

De weg naar zelfvertrouwen, doe je met care.

URLife Yoni Steam Instructies

1. Pak een pan en giet er 3 á 4 cups water in (750ML - IL).

Laat het water koken.

2. Wanneer het water begint te koken, vul jij de pan met 8 eetlepels Yoni Herbs en laat jij deze doorkoken.

Verlaag het vuur en laat de stoombladeren voor 8-10 minuten weken in kokend water, zodat het goed intrekt.

3. Zet het vuur uit na 8-10 minuten, terwijl de stoombladeren in het water weken kan je de pan verplaatsen naar de plek waar je gaat stomen.

Leg de pan ergens veilig neer.

4. Leg de Yoni Steam in de WC pot en druk met je hand het midden van de Yoni Steam in, zodat deze uitklapt.

5. Controleer de temperatuur van het water door met je hand 25 cm boven het kruidenwater te houden om er zeker van te zijn dat het niet te heet is (raak het water, de warmtebron of de pan NIET aan). Het is erg belangrijk om voor gebruik de temperatuur van de stoom te testen. Als het te heet is, wacht dan 30 seconden en test het opnieuw tot het aangenaam warm aanvoelt om mee te stomen.

6. Zodra de stoom fijn aanvoelt giet je het water met de Yoni Herbs in de Yoni Steam. Ga rustig zitten met open benen, ontspan zoveel mogelijk. Vergeet niet aan te voelen of de stoom heet is.

7. Tijdens het stomen kan je het beste een handdoek over je benen leggen om zo de stoom binnen te houden en je blote benen warm te houden. Let op! Zorg ervoor dat je jezelf warm houdt. Jij wilt niet dat er kou in jouw lichaam komt terwijl jij het probeert op te warmen. **Stoom voor 20 minuten of tot het water is afgekoeld.**

8. Na het stomen kan je opstaan en jezelf weer aankleden. Het water kan je doormiddel van de afvoergaten van de Yoni Steam afgieten in de toiletspot. Gooi daarna de kruiden in de vuilnisbak weg.



URLife

Yoni Steam

Voorzorgsmaatregelen

voor gebruik van Yoni Steam

1. Zwangere vrouwen of vrouwen die denken zwanger te zijn mogen niet stomen. Na de bevalling mag het worden gebruikt, tenzij je hechtingen hebt. Laat deze dan eerst helen voor je met de behandeling begint. Dit kan per vrouw verschillen.

2. Tijdens de menstruatie mag je de Yoni Steam **niet** gebruiken. De Yoni Steam **mag tot 7 dagen** voor het begin van de menstruatie gebruikt worden, dit kan helpen bij krampen en andere menstruatieklachten. De Yoni Steam mag **de dag na de laatste dag** van de **menstruatie** gebruikt worden om eventueel resterend bloed te verwijderen.

3. Gebruik de Yoni Steam niet als jij last hebt van **vaginale infectie**. Gebruik hiervoor onze **URLife Detox Pearls**. Wanneer de klachten voorbij zijn, mag je gaan stomen.

4. Gebruik de Yoni Steam niet als jij twee volledige menstruatie-cyclus hebt per maand.

5. Wij raden het af om te stomen als jij een **branderig gevoel** ervaart rond het vaginale gebied. Maak **hiervoor gebruik** van onze **Detox Pearls**.

6. Gebruik de Yoni Steam niet als jij piercings hebt op de intieme gedeelte die niet verwijderd kunnen worden.

7. Gebruik de Yoni Steam niet als jij wondjes, zweertjes of blaren hebt of wanneer jij je ziek of onwel voelt.

8. De Yoni Steam kan worden gebruikt voor een normale relaxte vaginale reiniging.

9. De Yoni Steam kan worden gebruikt als jij de pil slikt of een spiraal hebt.