



MINI EBOOK

**YONI STEAM
- ZIOŁOWA NASIADÓWKA**



KOBIETA W PEŁNI



Czym jest nasiadówka?

- Ziołowa nasiadówka to **subtelna ceremonia**, która poczynając od Yoni, czyli łona Kobiety, rozgrzewa i koi, a ciepło i jej zdrowotne aspekty przenikają do reszty naszego ciała.
- Bazuje na **fitoterapii** połączonej z **termoterapią**, **aromaterapią** oraz **leczeniem wodą**.
- **Polega na tym**, że zagotowujemy zioła w garnku, studzimy je do odpowiedniej temperatury i wstawiamy garnek pod krzeselko nasiadówkowe. Siadamy w wygodnej pozycji, otulamy się kocem i relaksujemy nasze ciało.
- Nasiadówka jest **domowym SPA**, otwiera pory i pomaga w detoksykacji organizmu i porusza limfę.



Prozdrowotne działania dla kobiet



- Regulacja cyklu menstruacyjnego
- Zmniejszenie bólu i skurczy miesięczkowych
- Zapobieganie przewlekłym infekcjom grzybiczym i bakteryjnym
- Wsparcie układu moczowego
- Przyspieszenie usuwania toksyn
- Wspieranie procesów leczenia mięśniaków macicy i cyst
- Redukowanie objawów menopauzy
- Wspomaganie procesów leczenia endometriozy
- Zwiększenie płodności
- Przyspieszenie leczenia hemoroidów
- Podniesienie libido
- Likwidacja zwiększonych upławów
- Zmniejszenie objawów PMS
- Zmiękczenie blizn
- Nawilżenie waginy
- Lepsza cyrkulacja krwi i odżywienie organów płciowych - prowadzi do poprawy zdrowia

Prozdrowotne działania dla mężczyzn



- Relaksacja dna miednicy
- Energetyzowanie organizmu
- Lepsze ukrwienie i odżywienie narządów płciowych
- Zapobieganie przewlekłym infekcjom grzybiczym i bakteryjnym w okolicy genitaliów i odbytu
- Przyspieszenie usuwania toksyn
- Zwiększenie libido
- Wsparcie zdrowia prostaty
- Przyspieszenie leczenia hemoroidów
- Stymulacja testosteronu

Nasiadówka jako wsparcie okołoporodowe



- Przygotowuje do naturalnego porodu
- Relaksuje i rozluźnia napięcia mięśniowe
- Zwiększa elastyczność oraz podatność miękkich dróg rodnych i tkanek
- Pozytywnie wpływa na zmiękczenie szyjki macicy i jej otwarcie
- Zmniejsza ryzyko poranienia krocza, pochwy i mięśni dna miednicy
- Nawilża drogi rodne
- Daje ulgę od bólu w krzyżu
- Pomaga zdezynfekować i zagoić rany porodowe
- Zmniejsza obrzęk pochwy i pomaga w powracaniu do jej pierwotnego stanu
- Zmiękcza blizny

Na co używać jakie mieszanki?





Regularne oczyszczanie

Mieszanka odpowiednia dla kobiet, które mają normalne oraz długie cykle miesięczne i chcą: wzmocnić narządy płciowe, pozbyć się powracających się infekcji bakteryjnych lub grzybiczych, zniwelować bóle miesięczne, wyregulować intensywność krwawień, wzmocnić odporność w pochwie, pozbyć się skrzepów w krwi menstruacyjnej, nawilżyć pochwę, pozbyć się nieprzyjemnego zapachu, oczyścić organizm, wesprzeć układ moczowy, zadbać prewencyjnie o Yoni

SKŁAD: ziele krwawnika pospolitego, ziele serdecznika pospolitego, liść babki lancetowatej, liść maliny właściwej, kwiat rumianku pospolitego, kwiat lawendy wąskolistnej, kwiat nagietka lekarskiego, ziele przywrotnika pospolitego, ziele tasznika pospolitego, ziele karbieńca pospolitego



