

Vittnesmål klienter Snippsauna Rebecca Tiger Nov okt 2018 – Okt 2019

Alla kvinnor, män och ickebinära har alla fått samma fråga, de har själva valt exakt hur mycket personlig information de vill dela. Jag har ej kortat ned, jag har ej censurerat. Denna bilaga lägger jag till i försvaret som för att visa hur en gammal tradition som lever kvar muntligt är svår för mig att evidensbasera men att jag tycker att över 300 kvinnors röster världen över är en viktigt tung aspekt utav helhetsbilden gällande de påstående jag nu behöver bevisa. Denna bilaga tillsammans med de kliniska studier av ångbadet, av örterna och den långa fallstudien post partum samt de studier gjorda i Korea bildar tillsammans en viktig del utav mitt försvar. Min drivkraft och mitt mål med Snippsauna är att informera, instruera och visa de som fötts in i en biologisk kvinnokropp att det går att leva ett liv utan smärta vid samlag, utan pms, utan pmms, utan återkommande infektioner, utan mensmärta, utan blodbad varje månad, att bli av med skam, skuld.

1. My name is ----- and I live in Stockholm from 2013.

I'm close to turn 39 years old and I menstruated for the first time at the age of 12 years old.

The only references I had about menstruation before that moment came from my mother and my older sister whom hated it because of how disgusting it was, because of the pain they got every month and because it meant one more misfortune in comparison with the privileges that men enjoyed... I knew exactly what they meant because I already was experimenting and suffering the male chauvinist injustices at home, where my brothers were treated very different than as my sister and me were treated...

In addition, when I run to my mom a bit confused to tell her that I had a weird brownish spot in the center of my underwear, she just told me: "That's your menstruation. Was yourself, change underwear and from now on you know: be aware of boys and don't do silly things"... so it became scary as well...

During the following 12 years I lived that disconnected to my femininity and my menstrual cycle. Since I was a child I heard and learnt about the "misfortunes" of being a woman (being born in a christian catholic country).

When I was teenager I started having menstrual cramps that made me absent from the secondary school many times. And then from the university. And then from work... I am used to wake up in the middle of the night by pain, not being able of stay in bed and having to sit in the sofa as a yarn ball for hours until the pain is gone. I have memories of very severe cramps over almost my entire menstrual life.

I got to be addicted to Ibuprofen 600ml, taking one every 8 hours during the 4 days that my menstruation is used to last. I took it even if there was not pain "Just in case because I need to sleep tonight" "because I need to study" "because I have an exam" "because I have to work" "because I started to feel a bit of pain and I don't want to reach the levels of pain I know it can reach"...

I hated my menstruation as much as my mother and my sister did.

When I was 24 years old, a friend of mine started talked to me about the relationship that my pain could have with my rejection to my menstruation and therefore to my women nature. To my ignorance about myself.

She experienced the same and since she started to know her anatomy and her cycle better, it became better and better. She recommended me a book, "The Red Moon", which was very revealing to me. It brought me a lot of peace.

Since then, I have kept researching, practicing a continuous reconciliation with my cycle, my body and my femininity. It has gone well so far. I'm not addicted to Ibuprofen 600ml anymore but I still have to take some during my menstruations because the pain is still there more often than I would like to.

This situation has changed drastically since I know and practice Snippsauna. Since I had the interview with Rebecca I felt that a new door was being opened to me. The chat I had with her made me feel I was getting into a new state of peacefulness and knowledge with myself and my cycle. I felt for long time I was "walking in circles" with my personal research and work but now I feel I'm in a new level.

The Snippsauna sessions I have been practicing since the beginning of this year, make me feel connected to myself as I never experienced before. When I bought the herbs, I felt as excited as a child. I already felt I was doing something much more intimate and personal than ever. The ritual of prepare the session and the session itself is so revealing. It feels as if the time would have stopped. I really feel very deep the connection to myself while doing Snippsauna. I feel I'm honoring myself and my condition as a woman.

Physically, I have experienced less pain than before any time I have succeeded doing it more than two weeks in a row in a whole cycle. My menstruation has become more liquid and shiny red instead dark red and it barely has so many clots as before.

I am used to sweat a lot during the night for many years. But the nights I do Snippsauna, I sleep very peacefully and I barely sweat. And actually that has been changing the rest of the nights where I keep sweating less and less.

I have recommended and still recommend Snippsauna to all my friends and everybody who talks to me about their menstruation problems or simply about their personal research and development as a woman knowing themselves.

All my friends that are practicing Snippsauna are very happy as me. I don't see any danger on it and I trust Rebecca 500%. Not only for the knowledge she has got through the studies she has got, also for the wisdom she transmits through her personal research and experiences. For the knowledge she has got from all the women she has had the luck of meet through her path and the ones she has treated already. And for the passion and the humbleness you can see, hear and feel in any of her words and gestures.

As I said, it is being long time since I started my path of reconciliation with my femininity. I have read many books and listen many "gurus" so I have developed enough critical thinking as to know when someone is cheating, talking bullshit and taking advantage of the weak points of people. And definitely this is not the case of Rebecca.

Virginia, Artist 39 Spanien/Sverige

2. Jag har ångat underlivet sedan påsk 2019 och förutom att det är djupt avkopplande, näst intill meditativt har det också förlängt min menscykel med två dagar, tidigare hade jag mens var 3e vecka + 3 dagar, nu har jag 3 veckor + 5 dagar och jag hoppas på att jag tillslut hamnar på en regelbunden menscykel på 28 dagar.

Mia 43

3. Jag mår år så mycket bättre i mitt underliv när jag ångar.

Har fördjupat min kontakt med mig själv.

Har haft problem många år efter förlossningar med att jag ej har känsel i underlivet, men ångan hjälper mig så att jag kan tömma min urinblåsa fullt ut och slipper läcka urin vid hostning, nysning, träning, ridning Vilken sexlust man får av ångning!!! Så underbart ♥☐☐!!

Ångning av fittan är väldigt avslappnande, vilket ger mig en nattsömn som återhämtar. Vilken livskvalité jag får. Det handlar också om att jag tar hand om mig själv ♥☐☐.

Jag har också även låtit plocka ut min spiral efter att jag började ånga och mår såå mycket bättre. Och fler gånger jag ångar, desto bättre mår jag både psykiskt och fysiskt.

Yvonne, Tandsköterska 50

4. Jag har nu ångat regelbundet, ca en gång i veckan, i över ett halvår. Rebecca Tiger har varit rådgivare kring valet av örter. Många av vilka jag plockat själv i trädgården. Under tidens gång har jag märkt en avseende bättre balans i underlivet med mindre svampinfektioner och hetta. Min partner har tidigare fått intensiva svampreaktioner med smärta efter samlag. Han har inte fått det de senaste månaderna. Inom den skolmedicinska gynekologin har vi under de tjugo år vi varit tillsammans aldrig funnit hjälp med detta. Jag har två barn med 18 år emellan.

Kvinna 47 år, tv-producent.

5. Min erfarenhet av att ånga underlivet började för 13 år sedan, tillsammans med en barnmorska i Malaysia, där detta används traditionellt i samband med födsel samt allmänna underlivsbesvär. Därför började jag använda mig av denna teknik även i Sverige efter mina resor. Jag använde ånga och örter bland annat för att få hjälp med att läka cellförändringar, med ett positivt resultat. Jag gick från svår dysplasi till inga cellförändringar och inget HPV virus efter att ha ångat och jobbat med örter i ca 5 månader. Jag och min man hade dessutom svårt att bli gravida och efter intensiv ångning, ca 4 dagar i veckan, med fertilitets främjande örter så blev vi gravida! Jag har nu använt ångning, såsom det används på många platser i världen, för postpartum läkning med goda resultat. Mina stygn i snippan läkte så fint och min bäckenbotten har fått tonus tillbaka. Jag ångar inte bara för att läka utan även för

att det verkar avslappnande och ger en bättre blodcirkulation i underlivet. För mig är Snippsauna en viktig del av min "selfcare", där jag tar hand om min kropp och mitt underliv.

Disa 33 år, Naturlig Fertilitets Terapeut

6. Me and group of friends started doing Vaginal Steaming sessions together and 3 out of 5 for pregnant after that. Vaginal Steaming helped me recovering after giving birth, I was healing faster and relaxing so much during each session it felt this was the only way I could get back to myself.

I bought Wildherbalista's Juicy Mama Herbal Blend months later with the intention of getting my cycle back, each steaming was improving my cervical mucus and I could see the difference the very next day, the dryness in my vagina (produce by the lactation period) was disappearing.

