L’endométriose…
« C’est l’endomètre qui ose »…
Dixit mes guides.
Alors moi aussi, j’ose prendre soin de moi!

Jouhayna Saleh
Fondatrice de la marque et de la méthode Spiritualité youkoulélé

Table des matières :

Mon histoire
Pourquoi j’ai choisi cette image?
L’endométriose quesako ?
Diagnostic
Mes symptômes
Les différents symptômes
Causes
Traitement
L’alimentation
La symbolique de l’endométriose
Les outils de médecine douce
-la sophrologie
-l’hypnose
-les huiles essentielles
-les plantes
-l’homéopathie
-les cristaux
-cataplasme d’huile de ricin
-oeuf de yoni
-posture de yoga
-le sport
-mes astuces youkoulele

Mon corps « avait » l’endométriose.

Il y a 5 ans, je prends la décision d’arrêter la pilule car nous décidons de concevoir une famille. Au bout de deux ans, toujours pas de bébé en vue. Par contre j’avais des douleurs type coup de poignard, spasmes dans le bas du ventre, dans les reins, l’anus…et les rapports sexuels… tout simplement horriblement douloureux. Je ne pense pas le dire au médecin car avoir mal pendant mes règles, c’est normal je pensais… puis dans ma famille, on nous a appris à ne pas nous plaindre quand on a mal.

Le temps passe, les douleurs sont de plus en plus difficiles à gérer… Je suis dans l’incompréhension! Je finis par en parler à ma gynécologue de l’époque qui me dit (c’est normal… ce sont vos règles…), Les douleurs deviennent invalidantes, j’ai du mal à travailler, à marcher… bref c’est l’enfer…

La douleur était insurmontable durant les règles et durant l’ovulation. Puis la douleur est devenue constante, j’avais l’impression que l’on me broyait les tripes de l’intérieur. J’en pleurais à chaque fois. Mais que se passait-il? Je ne suis pas de nature douillette… mais quelle souffrance !!! Allongé sur mon lit, tordue de douleur. Je prend très peu de médicament d’habitude, et

là je commence à prendre un anti inflammatoire qui me calme une heure…Puis il y a deux ans, je rencontre une gynécologue spécialisée dans l'infertilité qui me dit (Vous avez l'endométriose, Une maladie bénigne dont on ne sait que peu de chose et qui m'empêche d'avoir un enfant.)

Le choc, l'incompréhension… mais c'est quoi cette chose qui ose en moi… il m'a fallu du temps pour accepter ce que j'avais et ce qui va avec (je ne peux avoir d'enfant, je ne suis pas une femme normale, je ne suis pas complète….) J'ai jalonné entre les hauts et les bas. J'ai pris la décision à l'époque de la gérer médicalement et naturellement.

C'est pourquoi je te transmets ce que j'ai testé et ce qui a marché pour moi. (Bien sur, continue à voir ton médecin, homéopathe, naturopathe….) Je te partage mon point de vue … qui est ma vérité (en lien avec mon parcours) mais qui peut ne pas être la tienne.

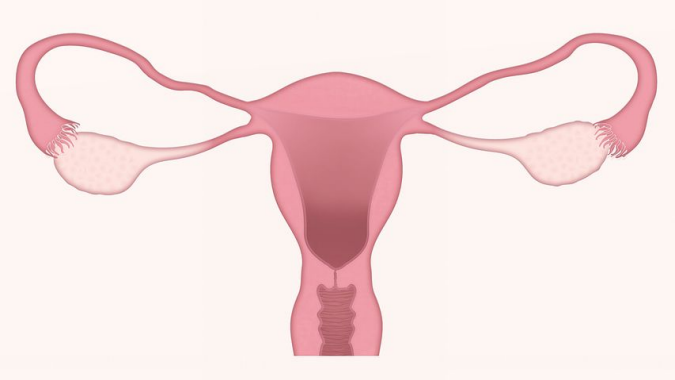
Pourquoi j’ai choisi cette image pour parler de l’endométriose?

Tu peux le voir, les couleurs sont belles…et très lumineuses et au milieu, tu peux voir une toile d’araignée. Tu vas me dire que c’est étonnant de choisir une belle image pour parler de la maladie, et bien, je te dirais que mon parcours m’a permis d’accepter cette maladie et d’en arriver à l’aimer. Je sais cela peut te paraître absurde… mais encore une fois je te présente mon chemin de vie face à cela.

Etant hypnothérapeute, j’aime parler avec des images. La toile d’araignée, représente la maladie (le mal à dit) dans mon corps. Je dirais même que pour moi la maladie c’est l’âme qui nous transmet un message à travers notre corps. Cette araignée tisse sa toile à l’intérieur de nous et elle peut envahir tous nos organes.