Zrównoważona menstruacja

Mieszanka odpowiednia dla kobiet, które mają krótkie cykle miesięczne (mniej niż 27 dni) i chcą: wydłużyć cykl, pozbyć się powracających się infekcji bakteryjnych lub grzybiczych, zniwelować bóle miesięczne, wyregulować intensywność krwawień, pozbyć się skrzepów w krwi menstruacyjnej, wzmocnić odporność w pochwie, nawilżyć pochwę, pozbyć się nieprzyjemnego zapachu, oczyścić organizm, wesprzeć układ moczowy, zadbać prewencyjnie o Yoni

SKŁAD: ziele krwawnika pospolitego, ziele tasznika pospolitego, ziele skrzypu polnego, ziele przywrotnika pospolitego, kwiat lawendy wąskolistnej, kwiat koniczyzny łąkowej, ziele pokrzywy zwyczajnej, ziele lebidki pospolitej, kwiat nagietka lekarskiego



Zdrowe łono

Ma działania przeciwbakteryjne, przeciwzapalne oraz antyseptyczne. Wspiera organizm przy problemach z mięśniakami macicy, rakiem szyjki macicy i obniżaniem narządów rodnych. Działa rozluźniająco przez co redukuje skurcze mięśni brzucha i reguluje cykl miesięczkowy.

Ta mieszanka jest dla kobiet, które: mają mięśniaki macicy (do 8cm mięśniaka), mają torbiele na jajnikach, mają obniżone narządy rodne, zmagają się z rakiem szyjki macicy, mają erozję szyjki macicy

SKŁAD: ziele lebiodki pospolitej, liść rozmarynu lekarskiego, kwiat rumianku pospolitego, ziele krwawnika pospolitego, kwiat lawendy wąskolistnej, kwiat nagietka lekarskiego, ziele tasznika pospolitego, kwiat koniczyny łąkowej, ziele przywrotnika pospolitego, ziele jasnoty białej, ziele bylicy piołun



Miłość

Mieszanka ziół skomponowana z siedmiu kwiatów, które wzmacniają serce i macicę, harmonizują cykl menstruacyjny, uwalniają napięcie ciała, oczyszczają krew, wspomagają gojenie ran i wspierają układ odpornościowy.

Mieszanka dla relaksacji, połączenia się z łonem – świątynią życia i z kobiecością, otulenia siebie miłością oraz dla harmonizacji ciała i ducha.

Zioła nie tylko dla kobiecego steamingu, ale także dla męskiego.

SKŁAD: przytulia wonna, kwiat chabru łąkowego, kwiat róży stulistnej, kwiat lipy, kwiat jaśminu, kwiat jeżówki (echinacea), kwiat stokrotki pospolitej



Endometrioza

Łagodzi objawy endometriozy. Działa przeciwzapalnie, zmniejsza skurcze, wspiera organizm w stanach zapalnych i problemach z wątrobą. Poprawia krążenie krwi i wzmacnia organizm. Pomaga przetwarzać nadmiar estrogenu i zwiększa poziom progesteronu. Regeneruje błony śluzowe i skraca krwawienia miesięczne.

Dla kobiet które są na ścieżce uzdrawiania Endometriozy oraz Polycystycznych jajników.

!Nie mieszaj z innymi mieszankami ziół!

SKŁAD: ziele krwawnika pospolitego, ziele szalwii lekarskiej, ziele lebiodki pospolitej, ostropest plamisty, kwiat nagietka lekarskiego, owoc niepokalanka pospolitego, ziele pokrzywy zwyczajnej, ziele skrzypu polnego, kwiat rumianku pospolitego, kwiat róży stulistnej



Łagodna menopauza

Pomaga kobiecie w okresie przekwitania. Działa relaksująco, łagodzi objawy menopauzy. Zmniejsza napięcie mięśniowe i wspomaga krążenie krwi. Również odpowiednia dla kobiet po okresie przejścia, czyli w klimakterium.