After several sessions I got my cycle back, the first bleed after giving birth had not a painful day, no clots and it's color was vibrant red all the way. I found out recently that my grandmothers and more women in my family had been using this practice to treat infections for many years

Maria 28, Fotograf och Journalist Puerto Rico /Sverige

7. Nu har jag fått mens. Cykeln har varit 30 dagar vilket är ett gott tecken då den förra var rekordlånga 36 dagar. Den enda skillnaden som egentligen varit är att jag ångat. Jag har aldrig haft en mens som denna. Jag bara gråter och gråter och kommer åt jobbiga känslor och trauman. Igår var första dagen och massa gammalt blod (brunt) kom ut, vilket det inte brukar göra. Det har också varit väldigt mycket små klumpar, vilket jag inte heller brukar ha. Jag undrar hur länge det legat inne i mig och väntat på att få komma ut. Hade väldigt ont i ca en timme igår men sedan dess har jag inte haft mensvärk (förbättring sedan förra menssen). Jag har också hittat ett trauma som tagit sig sexuellt uttryck, en sexuell preferens jag haft som har känts olustig för mig men som jag levt ut i förhoppning att jag ska hitta kärnan. Det har jag nu gjort. Jag trodde inte att ångningen skulle ha en så enorm effekt på hela mitt väsen, mitt liv och min läkning. Det är en chock och mycket välkommet. Jag har fått ENORMA effekter av ångningen! Till att börja med så har jag ju känt mig mer avslappnad och som att saker hamnat på rätt plats i mitt bäcken, som vi pratade om.

Jag har inte haft ont alls och orkat röra mig en hel dag och känt mig mer stabil i bäckenet, samt kunnat resa mig från soffasäng utan smärtor och ansträngning. Jag har kunnat bära mitt barn.

Jag har också fått urinvägsinfektion men det känns bara som en utrensning och är rätt skönt faktiskt. Jag har fått tillbaka min sexlust och haft fantastiskt sex, där jag efter orgasm låg och gapskrattade i tio minuter utan att kunna sluta.

Min fitta känns harmonisk och luktar väldigt gott. Min sexpartner uttryckte att den såg väldigt fräsch ut och smakade väldigt gott.

Mitt fertila sekret har varit glansigare och känts renare än vanligt.

Jag insåg idag att jag inte haft något urinläckage sedan jag ångade. Har annars nästan konstant lite läckage+större mängder när jag nyser/hostar. Jag är superförkyld och nyser/hostar massor, och i vanliga fall kissar jag på mig trots att jag kniper. Nu, INGENTING. Jag har också en allmänt skön och lättad känsla i hela underlivet.

Jag kan inte nog tacka dig för att du delat med dig av din kunskap, hållt ceremoni och hjälpt mig. Effekterna har varit livsomvälvande för mig och jag trodde aldrig att jag skulle få må såhär igen. Det känns som att jag fått mitt liv och min sexualitet tillbaka.

Kvinna, 23 år

8. För ett antal år sedan läste jag en bok som research till en av mina egna böcker om läkeväxter. Där beskrev Carl von Linné kvinnor som samlade örter för att använda till hukbad inför bl a förlossningar. Eftersom jag arbetar med läkeväxter och hälsa så blev jag genast intresserad, och försökte hitta någon som visste mer om metoden idag. När jag fick höra talas om Rebecca Tiger och hennes snippsaunaverksamhet så kontaktade jag henne och fick lära mig mer om metoden. Jag blev då varse att hukbad praktiseras i många kulturer, och att det blivit så populärt i USA att det erbjuds som behandling på deras motsvarighet till mödravårdscentraler.

Jag började snart själv praktisera hukbad och har fått stor hjälp av det mot mina klimakteriebesvär i underlivet, särskilt sköra och torra slemhinnor. Tacksam och imponerad över att Rebecca samlat

kunskap och väckt nytt liv i denna fantastiska metod, så intervjuade jag henne för den bok jag då höll på att skriva. Jag hoppas att jag genom intervjun i boken (som finns i bokhandeln sedan ett år tillbaka) kan hjälpa till att sprida hukbadsmetoden för att läka och lindra mångas åkommor i underlivet, på ett sätt som inte kostar pengar och som inte ger biverkningar vid rätt användning. Det är en läkemetod som inte får skambeläggas och försvinna igen.

Hella 57, journalist och författare

9. I am writing to testify to you that vaginal steaming has helped me manage the negative symptoms associated with fibroids as well as menstruation. As an Ayurvedic Practitioner (NAMA Certified), I have tried many different forms of therapy to try and ease the pain and suffering I have dealt with due to having a 13 cm pedunculated fibroid outside my uterus and 6 cm subserosal fibroid inside my uterus. I was told by my OBGYN that the only option was surgery. While certain herbs and accupuncture, yoga and lifestyle habits have helped, it is the steaming that had a profound effect after just a few treatments. After 6 years of pain and suffering, I no longer have pain with intercourse. I no longer have debilitating periods, with nausea and heaviness in the uterine area. I no longer have extremely heavy flows. The quality of my life has improved greatly and I have experienced positive side effects as well, such as increased libido and energy. I am no longer convinced that I need a hysterectomy which was my last resort — and i was very close to agreeing to this invasive surgery.

Jenny 44, Bodyworker

10. Sen jag började ånga behöver jag inte längre var hemma från jobb och skola 2 dagar i måndagen pga mensvärk. Med hjälp av ångning regelbundet innan och efter mens har jag lyckats undvika både UVI och obalanser. Så fort jag slarvar kring mens så kommer det tillbaka och det tar låååång tid att bli av med dom obalanserna igen.

Kvinna 30

11. Kvinnohälsa, är för mig intimt förbundet med hur vi kvinnor ser på och känner vår kropp och vårt psyke. När jag mötte Rebecka Tiger och fick höra om Snippsauna, hade jag själv ångat flera gånger och min nyfikenhet var redan väckt. Min kropp vill ta del av örternas ånga och verksamheten i hjärnan får vila och introspektion. Enkelt sagt, jag mår bra av en stund för mig själv. Min sexuella lust ökar med att ånga, min snippa öppnar sig av ångorna och jag slappnar av och känner lust. Det ger mig energi, fokus och kreativitet till resten av vardagen.

Doften av ros, lavendel och mynta får mig i kontakt med lugn, tillit och kraft. örter har i alla tider burit kunskap om läkning och välmående.

Efter 3 månader förra året, av att varje vecka, förutom under min mens, ånga med guidning och stöd i mejlkontakt med Rebecka Tiger, känner jag en sån tacksamhet för hennes engagemang att prova sig fram med hjälp av uråldrig kunskap till vår moderna tids behov, av att stärka och läka kvinnokroppen. Jag kan konstatera att ångandet gör relationen till min kropp och mitt underliv mer levande, mer njutningsfull, mer trygg och intimare än innan jag ångade. Jag ångar fortfarande en gång i månaden och jag har lärt känna örterna ros, lavendel, mynta, nässla och citron genom att ånga/arbata med dem.

Nina, Skådespelare 42

12. "Min mens är otroligt oregelbunden. Hela jag, kropp och sinne är känslig, och stess av olika slag påverkat hela mitt system. Att ånga har hjälpt mig att få igång min mens när den är sen. Jag ångar med lavendel och ros." 2 ggr i månaden eller när jag vill att min mens ska komma igång.

Cinna, Yogalärare

13. Jag har snippsaunat regelbundet med rölleka, citrusskal, brännässla och mynta sedan ett år. Snippsauna är för mig en skön meditativ stund där jag kommer ner i varv, lik en stunds meditation. Snippsauna regelbundet har lett till mindre besvär med klåda och sveda i underlivet som jag tidigare besvärades mycket av. Jag har tidigare inte kunnat finna hjälp från mina gynekologer mot detta. Snippsauna är för mig god egenvård liksom fotbad, te med örter och honung vid halsont och förkylning eller ett lugnande kamomillte för bättre nattsömn.

God effekt utan besvärande biverkningar. Tack för ordet!

Ella, 41 Läkare

14. Mitt namn är ----- och jag har erfarenheter och upplevelser kring snippsauna och dessa är Enbart positiva. Jag har åkommor i skov i mitt hunderliv och jag upplever att dessa blir värre då mina slemhinnor är uttorkade/torrare. Under en period när jag flertalet ggr använt mig av snippsauna, har mina slemhinnor varit mindre sköra, jag har producerat mer flytningar och därmed inte alla upplevt skov i lika stor utsträckning. Men framför allt är snippsauna något som hjälper mig att komma mer i balans och i kontakt med mitt underliv. Det har fått mig att ändra uppfattning om min livmoder och mitt underliv, och fått mig att uppskatta det istället för att söka fel. Tidigare var min inställning att snippsauna var överflödigt och "hittepå" men det var innan jag gav det en chans. Har man fel inställning, skyhöga förväntningar och söker en sk. "quick fix", är det svårt att uppskatta det och se vad det kan ge. Det handlar mycket om inställning för att god effekt ska uppnås. Det är ingen "medicin" men det är o andra sidan Livsviktigt för min del!