Alors débute mon parcours : guérir mon être avec la médecine traditionnelle et la « médecine » de l’ âme, comme j’aime l’appeler. Je vais te parler des deux parce que j’ai utilisé les deux. : Le coté médicale, allopathique et la médecine de l’âme (j’ai utilisé toutes mes ressources en tant que thérapeute d’âme et développé d’autres ressources en allant visiter mon coté « obscur »(aller dans mon inconscient, communiquer avec mon âme…)

L’endométriose quesako ?



L’endométriose est une maladie chronique qui récidive souvent (maladie hormono-dépendante)

L’endomètre est le tissu (muqueuse) qui tapisse l’utérus. Sous l’effet des hormones (oestrogènes) au cours du cycle, l’endomètre s’épaissit en vue d’une grossesse et s’il n’y a pas fécondation, il se désagrège et saigne. Ce qu’on appelle les règles.

Chez la femme qui a de l’endométriose, des cellules de l’endomètre vont remonter et migrer via les trompes provoquant des lésions, des adhérences et des kystes ovariens (endométriomes). En fait, elles collent les organes les uns aux autres comme de la « glu ». Cette migration peut se faire sur les organes génitaux (ovaires, trompes, vagin, vessie), le péritoine, appareils urinaire, digestif (intestins, côlon, rectum), et plus rarement pulmonaire.

il y a “des” endométrioses car elle ne se développe pas de la même façon d’une femme à l’autre et la douleur peut être faible, intense ou ne jamais se manifester.

Il y a 4 stades:
1=minime, sans adhérences,
2=légère superficiel, pas d’adhérences dans les ovaires,
3=modérée, adhérences et invasif,
4=sévère=adhérences partout, endométriomes, invasives

L’endométriose touche une femme sur 10 !

Diagnostic

Par le médecin, gynécologue ou généraliste : douleurs pendant les règles, pendant les rapports sexuels, troubles digestifs, urinaires et voici différents examens, la liste présentée ci-dessous n'est pas exhaustive.

Les examens radiologiques pour le diagnostic de l'endométriose

-Echographie /Echographie pelvienne

-IRM

-Hystérographie ou Hystérosalpingographie

Les examens chirurgicaux pour le diagnostic de l'endométriose

-Cœlioscopie (ou laparoscopie)

-Laparotomie (ou laparotomie)

Mes Symptômes

Des crampes, des spasmes dans le ventre, des douleurs dans l'anus, le bas du dos (comme une lumbago), avec une fatigue inexpliquée. Je parle dans mes vidéos de l'étoile du matin, une arme médiévale qui gigote dans tous les sens dans mon ventre. Des douleurs insupportables, pliée en deux dans mon lit avec parfois l'impossibilité de me lever. L'enfer tellement c'était douloureux, j'arrivais même parfois à demander à la Source de me récupérer tellement je n'en pouvais plus de vivre ainsi. Honnêtement, il est difficile de mettre des mots sur cette douleur. La douleur m'empêchait même de respirer!

Je vous présente mon dialogue intérieur quelques temps après l'annonce. La première compréhension que j'ai voulu avoir est : pourquoi je me suis attirée cette maladie?qu'est ce que mon âme souhaite guérir? Je m'attire une maladie qui m'empêche d'avoir des enfants ok ! Alors est ce que cela veut dire que je ne veux pas d'enfant? que j'ai peur d'avoir des enfants? que je ne me sente pas en sécurité dans mon foyer (utérus) ? ai je peur de perdre ma place dans le couple?… Toute ces questions se mettent dans ma tête et là commence mon processus de soin et de libération.

Quelque temps après, Je passe une IRM, qui ne montre rien..alors je l'ai ou pas??? Ma gynécologue me conseille de faire une coelioscopie auprès d'un spécialiste. Ce que j'ai fait et en juin 2018, me voilà opérée. J'ai vécu un enfer pendant un mois après l'intervention (douleur, impossibilité de marcher …) Le médecin pose le diagnostic, endométriose de stade 4. J'en avais partout (uretère, anus, ovaire, près du foie…). J'ai continué ma prise en charge, on est passé en PMA au début avec des stimulations ovariennes (piqures, prise de sang…) pendant plus de 6 mois, puis insémination. Par chance cette seule insémination a été la bonne.

Quels sont les signes de l’endométriose ?