SKŁAD: ziele szalwii lekarskiej, ziele krwawnika pospolitego, ziele serdecznika pospolitego, kwiat nagietka lekarskiego, ziele przywrotnika pospolitego, ziele tasznika pospolitego, ziele damiany, ziele bakopy drobnolistnej



Płodność

Ma pozytywny wpływ na płodność kobiety i oczyszcza organizm. Wzmacnia tkanki macicy, wspomaga owulację i korzystnie działa na zagnieżdżanie się zarodka w głąb błony śluzowej macicy. Pobudza libido i wspiera aktywność pęcherzyka ciążowego. Zwiększa ilość progesteronu w organizmie i reguluje miesiączkę. Zapobiega poronieniom.

SKŁAD: ziele krwawnika pospolitego, liść babki lancetowatej, ziele przywrotnika pospolitego, owoc niepokalanka pospolitego, ziele damiana, ziele bakopy drobnolistnej, ziele jasnoty białej



Opieka po poronieniu

Sprzyja wzmocnieniu i oczyszczeniu macicy po poronieniu. Skraca czas plamienia i przyspiesza regenerację narządów płciowych kobiety. Działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Relaksuje i przynosi kobiecie ulgę psychiczną i fizyczną.

SKŁAD: liść maliny właściwej, ziele macierzanki, ziele szalwii lekarskiej, kwiat lawendy wąskolistnej, ziele przywrotnika pospolitego, ziele jasnoty białej



Przygotowanie do porodu

Mieszanka ziół Przygotowanie do porodu w połączeniu z Yoni Steamingiem rozluźnia mięśnie krocza oraz dna miednicy, znacznie wpływając na poziom ich napięcia w trakcie porodu. Pomaga w utrzymaniu zdrowej błony śluzowej pochwy. Ułatwia przebieg porodu i przyspiesza jego pierwszy i drugi etap. Wpływa kojąco na układ nerwowy przyszłej mamy.

Rozpocznij przygotowanie do porodu z nasiadówką dopiero po skończonym 38 tygodniu ciąży.

SKŁAD: liść maliny właściwej, ziele macierzanki, kwiat lawendy wąskolistnej, kwiat nagietka lekarskiego



Przyjazny poród

Mieszanka ziół Przyjazny poród w połączeniu z Yoni Steamingiem rozluźnia kanał rodny w pierwszym okresie porodu i wyrównuje skurcze macicy. Ciepło w połączeniu z oparami ziołowymi działa odprężająco, zmniejsza odczuwanie bólu w kroczu oraz zapobiega ryzyku urazów tkanek miękkich.

Przyjazny Poród stosujemy dopiero kiedy się zaczyna akcja porodowa.

SKŁAD: liść maliny właściwej, ziele macierzanki, ziele tasznika pospolitego, liść rozmarynu lekarskiego, werbena pospolita



Ogotulenie połogowe

Ziołowa mieszanka Ogotulenie połogowe w połączeniu z Yoni Steamingiem oczyszcza kanał rodny i intensywnie wpływa na jego regenerację. Przyspiesza obkurczanie macicy po porodzie i skraca czas krwawienia połogowego. Wspomaga laktację. Przynosi relaks i odprężenie.

Nasiadówkę w połogu rozpocznij dopiero kiedy się skończą odchody poporodowe, czyli kiedy przestajesz krwawić.