Anneli

15. My name is I am 36 years old. I was dealing with intense pain for several months due to ovarian cysts. I was able to palpate my abdomen and feel the swelling from the cysts. In October 2018 I decided to try pelvic steaming to see if it would help. I did three steaming sessions in a row after my period. Then I did three steaming sessions throughout the month. Then I did three steaming sessions in a row again about a week before my next period started. I had pain off and on throughout that month of steaming and the following period, but once my period was over, the pain was gone! I also had no cyst pain the following month (November)! I have continued to steam regularly and have not had a return of the ovarian cysts.

Nicole , 36

16. Jag trodde Snippsauna var något som inte skulle göra så stor inverkan på mig men skulle vara roligt att pröva. Jag var nyfiken. Jag gjorde två sessioner med Rebecca två dagar i rad och sedan en gång hemma. Första gången var på ca dag sju i min menscykel. Enda sedan min första mens när jag var 12 år har jag haft så kraftiga blödningar under dag två och tre att jag blött igenom den största tampongen och en binda inom loppet av en timme. Jag har förlorat så mycket blod att jag fått järn intravenöst. När mensen kom igen efter dessa tre ångningar så blev jag chockad över att jag under dag ett blödde normalt men lite mer än jag brukar på just dag ett, dag två blödde jag mindre än dag ett och mindre igen dag tre. Alltså så som en "normal" mens, så som gynekologer försökt forcera fram hos mig ett par gånger med hjälp av mediciner och hormoner. Jag kan inte lova att denna förändring beror på ångningen men min mens har varit densamma varje gång sen den startade och jag har inte förändrat något annat. Jag kan bara anta att ångning har ändrat balansen i mina hormoner så att jag blöder mindre. Det återstår att se när jag får nästa mens. Förutom denna långsiktiga fysiska förändring så var det kortsiktiga en total avslappning i hela underlivet och magen, en avslappning som förmodligen kan likställas med en bättre spabehandling men som jag aldrig känt i den regionen. Den psykiska påverkan som ångning haft på mig är helt enorm. Att få ge mitt underliv den kärlek, värme och uppmärksamhet som ångning innebär, utan att sexualisera mig själv, har varit revolutionerande för mig och min traumaläkning. Jag är innerligt tacksam över att Rebecca introducerat denna fantastiska behandling till mig så att den nu blivit en del av mitt liv och min läkning. Tack!

Sara

17. Jag ångar en gång i veckan förutom när jag har mens då det inte är bra för kroppen att ånga.

Jag har ångat sedan Augusti 2019 då jag blev introducerat till konceptet av Rebecca genom först ett seminarium om metoden och sedan på en workshop där Rebecca vägledde oss i att ånga.

Jag tar del av denna uråldriga metoden och traditionen eftersom jag känner läkande effekter i mitt underliv och livmoder. Jag har efter ångandet känt mig fräsch och ren på ett sätt som jag aldrig har känt innan. Liksom att ge sitt ansikte ett ångbad, ger man detta till underlivet, och jag känner verkligen hur det lossnar upp i underlivet och vätskor kan flyta fritt efteråt. Dessutom är det värdefullt att ge mig själv en stund där jag tar hand om mitt underliv, en stund där jag kommer i kontakt med min kropp på ett sätt som jag inte har gjort innan. Det är mycket skam förknippat med kvinnans underliv och livmoder, jag hittar stor styrka i mig själv samt ökat självkärlek till min kropp genom att ånga. När jag ångar, ångar jag efter instruktionerna som Rebecca gav mig från början. Det har känts väldigt tryggt, Rebecca hade en professionell inställning och vägledning till metoden och när vi ångade

tillsammans första gången ångade vi i en liten grupp så att ifall det uppstod något problem hade hon möjlighet att finnas där för oss.

Koka upp vatten i en gryta, lägger i örter som jag vill använda, olika örter har olika effekt så jag väljer vilka som passar till den specifika ångningsdagen. Till exempel kamomill för avslappning etc.

Sen när jag vill börja ånga så tar jag på mig kjol, sätter grytan på golvet och jag hukar över grytan i cirka 10-15 minuter. Efteråt tar jag en stund för mig själv, till att meditera och känna in min kropp och det läkande som har hänt. Ibland kan det vara mer känslomässiga reaktioner än fysiskt, och ibland mera avslappnande effekter än mentala processer som uppstår. Återigen, så mycket smärta och skam förknippat med den delen av min kropp, och därför händer det alltid något efteråt när man ångar som jag vill ge plats, tid, utrymme till. Att ånga, göra ett hukebad, gör jag också ibland med mina kompisar, det kan vara väldigt vackert att samlas vi kvinnor och huka tillsammans!

Sarah

18. Jag har under 2019 ångat med Rebeckas örter flera gånger och upplevt hur fantastiskt det är att ånga. Inte bara är det avslappnande och meditativt, det har hjälpt min cykel så otroligt mycket. Efter att ha ångat ett par gånger har mensvärken blivit bättre och blodet blivit klarare. Det är som att det har skett en naturlig balans i kroppen och efter en sauna känns hela bäckenbotten avslappnad. Enligt Kinesisk medicin hjälper värme att släppa stagnationer i kroppen och för något som mig som haft mycket stagnation har detta hjälpt att lösa upp och göra flödet lättare. Ångning har använts i generationer i andra länder och är ett enkelt sätt för oss kvinnor att komma i kontakt med vårt underliv. Örter är grundmedicinen vilket all annan medicin är byggd på och det är naturens healing och vård till oss. Jag skulle rekommendera ångning till alla kvinnor, att åtminstone testa en gång, i fem minuter, och se hur det kan påverka kroppen och sinnet.

Shereen

19. Jag är en kvinna på 53 år som blivit utsatt för övergrepp inom sjukvården pga av deras okunskap sen jag var ett litet barn. När jag för sex år sedan bestämde mig att lämna detta uråldriga system, började min resa att bli frisk på riktigt. Jag hade då chrons, allergi och astma pga av valet att följa sjukvården som var en naturlig del, från en del av min familj. Och i en livskris fick jag stora blödningar i 4 månader och efter ambulansfärden in så satte man in en hormon spiral. Denna hormon spiral fick efter fyra år opereras ut och då fortsatte min resa att läka. När vi kvinnor kommer i klimakteriet eller i kris situationer i livet, finns tyvärr ingen läkande kunskap som finns i vårt uråldriga system inom sjukvården. Att söka hjälp på annat naturligt sätt fick mig att kunna bli frisk som man faktiskt gjorde förr i Sverige, som en naturlig del av livet. Mina äldre vänner bekräftade att man ångade snippan mot olika problem förr. Då fanns inte p-piller, spiral eller antibiotika som förstör våra kroppar. Att förstå att dessa preventivmedel är totalt katastrof för våra kvinnokroppar. Ca 49 000 kvinnor dör av cancer idag pga obalanser i hormonerna. Vi vet idag att naturligt progrestreon är vår balans. så vi inte blir östrogen dominant som ger cancer. Idag finns även denna fantastiska behandling att ånga snippan överallt i världen och den är viktig för oss kvinnor att ha för att ha en frisk snippa. Där är mycket i en kvinnas livmoder och snippa som gör att världen får nya små barn och så mycket kärlek. Att bo i detta uråldriga landet som styrs av makt och pengar, så finns det aldrig plats att ge rätt vård till kvinnorna. För min egen del så hjälpte det mina slemhinnor att ånga, efter att av okunskap fått insatt en spiral för jag hade så många blödningar. Min snippa fick igång sina celler genom att ånga och efter detta fick jag gjort en rening med omslag av ricinolja och tömt av livmodern på fullt av klumpar som snurrat in allt gift från spiralen. Idag är jag ren, idag är jag fri från alla gifter. Idag skall jag vara kvinnornas röst att läka naturligt och jag kommer att försätta ånga för att slippa bakterier min snippa. Det är en naturlig del av livet att ta hand om hela kroppen. Av ångan och örterna blir vi renade, det hjälper hela nedre delen av våra organ att fungera väl. Alla örter som används för att ånga snippa är många människor rädda för. Men om vi ser både på det kinesiska och det ayveriska 5000 åriga läkekonsterna så är detta en naturlig del av livet. Precis som det behöver vara inom vår sjukvård i Sverige. Allt hånget samman jorden har gett oss läkningen genom naturen och örterna. Så det är enkelheten av allt det naturliga som ger oss hälsa och njutning. Jag tackar Rebecca för hennes fantastiska kunskap och hennes fina stöd på min resa. Och jag hoppas från mitt hjärta att vi kan ha platser i hela Sverige där vi kvinnor kan träffas för att ånga och ge varandra stöd och kunskap.

