

# Plantes pour bains de vapeur intimes

## **Calendula (souci officinal) :**

Régularise les cycles menstruels

Anti-douleurs menstruelles

Adoucissante, hydratante

Calmante, régénératrice, antioxydant

Nettoyante, antibactérienne, cicatrisante

Anti-inflammatoire, anti- oedémateuse

*Remet de la lumière là ou il y avait noirceur*

## **Camomille :**

Apaisante, relaxante

Anti inflammatoire, anti bactérienne

Cicatrisante

Harmonisante

## **Guimauve :**

Émolliente en cas de sécheresse vaginale

Lubrifiante

Cystite

## **Mauve :**

Émolliente, adoucissante

Anti-inflammatoires (inflammations des muqueuses)

Prévient les infections urinaires

Calmante

Apaise les peaux sensibles, irritées, enflammées

## **Lavande :**

Nervosité, anxiété, angoisse

Relaxante

Anti-spasmodique

Cicatrisante et assainit les plaies et les ulcères  
Bactéricide, antiseptique  
Irritation et/ou inflammation  
*Féminité, douceur*

**Rosier :**

Astringente, tonique  
Anti-inflammatoire  
Cicatrisante  
Régénératrice.  
Hémorroïdes, affections cutanées, infections vaginales  
*Pont entre cœur et Utérus*

**Achillée Millefeuille :**

Astringente  
Décongestionnante  
anti-inflammatoire  
Cicatrisante et adoucissante  
*Protège contre les influences extérieures, fortifie la gardienne de l'intime*

**Basilic Sacré :**

Purificatrice, détoxifiante  
Anti-infectieux et anti-inflammatoire  
Antimicrobiennes, antivirales, antifongiques  
Apaisantes du corps et de l'esprit, réduit l'anxiété  
Augmente l'adaptabilité au stress et l'endurance  
*Mémoires sacrées*

**Framboisier :**

Renforce le système reproducteur féminin  
Tonifie l'utérus et enrichit  
Aide à traiter l'endométriiose, les fibromes  
Régule les menstruations surabondantes et la dysménorrhée.  
Aide à la cicatrisation des plaies, vaginite.  
*Humeur*

**Sauge sclarée :**

Astringent, nettoyant (ne pas utiliser en cas de sécheresse vaginale)

Antimycosique

Antispasmodique

Tonique de la circulation sanguine

*Aide lors des passages/transitions*

*Aide à tirer la sagesse des évènements*

**Romarin/origan :**

Augmente la circulation sanguine

Tonique

Réchauffe

Anti infectieux

*Nettoie l'utérus du vieux qu'il n'a plus besoin*

**Sapin :**

Tonifie glandes surrénales

Antispasmodique

*Texte écrit par : Marie-Claude Rodrigue, Janvier 2021*

*Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres*