et le maintien de la santé utérine. Grâce à la chaleur et aux bienfaits des plantes, cette méthode contribue à une meilleure santé reproductive. Le terme "Yoni", issu du sanskrit, désigne les organes génitaux féminins (utérus et vagin) et symbolise, dans la tradition indienne, le pouvoir féminin ainsi que la source de création et de libération émotionnelle.

## Les bienfaits du sauna vaginal

Cette pratique offre de nombreux avantages pour l'appareil génital, tels que :

- Réduction des crampes menstruelles
- Augmentation de la fertilité
- Régénération de l'utérus
- Tonification et nutrition du périnée
- Élimination du sang stagné
- Régularisation des cycles menstruels
- Contribution au maintien d'une flore vaginale en santé
- Aide à la guérison des hémorroïdes
- Aide à la guérison des fibromes, kystes, endométriose...

Le Yoni Steam est également une manière pour les femmes de se réapproprier leur corps, particulièrement celles qui ont rencontré des douleurs, des pathologies ou des traumatismes liés à leur utérus. C'est un soin qui favorise la guérison intérieure et la reconnexion à sa féminité.

## Comment ça fonctionne?

La vapeur provenant des herbes infusées dans l'eau bouillante est absorbée par les muqueuses et les tissus vaginaux. Cette inhalation de chaleur stimule la circulation sanguine locale, ce qui aide à tonifier, purifier et décongestionner les tissus du système reproducteur. Le Yoni Steam peut être pratiqué chez soi ou dans un spa spécialisé, sous la guidance d'un herboriste ou d'un praticien de santé holistique.



## Les plantes utilisées

Les plantes utilisées dans le Yoni Steam varient selon les besoins de chaque femme. En général, un mélange de plusieurs herbes est recommandé pour optimiser leurs propriétés. Voici quelques plantes couramment utilisées :

Basilique



Facilite la circulation des fluides.

Romarin



Antibactérien

Origan



Antiseptique

Calendula



Anti-inflammatoire

Agripaume



Tonique & Antispasmodique

Armoise



Antibactérien & tonifiant

Feuille de framboisier



Antibactérien & tonifiant

Camomille



Apaisant

Achillée Millefeuille



Cicatrisante & aide à contrôler les saignements

## Quand et à quelle fréquence après l'accouchement?

Après l'accouchement, il est essentiel de donner à votre corps le temps de récupérer. Le Yoni Steam peut être intégré dans votre routine de soins postnatal dès que vous vous sentez prête, généralement après la période de lochies (les pertes vaginales post-accouchement) et une fois que votre médecin ou sage-femme vous donne le feu vert, habituellement entre 4 à 6 semaines après l'accouchement. Une fois que vous avez reçu l'approbation médicale, vous pouvez commencer par des séances légères, une fois par semaine, pour favoriser la guérison de votre utérus et tonifier la région pelvienne allant jusqu'à 12 mois Postpartum.

Cette pratique peut également aider à régulariser vos cycles menstruels, réduire les tensions et favoriser une meilleure connexion avec votre corps. Écoutez toujours votre corps et n'hésitez pas à ajuster la fréquence en fonction de vos besoins et de vos sensations.

## Comment préparer votre sauna vaginal à la maison?

Voici les étapes pour réaliser votre propre Yoni Steam :

1. Dans une casserole, porter à ébullition 2 litres d'eau avec 1 tasse de votre mélange de plantes pendant 5-10 minutes.
2. Éteindre le feu et laisser reposer 5 minutes pour refroidir légèrement (avec le couvercle).
3. Verser le mélange dans un bol ou une cuvette.
4. Tester la température en agitant votre main au-dessus du bol pour éviter les brûlures.
5. Retirer vos sous-vêtements et vous placer en position de "squat" au-dessus du bol ou de la cuvette.
6. Couvrir le tout avec une serviette ou un drap pour garder la chaleur.
7. Laissez la vapeur pénétrer pendant 20 à 40 minutes.

**PS :** Vous pouvez créer votre propre "siège" à la maison en utilisant un chaudron ou un grand bol sur lequel vous effectuerez vos squats. Toutefois, veuillez à bien protéger le bol pour éviter de vous brûler. De plus, il existe sur le marché divers modèles de sièges qui pourraient vous convenir.

### Quelques effets secondaires possibles:

1. Il se peut que le sauna raccourcisse ou rallonge le cycle menstruel (la moyenne d'un cycle doit être entre 28 et 30 jours)
2. Possibilité de pertes vaginales plus abondantes, colorées, brunâtres après le soin ou plus tard, crampes utérines ou caillots sanguins. **Ces symptômes sont OK tant qu'ils ne sont pas trop importants** (crampes très douloureuses ou caillots de sang de la grosseur d'un oeuf par exemple). En cas de doute, écoutez votre instinct et consultez un professionnel.
3. Si le soin provoque des maux de tête, étourdissements ou nausées, il faut s'assurer de bien s'hydrater, prendre du repos et ne pas poursuivre avec les sessions de sauna vaginal

### Quelques contre-indications

Le Yoni Steam est déconseillé dans les situations suivantes :

Pendant la grossesse

Pendant les menstruations

Après une relation sexuelle (si vous souhaitez concevoir)

Port d'un stérilet

Cloques ou plaies

Après une césarienne

Infections aiguës

Saignements abondants

Durant l'ovulation (si vous souhaitez concevoir)

### Matériel nécessaire :

Un **chaudron avec couvercle** ou un **siège résistant** à la chaleur pouvant être placé au-dessus des toilettes

Un **mélange de plantes bio** (se référer aux plantes citées ci-dessus)

Une **casserole**

**Eau purifiée** (idéalement)

Une **serviette** ou un drap

Une **paire de bas** chaud