Camilla, hälsorådgivare

20. I somras köpte jag boken "Häxans Trädgård" och läste om dig och snippsauna. Jag provade direkt och kände en omedelbar effekt. Jag hade egentligen inga större problem innan, jag ska dock redogöra för ett besvär längre fram. Men, jag känner så stor skillnad! På vilket sätt, intuitivt, är svårt att förklara, men jag gör ett försök. Min vagina känns lycklig och fri nu. Innan jag började med snippsauna regelbundet, var jag knappt medveten om mitt underliv. Det var en tyst och undanskuffad kroppsdel som

inte fick någon uppmärksamhet annat än när jag gick på toaletten och kissade. Jag känner mig definitivt mer kvinnlig nu! Hela jag är viktig och räknas! Hela min kropp är värdefull! Jag känner hur min livmoder känns innifrån.

Ett fysiskt besvär jag faktiskt upplevde innan var att jag hade så sköra slemhinnor. Vid samlag fick jag ofta skav och sår. Nu har jag förvisso levt ensam och utan samlevnad flera år, men att jag inte längre upplever samma skörhet och torrhet råder inga tvivel om! Jag rekommenderar varmt och starkt denna uråldriga metod till alla kvinnor i alla åldrar! Våra vaginor är minst lika viktiga att ta hand om som våra tänder eller alla andra kroppsdelar som vi dagligen eller regelbundet ägnar mycket tid åt! Helheten!

Tora

21. Jag har under kort tid med ångning känt skillnad, redan första gången på workshopen. Jag tycker att det är skönt och avslappnande och hoppas att det kommer att hjälpa mig på många olika sätt. För det behövs, jag behöver läka och må bra. Jag är glad att jag kom i kontakt med dig och ser fram emot flera workshops med dig och din kunskap

Kvinna 38

22. Jag tycker det är väldigt välgörande för mig och jag kände inga som helst biverkningar. Rebecca introducerade mig väldigt tydligt och grundligt för hur jag skulle gå tillväga.

Alma

23. Hej! Wow, att ge min kropp och snippa den tiden som ångning innebär är fantastisk. Att få pausa, sitta och känna ångorna och låta örternas kraft komma så nära inpå. Min snippa mår bra av att ånga, jag känner att jag får energi och livskraft, njutning och avslappning som jag kan föra in på många områden i livet.

Aviva

24. Min upplevelse av hukbad /snippsauna har varit av positiv bemärkelse. Jag tog kontakt med Rebecca efter att vi samtalat om ämnet ett par gånger, jag blev väldigt nyfiken och ville testa och tänkte "kanske kan det kan hjälpa mig att få bukt på min mensvärk" (som ofta resulterade i sängliggande och ett kraftigt illamående). I konsultationen med Rebecca fick jag praktisk info om hur, varför, när jag bör och när jag inte bör ånga. Jag fick en skraddarsydd örtblandning för mitt "tillstånd" och mina önskemål, plus en noggrann beskrivning på hur jag skulle gå till väga. Jag började ånga samma vecka. Det var en fantastiskt härlig känsla, jag kunde slappna av och bara njuta. Efter att ha ångat i 2 månader 1 gång/vecka så hade min mensvärk försvunnit, det var en väldigt enkel lösning för mig som tidigare behövt sjukanmäla mig pga kraftig mensvärk. Jag är oerhört tacksam över att jag vågade testa och kommer att fortsätta ånga och ta hand om min snippa och livmoder på det här naturliga sättet. Tack!

Kvinna 30

25. Jag vill bara berätta om vilken fantastiskt stark och helande upplevelse det var att göra en snippsauna. Jag hade gjort en operation på livmodertappen och känslan efteråt var att det rensade och hjälpte till med läkningen. Det var dessutom relaterat till njutning och glädje under tiden. En helhetsupplevelse för kropp och själ som jag rekommenderar alla med snippa!

Louise

26. Jag började ånga för några månader sedan. På ett fysiskt plan får det mig att slappna av, sova bättre och släppa spänningar i hela bäckenet men också i övriga kroppen. Slemhinnorna känns mjukare och kroppen varm. Mentalt får det mig att slappna av. Jag känner också hur jag hittar djupare kontakt med underliv och bäcken - och hur den här formen av selfcare verkligen när mig och min kropps alla lager

Louise

27. Jag har de senaste åren hört om snippsauna (yoni steam) lite här och var. Jag har varit nyfiken men inte provat själv. När jag såg ett inlägg av Rebecka Tiger att man även kunde erbjuda detta till yngre, barn, blev jag genast mer intresserad. Min dotter på 6 år (då 5år) har haft mycket problem med sin snippa, enda sen hon va liten. Rodnad, irriterad och kliande. En tydlig obalans. Även långt efter blöjvånjning fortsatte detta i långa perioder. Vi har blivit rekommenderade av BVC att smörja, lufta och tvätta. Det har lindrat för stunden, kort period, men ganska snabbt har problemen kommit tillbaka. Jag tog kontakt med Rebecka och bad om hjälp. Kanske kunde Snipp sauna va lösningen? Jag fick informationen jag behövde för att låta min dotter ånga hemma. Hon ångar ca 10 min per gång, ibland några minuter mer, ibland mindre. Redan efter första ångningen märktes skillnad. Barnet fick ånga ett par gånger till med ca 4-6 dagars mellanrum. Sen höll vi upp. Problemen kom ej tillbaka. Nu säger hon till själv om hon vill/tycker det är dags att ånga snippan. Jag har fortfarande inte sett röken av obalansen

nu många månader efteråt.
Mamma till ångande 6åring.

28. Mitt namn är ----- . Jag har provat på Snipp Sauna vid flera tillfällen med Rebecca Tiger och jag tyckte att den påverkade mig på ett sådant positivt sätt att jag satte igång själv med denna helt transformativa handling. Om jag känt till att detta fanns för 10 år sedan så hade jag gjort det då. Jag vet inte riktigt om jag vill gå in på detaljer, men jag kan nämna att Rebecca Tiger håller i dessa "sessions" och stödjer kvinnor över hela Sverige. Det är inte bara jag som har fått en "bättre" och mer regelbunden menstruation efter att regelbundet steama snippan, utan det är flera av oss som genom att steama underlivet har kommit i balans.
Jannica 45, Fotograf

29. Jag är 32 år.

Jag har haft problem i underlivet så länge jag kan minnas.

Men också lite utan att veta om det - i och med att jag har (på grund av att INGEN någonsin sagt till mig att såhär behöver du inte ha det) trott att det är såhär "alla" har det. Det ska lukta starkt av fisk, och klika och göra ont vid och efter sex, det är normalt att blöda varje gång jag tömmer tarmen då det spricker i öppningen, och att det är vanligt att få köttisår i slidan efter en cykeltur eftersom sadeln skaver mot underlivet.

Redan när jag var tonåring och var på min första gynundersökning tillsammans med min mamma, sa sköterskan att jag hade lite konstiga vita fläckar på inre blygdläpparna.

De tog ett svamptest och hittade svamp och jag tror att jag fick åka hem och göra ingenting i och med att det skulle läka ut av sig själv.

Jag förlorade oskulden väldigt sent och hade väldigt lite sex i början, med flera år mellan, så jag hade inte så bra koll på hur mitt underliv funkade vid sex, bara att det gjorde ont tyvärr och att jag inte kände mig våt. Men jag ville så gärna ha sex när det väl hände så jag hade det ändå och hade ont efteråt.

När jag sedan träffade min första kille och hade mer kontinuerlig sex märkte jag att jag hade väldigt svårt att bli våt, eller snarare - jag blev våt men det kändes ändå torrt och som att det skavde hela tiden och vi ville ha sex ofta men det gjorde ont efteråt hela tiden. Ibland tyckte jag det var skönt att vi inte sågs på några dagar för då kunde jag "läka" och låta underlivet vila. Men det kliade oändligt hela tiden. Och tillslut sa min kille också att jag borde testa mig för att jag ett gett honom nåt i munnen. Jag antar att han fick svamp.

Hur som helst, jag gick direkt till gyn och fick bara svampmedel och de sa att de inte hittade nåt. Men de noterade igen att jag hade nåt vitt på blygdläpparna, men de trodde att det antagligen var svamp.

Jag blev mer sexuellt aktiv och träffade andra killar efter att det tagit slut med den första killen och jag experimenterade mig fram och köpte oljor till underlivet och insåg att jag måste tillföra glid eftersom jag var så torr i underlivet. Och insåg att jag kunde ha sex mycket bättre utan kondom och med glid i och med att kondomen skavde jättemycket i underlivet.

Jag bodde utomlands dessa år och när jag kom hem till Sverige igen hade jag en kompis som på Facebook började prata öppet om sin underlivssmärta - vestibulit, och jag blev oerhört inspirerad av henne och tänkte att det är helt sjukt att vi kvinnor inte pratar om våra underliv - ens med varandra. Att det har hyssj-hyssjats om det typ forever. Så jag började fatta att det här med smärta inte alls var normalt och att jag verkligen borde kolla upp varför jag hade det.