-règles douloureuses (dysménorrhée)
-douleurs pelviennes
-douleurs abdominales très fortes au moment des règles.
-souffrance lors des rapports sexuels (dyspareunie).
-difficultés et douleurs pour uriner, traces de sang dans les urines ou les selles
-douleurs du bassin lors des émissions de selles
-peut être asymptomatique
-sensation de pesanteur abdominale,
-Spotting (traces de sang) en dehors des règles
-infertilité (30 à 40 %) PMA, FIV, Adoption
-troubles digestifs : (quand l’endométriose se développe sur les intestins, le colon, le rectum) avec une alternance de diarrhée / constipation au moment des règles, Des douleurs lors de la défécation,Des phénomènes d’occlusion (ballonnements abdominaux, arrêt des selles et des gaz)
-troubles urinaires : (quand l’endométriose se développe au niveau de la vessie) avec Des douleurs pelviennes et urinaires, Des

dysuries (difficultés pour vider la vessie), Une (envie fréquente d'uriner), La présence parfois de sang dans les urines
-envahissement urétéral : (englobe, étrangle ou infiltre les uretères (canaux qui conduisent l'urine des reins, où elle est fabriquée, vers la vessie), entrainant une hyper pression dans le rein et son atrophie à bas bruit.
-fatigue chronique
-les adhérences (perte de mobilité des organes)
-douleurs neuropathiques (mémoire de la douleur au niveau du cerveau)

A retenir : La douleur est crée par l'inflammation due aux micros hémorragies lors du cycle. Pour moi c'est hyper important: avoir c'est règles, c'est naturel, avoir mal ce n'est pas naturel!

Causes :

Inconnues, L'endométriose serait une maladie multifactorielle, avec des facteurs hormonaux, environnementaux et génétiques.

Qui peut avoir une endométriose ?

-Toutes les adolescentes
-les femmes réglées entre 15 et 50 ans

Traitement médical:

Le traitement hormonal pour empêcher la survenue des règles
priver l'organisme de l'hormone qui va nourrir les cellules : l'oestrogène (donner une pilule en continu ou poser un stérilet) cela marche pour certaines femmes.

La cure de ménopause artificielle
(injection d'analogues de la GN-Rh) plus ou moins longues que l'on prendra soin de doubler d'une "add back therapy" = administrer des oestroprogestatifs à faible dose pour pallier les effets secondaires liés à la ménopause (douleurs osseuses, bouffées de chaleur, sécheresse de la peau…)

Le traitement chirurgical
Coeliosopie, laparotomie
Malgré l'opération, le risque de récidive de la maladie reste important. « Il y a environ 10% de récidive par an. Autrement dit au bout de 10 ans, 100% des femmes opérées auront récidivé »,
la solution ultime (ablation de l'utérus ou des ovaires)

Traitement Naturel

-l’alimentation
-comprendre la symbolique de la maladie (le mal à dit)
-la sophrologie
-l’hypnose
-les huiles essentielles
-les plantes
-l’homéopathie
-les cristaux
-cataplasme d’huile de ricin
-oeuf de yoni
-posture de yoga (en vidéo)
-ma boite spirituelle youkoulele (présentation)
-le sport

L’alimentation :

Nous savons aujourd’hui que certains aliments influencent la production d’œstrogènes!

A éviter:

- Viande rouge et charcuterie
- Les mauvaises graisses : oméga-6 (huile de tournesol, de pépins de raisin, d’arachide…)
- Le gluten

A consommer:

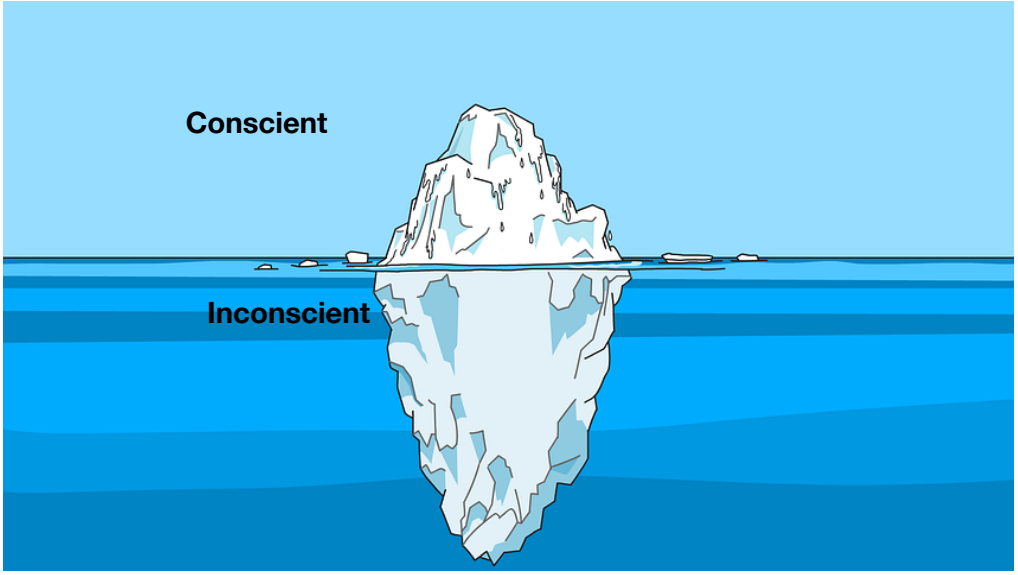
- Le soja : d’après des études peut faire reculer l’endométriose
- Les bonnes graisses : oméga-3 (les poissons gras : saumon, sardine, maquereau, hareng, truite ; les noix, les graines de lin, les huiles végétales riches en acide alpha-linolénique)
- Légumes verts
- Les agrumes
- Les aliments bio

