



יוני סאונה





דיסקליימר: הכתוב במדריך זה אינו מהווה עצה רפואית או תחליף לעצה רפואית, היישום של המידע הזה הוא על אחריותך בלבד, והכותבת לא מבטיחה תוצאה מסוימת שתחוויו בזכות התרגול הזה, אלא מציעה רעיון חדש להתנסות בו מתוך בחירתך החופשית. בכל מקרה של חשש יש להתייעץ עם רופא/ה או נטורופת/ית לפני ההתנסות.

מהי יוני-סאונה?



יוני-סאונה כשמה כן היא, מעין סאונה ליוני. (=וואגינה בסנסקריט = מרחב מקודש)
זהו מנהג עתיק יומין שמגיע מתרבות המאיה, ומסתבר שהיה קיים גם בתרבויות עתיקות נוספות בדרום ומרכז אמריקה, אפריקה ואסיה, שלאחרונה עובר החייאה-מחדש בעולם המערבי.
הרעיון הוא להרתיח צמחי מרפא שונים בסיר עם מים, ולאפשר לאדים של המים "לאדות" את היוני שלך, לרפא, לטפח ולטהר אותה ולשמור על בריאות הרחם שלך.

באופן אישי, הצלחתי אחרי סאונה אחת או שתיים בלבד לרפא קרישי דם שהיו מופיעים באופן קבוע בדם הווסת שלי, ומאז שהתחלתי במנהג הזה, אני מרגישה יותר רגועה ומאוזנת הורמונלית בזמן הווסת. אני עושה את זה פעם בחודש-חודשיים, ויש נשים שעושות את זה פעם בשבועיים-שלושה. תתחילי להתנסות, ותראי מה הכי מתאים לך וליוני שלך - ממליצה בחום לנסות!

אזהרה! אל תנסי את זה בבית אם את:

- בהריון או חושבת שאת בהריון
- עם התקן תוך-רחמי
- בזמן ווסת או בזמן שיש דלקת/פטריה אקטיבית (חכי עד שתעבור)
- ביום-יומיים שלאחר הפריה, אם את מנסה להיכנס להריון

יתרונות היוני-סאונה



הסאונה יכולה לעזור למגוון תסמינים נשיים שונים כגון:

- הפחתת כאבי מחזור
- הקלה על תסמינים הורמונליים שקשורים בווסת כמו מצבי רוח ותחושת חוסר איזון
- חיזוק הפוריות
- מניעת דלקות ופטריית וטיפול במצבים כרוניים
- ניקוי רעלנים וטיהור הרחם והיוני
- וויסות המחזוריות שלך במקרים של ווסת לא סדירה
- האצת השיקום של האזור לאחר לידה
- הקלה בסימפטומים כמו ציסטות בשחלות, אנדומיטריוזיס, שרירנים, צניחת רחם
- טיפול ביובש בנרתיק על ידי החזרת הלחות ליוני
- הקלה על כאבים בחדירה (הרפיית השרירים)

איך זה עובד?



את מרתיחה צמחי מרפא בתוך סיר עם מים חמים ויושבת עם הסיר מתחתיך (ראי הנחיות בהמשך המדריך). חליטת הצמחים מלאה בתכונות המרפא המיוחדות של כל צמח, והאדים נושאים את כל הטוב הזה אל השפתיים החיצוניות של היוני שלך, שסופגת את הכל בשקיקה ובשמחה.

האדים מטהרים את הרחם, ומנקים מדפנות הרחם שאריות של ממברנות ודם קרוש שנדבקו אליה. הסאונה גם עוזרת לטפל בסטגנציה, על ידי כך שהאדים והחום מגבירים את זרימת הדם לאיזור. סטגנציה יכולה לגרום תסמינים שונים כגון שרירנים, ציסטות ודלקות. האדים חודרים עמוק אל התאים, כולל אל הרחם, החצוצרות, צוואר הרחם והשחלות. הסאונה יכולה גם לעזור להחזיר את הלחות הטבעית ליוני שלך.

אילו צמחי מרפא לבחור?



את יכולה לקטוף בעצמך את צמחי המרפא, המורה שלימדה אותי הציעה "לדבר" עם הצמח, לבקש רשות ולהסביר למה הוא הולך לשמש. (אבל אם זה נשמע לך אזוטרי מידי, את מוזמנת לדלג על השלב הזה □). את יכולה גם לרכוש אותם בחנות טבע מקומית.

צמחים נפלאים לסאונה הם:

לבנדר, בזיליקום, קלנדולה, קמומיל, רוזמרין, לענה, עלה פטל, עלי ורד, ציפורני חתול.

לדיטוקס רציני, אפשר להשתמש גם במרווה ואורגנו (פחות מומלץ לנשים עם מחזור קצר של 27 יום ומטה)
חשוב: אל תשתמשי בשמנים אתריים בסאונה! הם מרוכזים מידי ועלולים להיות חזקים מידי עבור הרחם שלך.

אז קדימה למלאכה..