Jag insåg också att vården tex inte fungerar om en är skriven i ett län men bor i ett annat (dvs pga bostadsbristen och inga möjligheter att få förstahandskontrakt och därmed står skriven i sitt föräldrahem) att jag hade ramlat ur systemet när det gäller att bli kallad till cellprovsmottagningen. Nu var det tur att jag tog tag i alla sådana saker och lärde mig att i vården får jag ta ansvar för själv och försöka hitta hjälp själv. Jag kom i alla fall som tur var i kontakt med ----- på en kvinneklinik i ----- och när jag gråtande berättade om mina problem och han undersökte mig så kunde han ganska fort (pga sin faktiska kunskap) konstatera att jag hade lichens sclerosis underlivet. Han tog ett vävnadsprov och jag fick det bekräftat. Det är alltså ett psoriasis i underlivet, en autoimmun sjukdom som inte smittar, men som är väldigt jobbig och det finns en förhöjd risk för cancer i den påverkade huden, och endast starka steroider (dvs den starkaste kortisonkrämen Dermovat) hjälper (då det ej forskats vidare för att hitta alternativa metoder). Den kallas även "vita fläck-sjukan" då den kan ses tydligt som vita fläckar eller missfärgningar i huden på det drabbade området. Alltså - de fläckar som hittades redan i tonåren hon gyn men ALDRIG kollades upp var det var.

Så nu skulle jag alltså smörja med kortison i mitt underliv i resten av mitt liv.

Men det var det värt då klådan försvann.

Det sas att det var en väldigt ovanlig sjukdom som oftast drabbade äldre kvinnor i klimakteriet (eller väldigt unga flickor men att det sen växte bort för dem). Men - jag har efter dessa år pratat med många kvinnor och de har också fått lichens, det är bara det att gynekologerna inte har vetat om det, därför inte letat efter det, och behandlat dem för svamp istället.

Och ofta - med så torra slemhinnor, så fastnar alla möjliga bakterier lätt, så att få svamp och ha lichens kan också gå lite hand i hand. Men klådan är verklig, och kommer inte från svamp - det är precis som

eksem.

Efter detta fortsatte jag att träffa killar, experimentera med olika oljor i underlivet för att hålla det mer mjukt, och gladde mig åt att inte ha så ont, sår eller sveda.

Att ligga utan kondom var verkligen bäst. Men då fick jag kondylom. Och herpes.

Såklart - sköra slemhinnor suger åt sig bakterier, så jag är extra mottaglig för detta. Men det kändes som mitt liv gick under. Då att ligga med kondom efter gjorde att jag fick svamp, som gjorde att jag fick bakteriell vaginos, och medicinen för bakteriell vaginos gav mig svamp, och svampmedicinen gav mig bakteriell vaginos. Direkt efter mens fick jag svamp, direkt efter sex fick jag svamp. Jag gick till gynekolog som gav mig en kur för svamp när pillerna jag redan fått utskrivet inte funkade längre, så helt plötsligt åt jag svampmedicin 2 gånger i veckan i flera veckor i rad (där egentligen ett piller ska vara nog för framtiden) och bakteriell vaginospiller också en gång i veckan i flera veckor i rad, jag hade fått stora köttisår i anus då jag behandlat mig med Wartec för min kondylom och herpesmedicinen som jag fick utskrivet för att äta varje dag i ett år till att börja med då varje gång jag slutade med medicinen så blossade det upp med ny kraft. Jag var utmattad, deprimerad, ledsen, i smärta, och min kille gjorde slut med mig pga min herpes och kondylom. Han var rädd att bli smittad. Så jag var heart broken också.

Jag ville göra så rätt men det blev bara fel. Och jag kände att livet inte var värt att leva längre. Jag såg ingen framtid. Hade redan tänkt att jag aldrig skulle skaffa barn. Men att jag också var värderlös, äcklig, misslyckad som människa. Jag hade dragit på mig alla dessa sjukdomar, hade det äckligaste underlivet i universum, och var inte värd att vare sig ha sex med eller att älska.

Och så var jag i konstant smärta, och hade ett jobb också där jag var tvungen att resa mycket, bo på hotell, och sköta min hygien, ta med mig alla mediciner och krämer i en stor väska, och jag vet inte hur många underkläder för att byta varje gång de blivit kletiga eller jag svettats (som jag gjorde på jobbet). Och sedan låtsas som ingenting inför mina kollegor. Gå med rumpen bar på varje hotellrum jag var på.

Då i början av 2019 såg jag hur Rebecca Tiger, som jag känt många år innan, börjar lägga upp information om yoni streaming eller snippsauna, och jag kände att det drog i mig.

Jag önskade mig något mer naturligt - kände inte att alla de mediciner jag tryckte i mig hjälpte utan snarare att de alla förvärrade min situation till tusen istället.

Jag önskade mig en enklare lösning, där kroppen kan läka sig själv, och jag ska erkänna att jag inte visste alls hur det skulle gå. Var beredd att jag skulle göra något hemskt med mig själv om det här inte funkade. Men jag var beredd att testa allt. Vad som helst.

För jag hade - när allt var som värst sommaren 2018, gått till både en sexolog-och-terapeut för att få prata med någon, och att till en yogaterapeut också som gett mig ett mindfulness-trädningsprogram med meditation utformad för mig och mitt underliv, så att det skulle få slappna av. Det hade blivit lite bättre i själen, men underlivet var fortfarande kass, och mitt välmående likaså, och jag hade hållit på i ca ett halvt år redan med övningarna och spenderat många tusen i terapin.

Rebecca träffade mig och lyssnade på hela min historia och satte upp en blandning till mig som jag skulle börja ånga med 10 min en gång i veckan i januari 2019.

Första gången var känslan lite uppblåst i magen och som en liten spänning av mensvärk ungefär.

Fick inte så mycket extra flytning den veckan. Efter andra gångens ångning, och en mens mellan första och anta gången, så kände jag mig igen lite uppblåst, men inte så mycket mer.

Dock hade jag insett att jag glömt en av ingredienserna i örtblandningen och Rebecca sa att för att inte gräma mig över det, göra ett värmande örtbad (dvs ingen ångning) med endast citron (som var det jag glömt) bara några dagar efter min senaste ångning.

DÅ hände det grejer. det två följande dagarna hade jag de sjukaste flytningar jag nånsin varit med om. Förest stora klumpar ena dagen, och andra dagen var det mer som philadelphiaost som jag tillslut kände att jag måste gröpa ur mig.

Men efter det - ingenting.

Vid den här tiden åt jag fortfarande Flukonazol för svampen, och Donaxyl för den bakteriella vaginosen.

Rebecca hade rått mig att sluta med medicinen men det hade inte gått så bra då det var så mycket på en gång. Men jag gick tillbaka till Kvinnokliniken k där jag hade minnen av att bli tagen på allvar med mina problem med lichens 4 år innan, (varför jag inte gått tidigare var för att de hade haft semesterstängt över sommaren året innan och jul när allt blommat upp igen) och struntade i den andra gynekologen som jag varit till inne i stan och som bara skrivit ut en massa mediciner, och fick tala med en annan gynekolog där. Han sa också att jag borde sluta på allt och sedan ta det därifrån, försöka med en medicin i taget. Jag nämnde inget för honom om snippsaunan, men han var snäll och förstående så det kändes jättebra. Han gav mig tips på andra typer av glid jag borde använda osv.

Jag gick tillbaka till honom efter några veckor och sa att det började bli bättre och han sa han skulle ringa mig efter en månad och se hur allt stor till.

När han gjorde det berättade jag om att jag börjat ånga underlivet och då skrattade han till och sa - "Du, vet du, jag tycker det låter fantastiskt!". Helt utan ironi i röst, och jag blev väldigt glad över det.

I samtal med Rebecca och efter att jag varit på en föreläsning av Jenny Vulverine Koos om fertilitetshälsa så började jag också äta lite kosttillskott, D-vitamin, B12, Omega 3, Magnesium och Zink. Jag slutade med all medicin utom herpesmedicinen och fick en ny, antibakteriell örtblandning av Rebecca som jag skulle ånga med efter sex, när jag fått svampkänningar och använda den lugnande blandningen mer en gång i veckan. Jag började ånga oftare, och hade två veckor där jag ångade 10 min varje dag.

Och det magiska - mina besvär var borta!

Så fort jag kände av dålig lukt och svamp, så ångade jag så var det borta på en eller två dagar.

Det var som att ha fått mitt liv tillbaka.

Jag kände mer njutning, och sex fungerade igen. Utan smärta och utan att bli sjuk i underlivet direkt efteråt.

-Några förändringar hände dock - min mens, som varit som en klocka förut, blev under några månader lite mindre beräknelig, men den har börjat bli jämnare igen nu, så nu kommer den när det ska. Jag har dock fått små rosa flygningar några dagar innan mensen drar igång som jag inte haft förut. Det är allt.

-Min lichens, som jag hade hoppats också skulle bli bättre - har jag insett att jag fortfarande måste ta medicin för vid behov. Vattenången torkar ut lokalt så jag fortsätter smörja med kortison en gång i veckan som läkarna sagt åt min från början, och mer vid behov.