Il faut <u>privilégier les aliments anti-inflammatoires</u> (myrtilles, mûres, framboises), les légumineuses (lentilles, pois chiches), les noix et graines, les poissons gras, les légumes frais, les fibres contenues dans les céréales complètes, les fruits, les haricots, le riz brun, les crucifères, les oméga-3 (noix, huile d’onagre).
la vitamine D en cure (voir avec médecin)
L’arrêt du tabac est aussi fondamental et de l’alcool.

Je vous conseille de lire :*L’alimentation antiendométriose* de Fabien piasco

La symbolique de l’endométriose

Je ne rentre pas plus dans les détails personnels de mon cheminement car je l’explique dans mon livre qui va bientôt être publié. Mais j’espère que ces quelques pistes vont vous aider… Chaque personne est différente, donc chaque cause est différente…



D’après Le grand dictionnaire des malaises et des maladies de Jacques Martel, l’endométriose est lié à un refus inconscient à la maternité ou celui de la métamedecine de madame Rainville :
J’ai repris les éléments ici:
«

- Relation que vous avez ou avez eu avec votre mère (en désaccord avec la femme que vous êtes.
- Vous ne trouvez pas votre place face à cette mère influente. (Peur de vous la mettre à dos)
- Peur de ne pas offrir à votre enfant un nid assez bien.
- Peur de ne pouvoir pas l’accueillir convenablement.
- Doute sur votre relation avec votre conjoint, qu’il aille voir ailleurs…
- la personne souhaite inconsciemment « mettre le bébé » hors du nid ou l’accueillir ailleurs

- Vous avez peur que l'arrivée d'un enfant change votre vie au point de devoir renoncer à votre avenir.
- Peur d'être une mauvaise mère
- Peur d'être abandonné par votre enfant

Les questions à se poser :
- Ai-je vécu un choc concernant un des membres de ma famille?
-Ai-je peur de revivre les difficultés que j'ai rencontré durant ma grossesse ou pendant les premières années de la vie de mon enfant ?
-Ai-je vécu une relation bourreau-victime avec ma mère ?
-Est-ce que je laisse trop de place à ma mère dans ma vie ?
-Ai-je peur d'avoir cet enfant ?
-Est-il possible que je ne veuille pas d'enfant là où je vis ?
-Est-il possible que je ne veuille pas d'enfant avec cet homme ?
-Est-il possible que je ne veuille pas vraiment cet enfant ? »

Par exemple:
-L'organe: L'utérus : représente le couple, le foyer, le nid, symbolise souvent des tensions ou des souffrances par rapport à la place de chacun dans le foyer (actuel ou quand vous étiez enfant). Cela peut également signifier des tensions vis-à-vis de votre conjoint ((absence, frustration, décès, conflit, etc,…).

-Le message de l'endométriose = Se pourrait-il que j'ai peur de mettre au monde l'enfant dans ce foyer ? Pourrais-je être porteuse de croyances négatives me concernant en tant que mère ou mon rôle de mère ? Mon inconscient me pousse à croire que l'on ne puisse pas accueillir l'enfant dans ce foyer ? Se pourrait-il que j'aie peur de devoir laisser mon enfant à l'extérieur souvent et/ou longtemps ?

Ce qui est intéressant est de voir au niveau transgénérationnelle comme les secrets de famille, les non-dits…mais aussi si cela est un choix d'âme, un choix karmique.