SKŁAD: ziele bazylii pospolitej, ziele macierzanki, ziele tasznika pospolitego, liść maliny właściwej, ziele szalwii lekarskiej, kora dębu, kwiat nagietka lekarskiego, kwiat lawendy wąskolistnej

Potrzebne akcesoria do nasiadówki

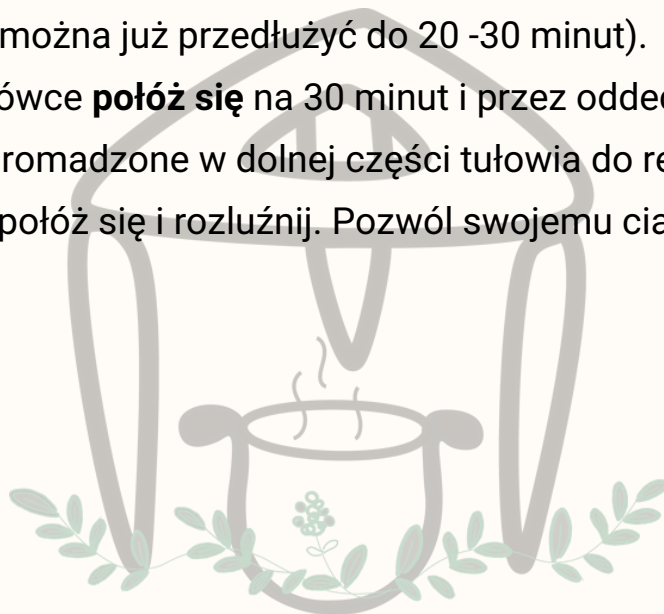
- Mieszanka ziołowa
- Garnek z gorącą wodą
- Krzesiśko lub deska do nasiadówki
- Ręcznik
- Ciepłe skarpety, spódnica i koc do otulenia
- Mata / łóżko do relaksu





Jak przygotować nasiadówkę

1. Do jej wykonania potrzebujemy **naczynia z gorącą wodą** (np. duży garnek), odpowiedniego siedziska (krzeselko nasiadówkowe lub deska) oraz tkaniny (umożliwiającej stworzenie strefy sauny).
2. Zagotuj **2-3 litry wody** w dużym garnku.
3. **Wsyp** do garnka zioła (zadbaj o odpowiednią mieszankę ziół, wsyp mniej więcej garść).
4. Zioła gotuj na małym ogniu **pod przykryciem** przez 10 min.
5. Następnie przykryty wywar odstaw pod krzeselko nasiadówkowe i zaczekaj około 10 min, aby się schłodziło do **odpowiedniej temperatury** (tak, żeby przy siedzeniu para nie parzyła). Przy użyciu innego siedziska czas chłodzenia się będzie różnić.
6. Ściągnij pokrywkę z garnka i **usiądź wygodnie** w długiej spódnicy, która okryje całe krzeselko. Jeżeli para jest przyjemnie ciepła i czujesz się komfortowo, owiń się dużą kołdrą lub dwoma, tworząc strefę sauny.
7. Zrelaksuj swoje ciało, poczuj, jak ciepła para się rozprzestrzenia od Yoni do reszty twojego ciała. **Wycisz umysł i oddychaj.** (Pierwsza nasiadówka nie powinna trwać więcej niż **15 min.** Następne można już przedłużyć do 20 -30 minut).
8. Po nasiadówce **połóż się** na 30 minut i przez oddech rozprowadź ciepło nagromadzone w dolnej części tułowia do reszty ciała lub po prostu połóż się i rozluźnij. Pozwól swojemu ciału odpocząć.



KURS

Yoni Spa

ZIOŁOWE NASIADÓWKI UZDRAWIANIE I RYTUAŁY

Odkryj, jak domowe Yoni Spa może wspierać
Twoje samopoczucie i równowagę.

DOŁĄCZ DO KURSU, BY WEJŚĆ NA KOLEJNY POZIOM
ZDROWIA, KOBIEĆCOŚCI I HARMONII WEWNĘTRZNEJ.

To holistyczny kurs online, który nauczy Cię, jak
wykonywać ziołowe nasiadówki w domowym
zaciszu i wiele więcej, wspierając zdrowie intymne,
energetyczne i emocjonalne.

Sprawdź szczegóły.

Yoni Spa

ZIOŁOWE NASIADÓWKI
UZDRAWIANIE I RYTUAŁY



Dla kogo jest ten kurs?