MEN! Jag kan cykla igen! Så även om jag tyckt att lichens inte har blivit bättre så har hela OMRÅDET underlivet blivit bättre, mjukare, härligare, bättre färg, och jag märkte det allra mest när jag cyklade till jobbet en dag, och sedan kunde cykla varje dag i flera veckor utan att det bildades sår i underlivet. Och att det var njutbart och inte kändes som en börda att hämta ut cykeln. Jag behövde inte kleta in underlivet i massor av glidslem på eftermiddagen när jag skulle cykla hem. Det gick bra ändå utan att kännas torrt. Jag undrar om jag inte också börjat kunna lubricera mig själv mer också. Jag har haft sex en gång med kondom utan att tillföra glidmedel, och det var underbart.

-Jag har börjat kunna avgöra vilket kli, stick, sveda och vilken känsla som hör till vilken sjukdom. När jag känner en stickade känsla vet jag att det är herpes. När jag känner lukt vet jag att det snarare är bakteriell vaginos. När jag har kli och klumpiga flytningar så är det svamp. Men är det kli, men vare sig lukt eller flytning är det lichens.

-Jag har börjat lära känna min kropp. Det är en gåva för mig.

-Att sitta över sin potta och ånga blir också en tid för meditation och att komma ner i varv, så det har gett mig ett större lugn, och en längtan efter att få ånga, eftersom det ger så mycket, och är så skönt.

-Min kondylom har inte kommit tillbaka.

-Jag äter fortfarande herpesmedicin. Men - från att ha ätit det varje dag i över ett år har jag kunnat trappa ner, från varannan dag i ca ett halvår till att jag nu äter endast var tredje dag och än så länge har jag inte fått något utbrott. Så jag fortsätter nedtrappning lugnt och metodiskt och har inte bråttom. Jag har fått hjälp med min depression, och fick tyvärr tillslut ta hjälp av läkemedel och en ny terapeut då mitt psyke inte orkade mer, trots alla goda resultat med underlivet. Jag hade fallit för långt ner för att jag skulle orka mig upp helt själv, som jag hade hoppats och som jag försökte. Men det var bra, för nu mår jag bättre. Men - jag vet inte vad jag hade gjort om det inte varit för snippsaunan. Och styrkan och kärleken från Rebecca, och de andra kvinnor som jag läst historier om och som peppat mig att tro på att jag inte är galen, att medicinen inte hjälpte mig, och att jag KAN läka mig själv - och att det går att göra på den naturliga vägen, utan en massa kemiska ämnen som ställer till det för kroppen att läka.

Jag tror på läkarvetenskapen, men jag tror den behövs för att läka stora sjukdomar, men jag känner också att den verkligen inte vet nästan nånting om kvinnohälsa, så jag är så tacksam för andra kvinnor som gör det.

Jag bara lider för alla kvinnor med problem som inte är lika lyckligt lottade som jag.

Martina 32

30. Snippsauna är fantastiskt skönt; avslappnande, stillande och rogivande! Det är mer rogivande att ånga än att ta ett vanligt bastubad, kanske för att värmen går rätt upp och in i kroppen. Jag ångar ungefär 1 gång per vecka och längtar alltid till nästa gång. Jag upplever att jag är mer avslappnad i höfter och stuss och jag har en allmänt skön, avslappnad känsla i hela underlivet. Jag har under den här perioden fått mindre vallningar, och det kan kanske bero på att jag bland annat har rödklöver i örtblandningen. Oavsett så ger snippsauna njutning och sätter guldkant på tillvaron och jag rekommenderar det varmt.

Irina 55

31. Jag läste om hukbad för 7-8 år sedan och ville gärna prova. Gjorde iordning hemma och tog en snippsauna samtidigt som jag läste godnattsaga för mina barn flera kvällar i rad. Känslan av att värmas upp inifrån var enorm och så mycket spänningar släppte. Jag fick en kreativ boost som hette duga. Jag är vanligtvis en kreativ person men det här! Jag har aldrig varit med om maken! Det fullkomligt sprutade idéer och skaparlust, jag kände mig levande, fantasifull, fick energi och som en fantastisk kvinna och mamma. Har fortsatt med hukbad i omgångar sedan dess och vill utveckla användandet med olika örter. För mig är det en underbar form av hemmaspa och egenvård.

Lisa, socialsekreterare 42

32. Jag har använt mig av den långa kvinnliga traditionen yonisteam sedan jag fick en urinvägsinfektion och inte ville använda mig av penicillin i första hand. Jag hittade ett gammalt recept på "Lily Johanssons kloka gryta" i mina örtböcker och testade själv. Infektionen gav med sig efter 2 dagar, och jag mådde väldigt bra av själva ångningen. Efter en månad fick jag känningar igen, samma procedur och sedan var jag frisk. Sedan dess har jag fortsatt att ånga då och då, provat olika blandningar av örter sedan jag läst på om dem och mått fantastiskt bra av detta!!

Att ge lite tid åt kroppen och skötet, att få vila och njuta av nånting som är bara MITT, att känna stressen rinna av...återkoppla till naturen och kroppen. Det känns så otroligt BRA. Jag känner mig vital och fri, frisk och lycklig av dessa små stunder. Tycker att det är så bra att Rebecka delar med sig av sin kunskap och sin passion för både örter och kvinnohälsa! I somras unnade jag mig att köpa en av Rebeckas fina snippsauna pallar och har inte ångrat mig en sekund!

Det som Rebecka arbetar med att sprida är VIKTIGT; nämligen att vi själva kan påverka vår hälsa och vårt välmående. Att inte alltid ta medicin i första hand utan att våga prova sig fram med naturliga metoder och lära sig om gammal beprövad kunskap är jätkligt klokt. Det borde inte anmälas!!

Annie - Massageterapeut, kostrådgivare, konstlärare, yogalärare och samtals terapeut.

33. I söndags hade jag otrolig ångest. Ångest inför framtiden och om jag med min PCO-äggstock och oregelbundna ägglossning någonsin kommer kunna få några barn. Vaknade på söndagsmorgonen och var så ledsen och orolig. Testade allt för att må bättre, gick på ett lugnt yogapass och tog en lång dusch. På kvällen satte jag mig i stillhet över ett ångbad och först DÅ lättade ångesten som legat tungt över mig hela dagen. Kände att jag tröstade det i mig som jag lägger mest skuld hos på något sätt och tackade henne för att hon gör sitt bästa under de förutsättningar jag ger henne.

Ser med hopp framemot att fortsätta ta hand om mig själv, min livmoder och mina kinkiga äggstockar med hjälp av örter och värme.

Tack för att du finns och ger mig styrka att fortsätta tro på bättring och läkning.

Joanna , Blivande ämneslärare

34. Tänkte berätta om min erfarenhet utav att använda yonisteam eller snippsauna.

Jag har i många år haft problem med pmds, smärtsam mensvärk och bakteriell vaginos.

Det enda som faktiskt har hjälpt är att ånga. Jag har då provat att äta diverse antidepressiva preparat, både cykliskt och dagligen- med effekten att värken och sinnet inte mådde bättre. Jag har ätit paracetamol, Ipren, Naproxen och andra tyngre smärtstillande preparat som tramadol och citodon, med effekten att man hamnar i riskzonen för att bli beroende och få problem med avvänjningen vilket jag fick. När jag sedan provade detta "alternativa" sätt som min mer eller mindre sista utväg så blev det mycket bättre. Jag får sitta ner i lugn och ro när jag har kanske som mest värk eller har det som värst med humör och psyket vid pmds, och känna doften utav örterna och känna hur ångan gör nytta. Gällande bakteriell vaginos är det också det enda som hjälper mot sveda och kli och som neutraliserar pH och doft, vilket gör underlivet mer hälsosamt. Ur ett psykiskt perspektiv så är det hälsosamt att sitta ner och fokusera i ca 20-30 minuter och andas. Att reflektera och hantera sina känslor och tankar. Att få tid till det kan vara väldigt svårt och jobbigt idag. Saker som pockar på ens uppmärksamhet hela tiden- och att då få ta hand om sig själv och sin kropp ur ett äkta hälsosamt perspektiv (läs: utan läkemedel som påverkar kroppens inre organ) så är det idag mycket viktigt för min psykiska hälsa. Detta är inte en process, man ska skörda örter, lära sig om naturen för att veta vad som är bra och vilka örter man kan/får skörda osv, sen ska de torkas och tillslut användas. Hela processen är själslig för många utav oss som gör det. Detta är det enda som faktiskt fungerar för mig.

Har saunat i 1 år nu och självklart kan man inte garantera att allt fungerar, men det kan man inte med "vanlig" medicin heller, så för att detta är alternativt är det inte dåligt.