Le processus de libération:

« -Prendre conscience du message de l'endométriose (laisser monter en vous ce qui résonne ou qui fait « corps » avec votre vécu.)
-Accepter ce qui est. Accepter le fait qu'une partie de vous refuse de porter l'enfant que vous désirez, ou accepter le fait que vous êtes porteuse d'une mémoire qui ne vous appartient pas et dont vous n'étiez même pas consciente.
-Transformer la croyance liée à cette mémoire.(revenir à la source, jeunesse, l'enfance, la vie fœtale, mémoire généalogique…).
-Agir en changeant quelque chose dans sa vie. »

Voici un extrait de mon livre:

« Pour moi, je suis malade ... veut dire que je m'identifie à elle alors qu'en fait, je ne suis pas la maladie !!! Je suis un être divin qui a la capacité de transmuté "le mal" en bien si je peux m'exprimer ainsi, ou l'ombre en lumière ...comme vous le souhaitez.
Par contre qui va le faire ? le médecin, un gourou, un thérapeute, Dieu... Je pense honnêtement que cela ne peut venir que de nous. Cette en-vie qui est là, dans nos tripes, dans notre coeur et qui relie notre moi inférieur et moi supérieur.
La maladie, l'endométriose, m'a fait passé par tous les stades du deuil avec un bonus en prime (le deuil d'être un jour maman) ... alors comment vous dire que oui, on a le choix et on a toujours le choix. Celui de rester dans les ténèbres ou de rejoindre la lumière. Il m'a fallu de nombreuses années pour être dans l'acceptation de cette maladie et aussi d'accepter que peut-être, ce rêve d'être maman ne me sera jamais accessible.
Pour être honnête avec vous et avec moi, j'en ai voulu à la vie, à Dieu, à moi... (à l'occasion, je vous mettrai le texte que j'ai écris en canalisation à la réponse de mes guides, de mon âme face à mon désarroi et ma colère).
Puis être en colère comme ça, ne m'a rien apporté mais j'ai du passé par là. Et je ne vous parle même pas du désarroi de mon chéri car oui, il fait parti de mon histoire, de notre histoire. Un dépassement de soi mais aussi du couple ! En gros, une belle

leçon de vie pour moi, pour nous que nous avons réussi à transmuter ensemble ! (bien que la mise en lumière était de ma responsabilité, il a contribué à sa façon à m'aider) et je ne le remercierai jamais assez.
Certaines personnes me disent, normal c'est facile pour toi, tu es guidée, tu les entends... Pour être connecté à eux, il faut être capable de reconnaître la divinité qui est en nous (car il faut savoir que nos guides sont en nous et nous en eux ... oui nous sommes un) mais à ce moment là, croyez-moi, la divinité en moi ... avait comme perdu sa place. J'ai du aller chercher au plus profond de moi cette lumière, cet amour. Car oui, quand vos guides vous demandent d'aimer cette maladie...je peux vous dire que je les ai envoyé pété comme jamais ! Mais au final, ils avaient raison, l'amour transcende tout. J'ai reçu des soins de leurs parts, des mises en lumière ... Pourquoi, parce que j'avais accepté d'aller à la rencontre de cette maladie, de mon désir d'être maman et de me libérer de cette prison.
Quand on se sent en prison, à l'intérieur de notre être ...c'est là que nous avons le choix. Le plus beau choix que la vie peut nous offrir : vivre ou mourir. Cela peut vous paraitre très fort mais c'est vraiment ce que j'ai ressenti dans mon coeur. Et j'ai choisi la vie envers et contre tout. J'ai choisi d'aimer toutes les parties de mon âme (ombre comme lumière) mais j'ai aussi choisi (merci à notre libre arbitre) que si dans cette vie : mon corps est malade et que je ne peux pas avoir d'enfant ...c'est ok mais par contre je ferais mon possible pour les transmuter afin de ne pas revenir sur terre (ou ailleurs) avec les mêmes blessures.
Quand j'ai fait ce choix, le choix de vivre intérieurement et extérieurement, je ne savais pas ce que j'allais récolté. Finalement, ce que j'ai récolté est inestimable! »