Dla kobiet, które chcą zadbać o swoje zdrowie intymne w naturalny sposób

Dla przyszłych i obecnych mam, które się przygotowują do porodu oraz chcą wesprzeć gojenie łona po porodzie

Dla tych, które czują, że potrzebują głębokiego oczyszczenia – fizycznego i emocjonalnego

Dla tych, które przechodzą przez ważne zmiany w życiu i szukają rytuałów przejścia

Dla kobiet, które chcą stworzyć w swoim domu przestrzeń pełną troski i kobiecej energii

Dla każdej, która pragnie poczuć więcej połączenia ze sobą i swoją kobiecością

Dołączam do kursu

Nasze konsultacje

- Podstatowa konsultacja w doborze ziół -
bezpłatnie

Napisz na: kobietawpelni@gmail.com

Potrzebujesz się zanurzyć
głębiej do źródła problemu?

Chcesz dokładniej
zrozumieć co twoje łono
potrzebuje?

Pomożemy Ci stworzyć schemat sesji,
pokierujemy Cię indywidualnie jak pracować z
intencją, jakie rytuały możesz dla siebie zrobić i
wspólnie zobaczymy, gdzie mogą być korzenie
twoich dolegliwości. Co tym twoje ciało chce
powiedzieć.

**Koszt godzinnej konsultacji: 150 zł lub
więcej według twoich możliwości**

Nasze usługi online

Nasiadówka indywidualna

Prowadzenie ceremonią nasiadówki skierowanej na twoje potrzeby. W twoich domowych warunkach.

Grupowa nasiadówka

Ceremonia nasiadówki on-line organizowana przez nas. W ramach dowolnej donacji.

Nasiadówka dla par

Nasiadówkę możesz doświadczyć również z twoim partnerem. Na przykład jako rytuał pogłębienia waszej relacji lub oczyszczenia od energii poprzednich partnerów.

Męska nasiadówka

Indywidualne prowadzenie ziołową nasiadówką dla łona mężczyzny.

Terapia z nasiadówką

Zanurzenie się w źródło twojego problemu. Wysłuchanie i wspieranie w procesie transformacji. Ukojenie i otulenie nasiadówką.

Szkolenie dla położnych i doul

Szkolenie skupione głównie na stosowaniu ziołowej nasiadówki w okresie okołoporodowym. Zaświadczenie o uczestnictwie.

Indywidualne szkolenie

Prowadzenia ceremonii ziołowej nasiadówki i doradztwo. Zaświadczenie o uczestnictwie.

Coaching -nasiadówki okołoporodowe

Przygotowanie do porodu, przyjazny poród i godny połów.

Coaching
-uzdrawianie
nasiadówką

Wsparcie i konsultacja dla
twojego procesu uzdrawiania
łona. Pakiet trzech sesji.

Prowadzenie
-bezbolesna
miesiączka

Wsparcie i konsultacja w
procesie transformacji do
bezbolesnej miesiączki.

Prowadzenie
-Yoni bez
infekcji

Wsparcie i konsultacja w
procesie pozbywania się
infekcji waginalnych.

Otulenie po
stracie

Konsultacja dla procesu
oczyszczania łona po stracie.
Wsparcie w przyjęciu sytuacji i
pójściu dalej.

Przewodniczki rytuału nasiadówki w Polsce

Jeśli pragniesz doświadczyć ceremonii nasiadówki na żywo, ale do Katowic masz daleko, możesz zajrzeć na naszą [mapę prowadzących](#). To przewodniczki nasiadówki, które przeszły naszym szkoleniem i prowadzą ten rytuał w różnych częściach Polski.





KOBIETA W PEŁNI



www.kobietawpelni.pl

Facebook: [@kobietawpelniinalonienatury](#)

Instagram: [@kobietawpelni](#)

kontakt: Hana +48 731 878 762

Klara +48 504 752 179 tylko Whatsapp

email: kobietawpelni@gmail.com