Astrid 23, undersköterska

35. Jag var fast i en kronisk svampinfektion som successivt bröt ner både mitt psyke, förhållande och hela mitt underliv. Otaliga gynbesök med kur efter kur svampmedicin, till slut slutade jag svara på behandling och infektionen gick inte att bli av med. Jag gick ner mig totalt. Jag fick till slut diagnostiserat vestibulit och vaginism, alltså hade infektionen och nedstämdheten som följde med den satt sig i min bäckenbotten muskulatur och mina nerver. Att ånga har både hjälpt mig lindra mina symtom när infektionen blossar upp, men det som har hjälpt mig mest är avslappningen ångning ger. Det ger mig en paus från jobbiga tankar, ger mig en känsla av lugn, jag gör något bra för mig själv. Min muskulatur har känts mer avspänd och jag är helt övertygad om att ångning hjälper kvinnor som behöver egenvårda sig själva fysiskt och psykiskt. Ett underbart sätt att ge sig själv kärlek och läka.
Camilla ,läkarstudent år 4

36. Jag har till och från haft problem med sveda i underlivet, urinvägsinfektion och svampinfektion. När jag provade ångbad för underlivet kände jag snabbt lindring i min sveda. Det kändes som att slidsekretet hamnade i balans och helt ärligt som att min slida kom till ro. Jag märker tydligt när jag inte ångar att jag lätt får svamp och sveda igen. Det här är verkligen en bra behandling! Jag är 30 år gammal och arbetar som sjuksköterska, jag använder mycket hellre snippsauna som behandling mot sveda och svampinfektion än vad jag tar svampmedicin som förstör den normala floran i underlivet.
Hejja naturmedicin!

Therese 30 sjuksköterska

37. Jag lärde mig av en vännina att göra yonibad med salvia och rosmarin. Helt underbart alla spänningar försvinner i yoni och en känsla av lugn sprider sig i kroppen. Jag arbetar som regressions terapeut med i riktning på sexuella övergrepp och andra Trauman. Denna behandling är jätte bra för kvinnor med erfarenhet av övergrepp . Då det sitter mycket minnen i yonin så jag denna metod är super och så viktig för oss kvinnor.

Marie, Regressionsterapeut och snart färdigutbildad sexrådgivare

38. Tyvärr är jag ingen regelbunden ångare, men har positiva upplevelser från de gånger jag har ångat, så jag skriver om det, helt enkelt. Jamen jo! Min menscykel tycks ha blivit en dag längre! Från 26 till 27 dagar! Jag har ångat tre gånger, med instruktioner och örtblandningsrecept från Rebecca Tiger. Anledningen till ångningen var inget specifikt underlivsproblem, utan mer en nyfikenhet. Visserligen hade min menscykel blivit ett par dagar kortare det senaste året, och Rebecca berättade att regelbunden ångning kan göra cykeln till den ursprungliga längden. Rebecca Tiger hade ett långt informationssamtal med mig där hon intervjuade mig, instruerade och jag kunde ställa frågor. Hon beskrev de fördelar och positiva effekter som regelbunden ångning kan ge. Hon berättade också om situationer då man ska sluta ånga eller inte ånga alls. Ångning för mig är en skön och avslappande stund, ungefär som ett skönt bad eller en bastu. Jag känner mig trygg och säker eftersom de instruktioner jag fått gör att ångan aldrig kommer för nära och kan bränna mig. Efteråt känner jag mig avslappnad, ren och fräsch utan att ha tvättat mig. Trots att jag bara har ångat tre gånger har jag noterat att min menscykel har förlängts med en dag. Och så har det varit varje månad det senaste halvåret, sen jag gjorde den senaste ångningen.

EvaKarin Lärare,

39. Min sambo och jag har försökt få barn i 5,5 år. I början av 2016 gjorde vi två minst sagt misslyckade IVF:er i Malmö. Jag fick relativt få ägg vid båda stimuleringarna och befruktningen gick otroligt dåligt. Vårt enda embryo-återförande slutade med att jag fick en blödning, så det fäste antagligen inte ens, fick aldrig något svar på vad som inte gick bra. Efter det följde några år av depressioner, som jag sakta tog mig ur genom att ta saken i egna händer och börja se över min hälsa - jag började med meditation och la om min kost, började äta kött igen, tränade på sundare sätt och mådde mycket bättre. Den största hjälpen då fick jag av kinesisk medicin - akupunktur, örter och ett holistiskt synsätt på mitt liv - men det ledde fortfarande inte till att jag blev gravid. Till slut fick jag hjälp att bli utredd ordentligt hos en läkare i Aten som kunde fastställa att mitt immunförsvar troligtvis varit boven. Vi började planera för att göra en IVF hos honom. Jag förberedde mig för IVF:en under 8-9 månader. Jag ställde om min kost till så kallad Autoimmun Paleo och fick hjälp av en fertilitetsrådgivare i Malmö (Jenny Koos) att se över och optimera intag av kosttillskott. Under den här tiden träffade jag Disa Mineur och fick hjälp av henne att komma igång med ett program för ångning - det hjälpte min cykel att bli en dag längre än den varit innan (gick från 25-26 dagar till 26-27 dagar), det tog ca tre-fyra cykler att börja märka skillnad. När IVF:en närmade sig hade jag en serie riktigt stabila cykler i rad med tydliga/starka ägglossningar. Jag samlade in datan för ägglossningarna med hjälp av att mäta basalttemperatur varje morgon och kartlägga bland annat mitt

cervix-sekret (Fertility Awareness Method). Jag är säker på att ångningen bidrog stort till detta eftersom jag inte hade ändrat någon annan faktor i det här skedet.

Veckorna innan stimuleringen skulle börja var jag på ett ultraljud för att kolla att nedregleringen med nässpray funkade som den skulle. Jag hade precis haft sista blödningen inför stimulering. Då upptäcktes en cysta på vänster äggstock och en misstänkt polyp eller ansamling av blodklumpar i min livmoder, som eventuellt skulle kunna försämra chanserna för implantation. De rekommenderade hysteroskopi men doktorn i Aten ville ändå gärna köra på med stimuleringen och inte göra något i det skedet. Så jag beslöt mig för att försöka använda ångningen för "ta bort" det som hade syntits tydligt på ultraljudet och göra ett sista försök att förbereda mig inför insättningen av ett embryo. Jag ökade antalet ångningspass på eget bevåg och satt 20 min varannan/var tredje dag under nästan tio dagar, alltså inför och under en del av stimuleringen. (I vanliga fall ångade jag bara 10 min 1-2 ggr per cykel tidigare - en gång efter mens och en gång innan ägglossning). Vid nästa ultraljud var polypen eller ansamlingen av blodklumpar helt borta, cystan syntes inte heller till och allt såg fint ut. Dessutom fick jag en enormt stor "skörd" av ägg under stimuleringen - 39 folliklar, varav 35 innehöll mogna ägg av hög kvalitet - 34 blev befruktade. Jag var inte överstimulerad utan svarade bara bra på behandlingen. Doktorn skojade att jag hade kunnat vara äggdonator fast jag är 37 år gammal. Under den förra behandlingen (då jag var 33) hade jag bara 17 ägg som mest och de var av rätt dålig kvalitet.

Det bästa av allt är att jag nu är gravid! I ett väldigt tidigt skede visserligen, så jag vågar inte fira något ännu, eftersom mitt överaktiva immunförsvar fortfarande kan orsaka missfall när som helst (vissa saker är tyvärr genetiska). Oavsett hur det går vet jag att jag kan bli gravid och att det går att förbättra mina chanser genom att ta hand om min hälsa - för mig ingår kosthållning, meditation, rörelse, naturupplevelser och ångning i min verktygslåda för att ta hand om mig själv. Jag längtar tills jag fött barn och får sitta på ett örtbad igen och njuta!

Emelie 37, grafisk designer och process facilitator

40. När jag första gången testade att ånga hade jag blivit diagnostiserad att befinna mig i förklimakteriet med bla svår PMDS som symptom. Jag har ätit p-piller sedan 15-års-ålder och är nu 40 år. När jag slutade med p-piller fick jag nästan alla symptom som finns i FASS under Mercilon. Jag har östrogendominans som resulterar i flera kroppsliga symptom, bland annat så rikliga blödningar att jag har haft järnbrist i flera omgångar. Jag har sökt vård vid upprepade tillfällen men inte fått hjälp. I juni hittade man en ofarlig cysta på vänster äggledare (en äggblåsa a 5cm diameter). Det resulterade i en kraftigt uppblåst buk, samt smärtor i vänster sida av magtrakten. Jag sökte för detta men blev ombedd att avvakta. Efter att jag själv pga nyfikenhet testade ångbad för första gången så drog jag till minnes att både min mamma och styvmamma har använt ångbad genom sina föräldrar. Detta tillsammans med det icke-invasiva sätt fick mig att testa för mina problem. Redan efter första ångningen förändrades min mens. Jag blöder numer ett normalt mönster både i antal dagar och i mängd. Jag upplever att min diagnos inte längre stämmer då min cykel blivit bättre. Min cysta har också minskat i omfång och jag upplever ingen uppblåst mage eller smärta i livmodern. Min svåra PMDS har också blivit avsevärt bättre, vilket är helt livsavgörande för mig (depressioner, humörsvängningar etc etc)! Jag är djupt djupt tacksam över att jag träffade Rebecka och provade ångning. Det har förändrat min hälsa till det bättre och det är nu en självklarhet för mig som kvinna att regelbundet ånga mitt underliv.