La sophrologie

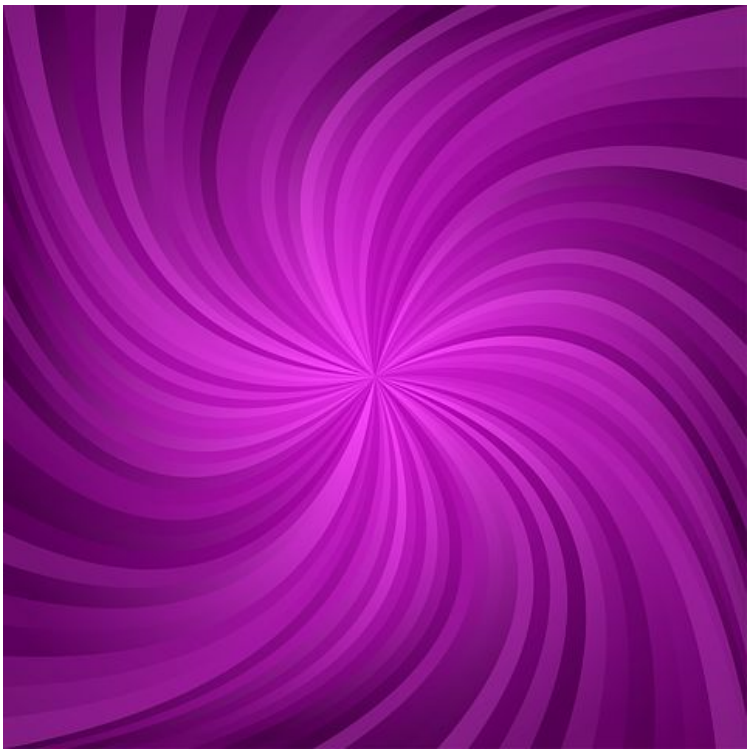
La sophrologie est une approche psychocorporelle inventée par un médecin neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo dans les années 1960.
-des exercices de respiration,
-des exercices de visualisation
-des exercices dynamiques.

Pour :
-La gestion de la douleur
-apprendre à se détendre mentalement et corporellement,
-Se réapproprier son corps et en prendre soin

L’auto-hypnose :

C’est une technique destinée à plonger en soi-même en créant un état modifié de conscience ou un état augmenté de conscience afin de se connecter avec son inconscient, son soi supérieur. Elle permet d’affronter ses peurs, d’améliorer son état psychologique....

On se met dans un EMC ou EAC pour permettre une union du conscient et de l’inconscient afin de trouver les solutions les plus justes pour soi.



A la recherche de ce qui est inconscient comme (enfance, vie foetale, régression, transgénérationnelle, karmique…) mais aussi gérer les douleurs…

Les huiles essentielles qui soulagent

Vous pouvez mélanger :

–2 gouttes d'huile essentielle de votre choix parmi la camomille, la sauge et la mélisse(propriétés antalgiques et anti-inflammatoires)
– 20 gouttes d'huile végétale :huile argan
Massez ensuite l'abdomen avec ce sérum dès que vous en ressentez le besoin.

Je ne vous parle que ce que j'ai testé et qui a agit sur moi. Bien évidemment prenez conseil avec **votre naturopathe, votre homéopathe…**

Les plantes qui apaisent

Ces plantes peuvent soulager les douleurs liées à l'endométriose. Il est recommandé de les consommer sous forme de tisanes. À prendre 3 à 4 fois par jour pendant les périodes douloureuses.

Soulage les problèmes féminins et équilibre les hormones
– Le gattilier

Fait dégonfler le ventre
– Les feuilles de framboisier

– L'huile d'onagre lorsqu'elle est consommée en gélules ou appliquée en massages

Favorise l'élimination des oestrogènes
– Le chardon-Marie
– Le romarin

Agit contre les spasmes et les douleurs:
– La camomille
– La sauge
– L'alchémille
– La mélisse
– L'aubépine
– Le fenouil
– L'armoise

Prenez conseil avec votre naturopathe.

Homéopathie

- Colocynthis : pour la douleur crampe de abdomen
- Magnesia phosphorica: la douleur plie la patiente en deux et la pousse à appuyer sur la région douloureuse, améliorée par la chaleur.
- Chamomilla: Douleurs intolérables, colique, névralgie, chez une malade hypersensible. Dysménorrhée avec sang noir, caillots, ballonnement abdominal douloureux.

Voyez avec un homéopathe, je n'ai pas mis le dosage car encore une fois, c'est propre à chaque personne.

Les cristaux pour l’endométriose:

AZURITE (Pierre du Chakra du cœur)
Contre le stress, le chagrin et la tristesse.
Stimule le foie, le cerveau et les nerfs.
Restructure après une intervention chirurgicale, convalescences, post-opératoires.
Combat les inflammations microbiennes (forte teneur en cuivre).

AMETHYSTE
Calme le mental .
Active la production d’hormones.
Fortifie les organes ainsi que le système immunitaire.
Soulage les maux de tête, les brûlures, les œdèmes, l'eczéma.
Purifie le sang.

AMBRE
Absorbe les énergies négatives.
Amène stabilité et harmonie.
Soulage les douleurs articulaires.
Agit contre les problème digestifs causés par le stress et la fatigue. (Sur le plexus solaire)
Nettoie et purifie tout l’organisme.

