



For the WOMB

Verwarmende en helende kruiden stoombad.

Vaginaal stomen werkt verzorgend, verkoelend en verlichtend. Door de unieke samenstelling van de kruiden wordt het ingezet als ondersteuning en het herstel van de baarmoeder. Vaginaal stomen heelt de baarmoeder, verzorgt, heelt en ondersteunt de genezing van wonden, kalmeert zwelling en infecties en geneest aambeien.

WWW.PURESHIFA.NL

Gebbruiksaanwijzing

Stap 1: Zet de pan of eventuele opzet bidet op het toilet met het toiletbril omhoog.

Stap 2: Giet ongeveer 1 liter gekookt water met twee eetlepels kruidenmix in het bidet of pan.

Stap 3: Voeg vervolgens nog wat koud water toe tot dat de stoom comfortabel is om op te zitten. (Let op, dat je niet verbrand).

Stap 4: Doe dit ongeveer 15 à 20 minuten.

Stap 5: Zorg dat de stoom niet verloren gaat door bijvoorbeeld een handdoek om je heen te wikkelen.

Stap 6: Houdt na de behandeling je lichaam goed warm door jezelf warm aan te kleden. Ga hierna meteen onder een deken liggen.

Het is erg belangrijk jezelf warm te houden tijdens en na het stomen.

Belangrijk: in verband met infectiegevaar mag er die dag geen gemeenschap plaats vinden. Tijdens de zwangerschap mag er NIET gestoomd worden en bij een spiraal wordt het afgeraden.

Advies: stoom de nacht nadat je klaar bent met bloeden (menstruatie/kraambloeding).

Let op! bij een kinderwens mag je niet meer stomen nadat je de eisprong hebt gehad. De eerst volgende keer is weer na de menstruatie periode