1. בחרי את צמחי המרפא שמתאימים לך וערבבי אותם.
2. הרתיחי 2-3 כפות של תערובת הצמחים בתוך ליטר וחצי או 2 ליטר של מים במשך 5-10 דקות
3. תני לסיר להתקרר כ-5 דקות כדי למנוע כוויות.
4. בינתיים הכיני לעצמך יומן, שמיכת פוך גדולה ואווירה נעימה ומרגיעה לסאונה: את יכולה לשים ברקע מוזיקה מרגיעה, להדליק נר, לשים שמן אתרי במבער או מפזר אדים, כל דבר שמרגיע ונעים עבורך הוא מבורך.
5. ההצעה שלי היא לעשות את הסאונה בלילה, דבר אחרון לפני השינה, כדי שתוכלי לעבור ישר מהסאונה למיטה ולנוח.
6. מיקום הסיר:
 - אופציה ראשונה: הניחי את הסיר בשירותים ושבי על האסלה (פחות מומלץ אבל יש נשים שמעדיפות את האופציה הזו)
 - אופציה שנייה: הניחי את הסיר על שרפרף בין שני כסאות, שבי עם צד אחד של הישבן על כיסא אחד וצד שני של הישבן עם כיסא שני.
 - אופציה שלישית והמומלצת ביותר: מצאי כיסא ישן שכבר לא נחוץ לך ועשי בו חור או הורידי ממנו את החלק שיושבים עליו, כך שיווצר חלל במרכז. הניחי את הסיר על שרפרף מתחת לכיסא ושבי על הכיסא. מומלץ לרפד אותו עם מגבת או כריות שלא תשבי על המסגרת הקשה. הסיבה שזו האופציה המועדפת עליי היא שיותר קל לכרוך את השמיכה סביבך כשאת על כיסא אחד.
7. כרכי סביבך את שמיכת הפוך כך שהאדים יישארו באזור היוני שלך ולא יברחו החוצה.
8. את יכולה להכניס טקסיות למאורע על ידי בחירת כוונה לסאונה, תפילה,

מדיטציה או כל דבר אחר שמתאים לך. את יכולה לכתוב ביומן תוך כדי הסאונה ולדייק את הכוונות שלך לחודש הקרוב או לכתוב על מה שעולה לך, או שאת גם יכולה פשוט להירגע וליהנות!

9. שימי לב לתחושות שלך תוך כדי הסאונה, תני לעצמך לקבל פנימה את האדים, להיפתח, להתרכך, להינמס, או כל תחושה אחרת שעולה.

10. אם עולה כאב או אי-נוחות יש להפסיק מיד את הסאונה, יכול להיות שהאדים חמים מידי או שהתנוחה לא נוחה לך. החווייה אמורה להיות נעימה וללא כאב.

11. הישארי בסאונה 20-30 דקות.

12. לסיום, עטפי את עצמך בשמיכה וכנסי ישר למיטה, למנוחה, ריענון והזנה. יכול להיות שתקומי בבוקר בתחושה נפלא של אנרגיות מחודשות!

13. את יכולה לעשות את הסאונה אחת לשבוע, חודש, חודשיים - הקשיבי ליוני ולגוף שלך והתאימי את תדירות הסאונה לצרכים שלך.

הארות נוספות



- אם יש לך הרפס, מומלץ לעשות את סאונה "מתונה" יותר רק 10 דקות ובלי השמיכה בתור התחלה, כדי למנוע התפרצות של ההרפס. את יכולה לשחק עם כמות הזמן שאת יושבת בסאונה ולראות מה הכי מיטיב איתך
- אחרי לידה - מומלץ לחכות לפחות שבוע אחרי הלידה לפני שאת חוזרת לעשות סאונה. שאלי את היוני אם היא מוכנה והקשיבי לה. כאשר היא מוכנה, אפשר לעשות את הסאונה במשך כמה ימים רצוף, כדי לסייע בשיקום האזור לאחר הלידה.
- במקרה של ציסטות, נסי לעשות את הסאונה בתדירות גבוהה יותר, אפשר אפילו כל יום במשך 10 ימים, ותראי אם זה משפר את המצב. לאחר מכן אפשר להפחית שוב את התדירות.
- לריפוי והקלה על טחורים, שבי מעל הסיר בהטיה קלה של האגן כדי לוודא שהאדים מגיעים גם לפי הטבעת.
- אם את סובלת מגלי חום, מומלץ לעשות סאונה "מתונה" כפי שתיארתי בהארה על ההרפס.
- אם את כבר לא מקבלת ווסת (מנופאוזה), את עדיין יכולה ליהנות מהסאונה לשמירה על לחות טבעית ביוני, טיפוח והרגשה נפלאה!
- אם המחזור שלך הוא 27 ימים או פחות, זה יכול להיות קשור לסטרס או "עייפות" של הרחם. נסי להפחית סטרס, והימנעי מצמחי מרפא "חזקים" יותר כגון מרווה, אורגנו וציפורני חתול.
- אם יש לך בת בגיל 12-13 ומעלה, את יכולה ללמד אותה את המנהג הזה! (רצוי לאחר שאת בעצמך התנסית בזה כמה פעמים). מומלצת סאונה של כ-10 דקות אחת לחודש לאחר הווסת.
- אם עברת ניתוח לאחרונה, אפשר לעשות את הסאונה לאחר ניתוח לשיקום

וריפוי האזור, אך מומלץ לחכות כשבוע לאחר הניתוח או מתי שהיוני שלך
מרגישה מוכנה.

מוזמנת לשתף אותי איך הייתה לך החוויה!

באהבה ולחיי יוני ורחם רעננה ובריאה,

אפרת