CITRINE

La citrine rassure et détend.
Puissant nettoyant et régénérateur.
Pour la concentration et la lutte contre la fatigue.
Stimule la digestion, favorise l'élimination.
Encourage notre corps à retrouver la santé.
Conseillée dans une chambre pour la convalescence.

CHRYSOCOLLE

Allège la culpabilité et apporte la joie.
Apaise les maux des femmes lors de menstruations, atténue les cystites.
Apaise le mal de dos.
Apaise les maux des femmes sur le plan gynécologique (troubles des menstruations, vaginite, cystite).
Favorise la cicatrisation.

La pierre de lune (ma chouchou)

stimuler la Fécondité,
Pendant la grossesse : elle apaise, facilite un accouchement, entretien la lactation.
contre les remontées acides
Elle atténue les douleurs de règles et recommandée pour atténuer les effets de la ménopause
rééquilibre les hormones dans le corps de la femme
Idéale pour les problèmes de constipation

Créer un élixir rapidement :

Placer la pierre choisie le soir avant d'aller au lit dans un verre rempli d'eau de source non gazeuse et boire le liquide le lendemain matin à jeun.

La liste est non exhaustive.

Cataplasme huile de ricin:

Merci Edgar Cayce pour cette technique (découvert en canalisation). Il appelait l'Huile de ricin, la paume du christ.

Avec compresse humide, mettre huile de ricin et poser sur le ventre par dessus une bouillotte, environ 30 min à 1h … ensuite nettoyer et passer du bicarbonate de soude pour enlever les résidus.

Honnêtement, c'est pas top à nettoyer mais cela m'a fait beaucoup de bien!

Boire une cuillère d'huile d'olive me calmait les crampes liés aux adhérences. C'est pas bon…mais cela m'a aidé.

Les oeufs de yoni: (quartz rose)

Qu’est-ce qu’un oeuf de Yoni ?
Utilisés depuis plus de 2 000 ans par les femmes taoïstes, africaines et amérindiennes.
Le mot Yoni en Sanskrit signifie l’organe génital de la femme. Il est également le symbole de l’énergie féminine dénommée Shakti.

L’oeuf de Yoni est un oeuf en pierre, il en existe de différentes tailles et de différentes pierres. Cet oeuf est à placer dans votre vagin.

La forme de l'oeuf et sa symbolique :
L’œuf est le premier stade de la vie, le départ du monde, il ressemble à un ovule.
Il symbolise ainsi :

- la fécondité
- la vie
- la renaissance
- la protection

-pour activer le féminin sacré mais pas que:
-développer un périnée tonique pour :

- Éviter les fuites urinaires
- Eviter les descentes d’organes
- Développer une bonne connaissance et conscience de son vagin et de son bassin
- Améliorer l’oxygénation des tissus, une augmentation des circulations sanguine, énergétique, lymphatique et hormonale
- Stimuler la libido et réveiller l'énergie sexuelle
- Avoir une meilleure lubrification (l’oeuf stimule la glande de Bartolin à l'intérieur du vagin, qui est idéal pour les femmes post-ménopausées)
- Mieux contrôler et gérer la pénétration
- Avoir plus de plaisir lors de la pénétration
- Augmenter son plaisir sexuel et celui de votre partenaire
- Améliorer l’état émotionnel grâce aux vertus de la pierre

Comment choisir votre premier oeuf de Yoni ?
Faire le choix d'un oeuf de Yoni est une chose très personnelle Et si vous ne deviez en choisir qu'un, choisissez un Quartz rose, de grande taille et troué. C'est un excellent choix pour les débutantes.

Quelle taille choisir ?

- Grand : 45 × 30 mm
- Moyen : 40 x 25 mm
- Petit : 30 x 20 mm

Pour les premières pratiques avec l'oeuf de Yoni, vous devez commencer par la moyenne ou la grande taille (Oui ça parait contre intuitif)

Pour être sûre de votre choix, il suffit de faire un test simple :

- Mettez-vous debout
- Passez un doigt dans votre Yoni et contractez
- Si votre doigt ressent la contraction alors c'est que votre périnée est tonique, vous pouvez commencez par un moyen ; si ce n'est pas le cas, commencez par un grand.

N'hésitez à voir la boutique de lilou Macé: elle propose des oeufs de yoni ainsi que son livre qui est superbe ! Il existe également un groupe Facebook en lien.

Posture de yoga : but ouvrir le bassin

-Une posture: assise en tailleur et utiliser la respiration abdominale.

