



CHAKUNA MAYA MEDICINE

Y O N I -  
S T E A M I N G

Das Workbook zur Ausbildung

# Begriffe - Eigenschaften - Kategorien

Jedes Kraut unterscheidet sich in seinen Eigenschaften und seiner Wirkungsweise. Durch die Wahl der Kräuter, die wir zum Steaming nutzen, bestimmen wir maßgeblich dessen Wirkung auf uns und unseren Körper und somit auch das Ergebnis welches wir erzielen.

Um das Steaming anzuwenden, musst du allerdings nicht zur Kräuterexpertin werden. Auch nicht wenn du als Yoni Steaming Beraterin tätig werden möchtest. Wenn dir die Arbeit mit Kräutern keine Freude bringt oder dich nicht tiefer interessiert, gibt es die Möglichkeit auf vorgefertigte Kräutermischungen zurück zu greifen und diese zu nutzen.

Ich empfinde es jedoch als wichtig, die Qualität einer Kräutermischung mit der du professionell arbeiten möchtest einschätzen zu können. Außerdem liebe ich persönlich die Arbeit mit Kräutern sehr und ein bewusster Umgang mit den Energien und Wirkstoffen die zum Einsatz kommen liegt mir sehr am Herzen.

Aus diesen Gründen möchte ich dir im Rahmen dieser Ausbildung eine gewisse Grundlage für die Arbeit mit Kräutern geben.

# Steaming Kräuter

## Steaming - Kräuter und ihre Eigenschaften

Die Kräuter, die sich zum Steaming eignen, lassen sich ihren Eigenschaften nach in 6 Kategorien einordnen:

### 1. Durchblutung anregend

Hier handelt es sich um Kräuter, die die Blutzirkulation anregen und somit besonders reinigend wirken.

Sie helfen dabei sich von Blutgerinnseln, Geweberesten und allem zu befreien, was in der Gebärmutter fest steckt.

Somit sind sie in ihrer Wirkung besonders geeignet bei Erkrankungen oder Symptomen die damit in Verbindung stehen, dass sich etwas in der Gebärmutter befindet was da nicht hin gehört oder die durch eine ungenügende körpereigene Reinigung entstehen.

Wie z.B. Menstruationskrämpfe, Zysten, Myome, dunkles Menstruationsblut etc...

Da diese Kräuter die Durchblutung anregen, sollten sie bei einem kurzen Zyklus von 27 Tagen oder kürzer nicht zu hoch dosiert werden. Da dies nicht dazu beitragen wird den Zyklus zu verlängern und bei zu hoher Konzentration dazu beitragen kann den Zyklus weiter zu verkürzen....

# Steaming Kräuter

## Steaming - Kräuter und ihre Eigenschaften

### 2. Desinfizierende Kräuter:

Hier handelt es sich um Kräuter mit antibakteriellen, fungiziden und/oder antiviralen Eigenschaften.

Sie finden Anwendung bei Infektionen, Entzündungen, bei Präkanzerose oder Krebszellen, bei sexuell übertragenen Geschlechtskrankheiten, Herpes, oder nach einer Operation, so helfen sie auch Nähte und Risse zu desinfizieren.

### 3. Deodorierende Kräuter:

Diese Kräuter haben die Eigenschaft, vorhandene ggf. unangenehme Gerüche zu neutralisieren und durch ihren eigenen Wohlgeruch zu ersetzen.

Sie können also insbesondere bei unangenehmen Geruch der Intimzone verwendet werden.

### 4. Nährende Kräuter:

Diese Kräuter haben die Eigenschaft Blut und Nieren zu nähren und so die Blutproduktion zu unterstützen.

Sie helfen also dabei, das bei der Menstruation verlorene Blut wieder herzustellen und sind somit besonders für eine Anwendung nach der Periode geeignet. Außerdem schaffen sie bei vaginaler Trockenheit und Blutarmut Abhilfe.

# Steaming Kräuter

## Steaming - Kräuter und ihre Eigenschaften

### 5. Straffende Kräuter:

Diese Kräuter haben die Eigenschaft, das Gewebe zu straffen.

Sie sind geeignet um Gebärmutter-Prolaps (Vorfall) vorzubeugen, helfen den Muttermund und die Gebärmutter in ihrer Position zu halten, den Vaginal-Kanal zu straffen - insbesondere nach der Geburt eines Kindes.

Außerdem helfen sie auch die Blase und den Dickdarm in ihrer Position zu halten sowie bei Verstopfungen Abhilfe zu schaffen.

### 6. Aromatherapeutische Kräuter:

Besitzen einen besonderen Wohlgeruch und können durch ihre aromatherapeutische Wirkung auch auf unsere Stimmung positiven Einfluss nehmen. So tragen sie maßgeblich zu unserer Entspannung bei.

Hier können wir ganz bestimmte Kräuter wählen, je nach dem welche Stimmung wir unterstützen und in uns erzeugen möchten.