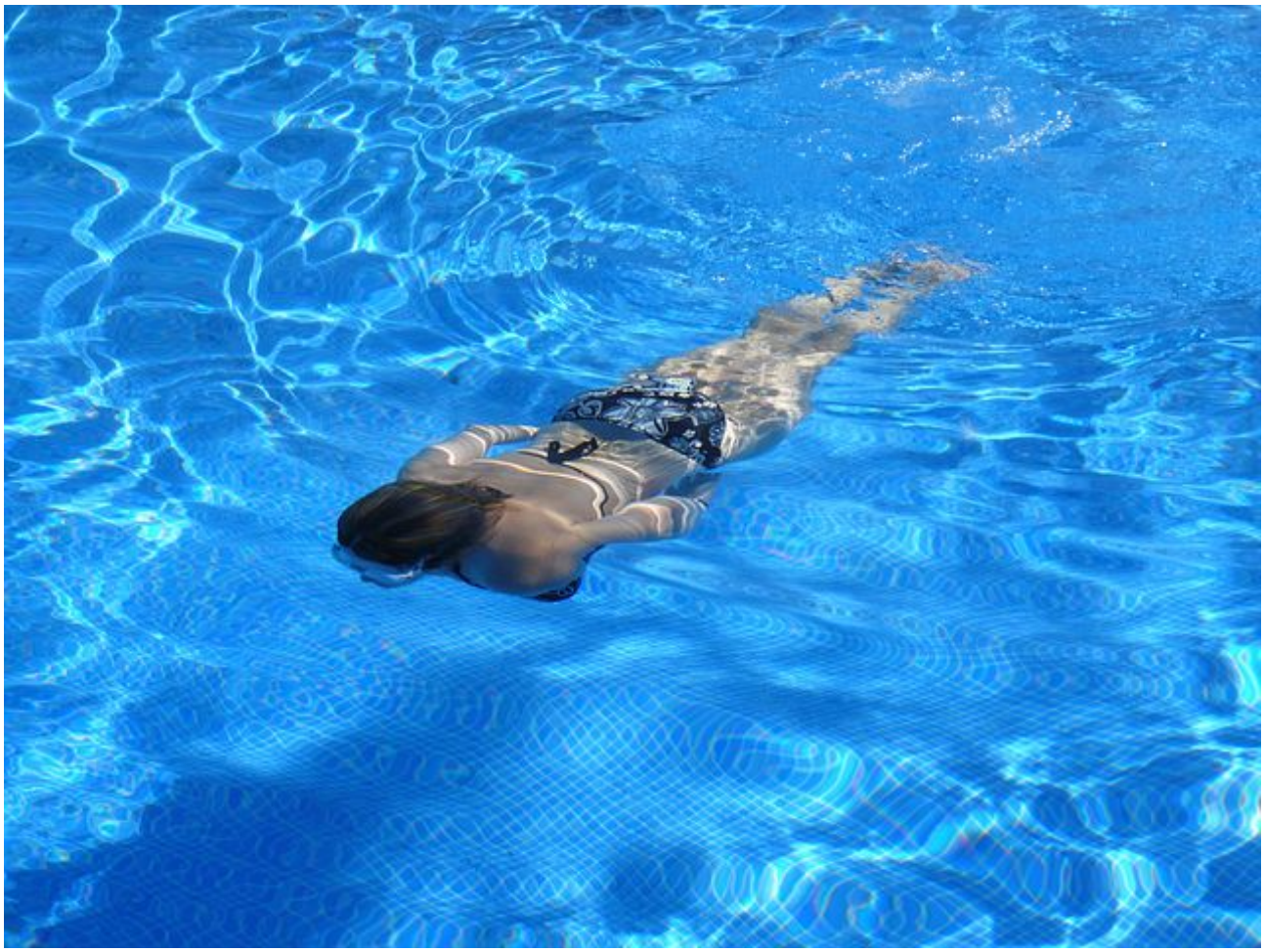
-Deuxième posture: voir l'image et respirer en abdominale.

Deux outils simples et facile à faire ;)

Le sport

Un tissu qui est immobile devient douloureux, dues aux adhérences et aux inflammations. Par conséquent, faire du sport est très bien. Pour moi, c'est la natation.

Le mot d'ordre de mon chirurgien : bouger, bouger ! ;)



Mes astuces youkoulele

-Mes outils de sophrologie
-Mes outils d'auto hypnose
-d'autres postures de yoga
-Plusieurs Hypno-sophro-méditations

Ce sont mes astuces que j'ai mis en place avec mon savoir et les HSM avec l'aide de mon âme et de mes guides.

Si vous souhaitez en savoir plus sur mes astuces, envoyez moi un mail à :

jouhayna@spiritualite-youkoulele.com

A bientôt

Jouhayna.