Kvinna 40

41. Jag upplever stort välbehag och framförallt avslappning de gånger då jag ångat yoni (vagina). Det hjälper mig att släppa på spänningar på djupet både fysiskt och mentalt, känslomässigt. Det tillsammans med den ovärderliga kunskap du förmedlar hjälper mig att få kontakt med mitt underliv, något som stängts av pga brist på kunskap och århundraden av skam. Tack!

Sanna 43 år, yogalärare

42. För mig har Snippsaunan handlat om en stund för mig, en stund för lugn, en ritual. Det är också ett sätt att knyta an till naturen, och till den historiska kunskapen om örter, och den respekt den förtjänar. Att få kontakt med all den lärdom som våra förfäder besuttit och fört vidare. Snippsaunan är skön och boostande. Den skapar känslor. Och för livmodern har den hjälpt mig med mina återkommande svampinfektioner samt molande verk kring mens.

Vanja, 38

43. Jag 46) har använd ångning många gånger i mitt liv . Efter förlossning, när jag hade en lätt infektion, torrhet osv Det hjälpte mig mycket. Min farmor har tipsat om det, de visste redan då att man måste ta hand om underlivet och det helst så naturligt som möjligt.

Ann-Christin

44. Jag vill bara berätta att snippsauna fungerar för mig som drabbas av återkommande urinvägsinfektioner där inte ens antibiotika ger bestående effekt. Varit besvärsfri sedan jag började med snippsauna.

Sonja,sjuksköterska

45. Jag ångar för att det lindrar.

Jag har en vestibulit som jag dragits med efter våldtäkt när jag var 21 och inget av konventionella metoder har fungerat (som ofta består av bedövningsgel och sexuell stimuli trots smärta för "det går över"). Vestibuliten kommer och går beroende på hur jag mår. När jag provade börja ånga för ett år sedan under ett "skov" märktes en tydlig avslappning i muskulaturen direkt. Och tro det eller ej men med en snippsauna då och då har den nästan helt makat på sig. Samt att jag har haft en del problem med svamp (har helst inte velat behandla med "vanliga" medel för det har förvärrat vestibuliten). Samma där. Sedan jag införde snippsauna har det helt klart förbättrats, har inte haft svamp och klåda en enda gång sedan dess (och jag har tack vare snippsaunan blivit mer medveten om snippan och hur jag ska ge henne kärlek och skötsel på bästa sätt, se det som "ökad snipp-kännedom", säkert det som förbättrat svampen men ändå, Snipp-saunan har hjälpt mig att ändra på saker, hade inte sett det annars)!

Paulina 29, sjuksköterska

46. Jag vände mig till Rebecca Tiger efter att ha läst om Snippsauna genom sociala medier. Jag ville hitta ett alternativt sätt att komma i kontakt med mitt kön och få förstäelse och bättre insikt vad gäller mina varierande mens-cyklar och ofrivilliga barnlöshet.

Jag hade ett långt samtal med Rebecca om förväntningar och vad Snippsauna KAN hjälpa till med i mitt fall. Inte VAD den hjälper till med. Efter samtalet fick jag förslag på örter och började ånga hemma. Min privata upplevelse är att detta är det bästa som hänt mig. Från att ha ett lite avvaktande förhållande till min kropp blev jag nu vän med den och mina cyklar blev genast mer regelbundna. Vi försökte även få barn samtidigt som jag ångade och bara fyra mnd efter jag började ånga, blev jag gravid. Så vetenskapligt bevisat eller ej, så har Snippsauna varit det bästa för mig.

Katarina 36, skådespelerska

47. Jag har upptäckt detta nyligen och har hunnit ånga ett tiotal gånger. Då jag älskar att basta var det inte konstigt att jag gillade detta med. Jag ångade enbart med lavendel, då jag dras väldigt mycket till den växten. Det doftade ljuvligt, det var fantastiskt skönt och jag kände mig väldigt avslappnad efteråt. Det kändes sensuellt, som smekningar och välbehag i underlivet, när jag ångat klart och bara låg och vilade. Detta är något jag saknat att känna och jag vart tacksam över sensationerna. Att få gå och lägga sig i det tillståndet försöker jag prioritera, med hjälp av lite vatten och lavendelblommor under min pall, istället för att pumpa in tusen intryck från en serie eller film vilket ofta får mig stressad in i natten. Att få smälta samman lite extra med en så ljuvlig växt som lavendel gör jag gärna, även om det "bara" ger välbehag.

Maria 30 Studerande

48. Efter min graviditet för 5.5 år sedan började jag få problem med illaluktande flytningar.

Jag pendlade mellan att tänka att dessa skulle gå bort av sig själv, att klimatet i mitt underliv ändrats pga hormoner eller något, att det kanske alltid skulle vara såhär hädanefter osv osv.

Åren gick och tillslut vände jag mig väl. Försökte acceptera att det var såhär det var nu.

Jag fick byta byxor och trosor en gång om dagen eftersom de luktade surt från skrevet efter en halv dags användning.

Tyckte det var pinsamt att ta upp det med andra och höra om någon annan hade samma erfarenhet.

Var ofta rädd för att andra skulle känna lukten (stanken).

För ett år sen träffade jag en ny partner och iom det insåg jag att det här var något som jag behövde få hjälp med så jag gick till gyn.

Efter en undersökning så gissade hon att det var bakteriell vaginos. Jag fick en folder i handen (där det bland annat stod att man bör göra ett test för att bekräfta bakteriell vaginos, någon som hon avfärdade när jag påpekade.) När jag frågade mer om "tillståndet" (om jag kunde förebygga, vad det beror på osv) så kunde hon inte svara på det. En receptfri kräm var det som skulle hjälpa mig vid behov.

Absolut jag köper att den säkert kan funka, men eftersom detta varit ett återkommande problem flera gånger/veckan sedan över 5 år tillbaka så kände jag att jag behövde en mer långsiktig lösning (och framför allt mer kunskap!) så jag började söka information på internet.

Där hittade jag flera personer som skrev att de blivit hjälpta av snippsauna och kände instinktivt att jag ville testa. Jag hittade Rebeckas instagram och webbsida (bland andra sidor) och lärde mig där grunderna till att ånga hemma.

Jag hade inga stora förhoppningar om att det skulle vara en mirakelmetod men efter att jag ångat ca 3 gånger så upptäckte jag att mina illaluktande flytningar var borta. Och de har inte kommit tillbaks på 2-3 månader. (Behöver jag tillägga att jag aldrig köpte krämen?)

Jag kan ha samma byxor flera dagar i rad utan att de luktar illa! Jag har fått tillbaks mitt sexuella självförtroende. Mitt underliv känns allmänt stabilt och välmående. I om kontakten med Rebecka har jag börjat förstå mer hur min cykel och mitt underliv fungerar vilket ger mig en större känsla av trygghet inför framtiden. Nästa gång kommer jag inte gå med obalanser och liknande i flera år innan jag söker hjälp. Nu vet jag hur min kropp ska må (och lukta). Jag är väldigt tacksam över att vården finns, och jag vänder mig gärna dit när jag är sjuk, men i detta fallet upplever jag inte att de kunde hjälpa mig på ett tillfredsställande sätt. Rebecka har aldrig påstått att snippsauna kommer hjälpa mig. Jag upplever att hon är transparent och ärlig i sin information och kommunikation. Hon har erbjudit sin kunskap kring kvinnokroppen samt en gammal tradition (snippsauna) och jag har på "egen risk" valt att utforska denna med den fantastiska bonusen att jag dessutom blivit hjälpt.

Jag är väldigt tacksam för detta! Sedan två år tillbaka är jag utbränd och sjukskriven på halvtid. Min största svårighet är att hitta tillfällen där kroppen (och sinnet) får vila. De stunder jag ångar är i stort sett de enda gångerna jag lyckas komma ner i varv och låta kroppen vila. Så det är inte bara min vagina som läker när jag ångar!

Stickan 33 år

49. Jag, har under flera års tid haft stora besvär med bakteriell vaginos och fått både antibiotika och receptfria läkemedel mot detta. Ändå har det återkommit efter några dagar och fortsatt besvära. Sedan jag började att ånga vaginan för 2 månader sedan har jag inte upplevt ett enda besvär. Har inte behövt ta några läkemedel eller besöka läkare. Detta har förändrat mitt mående så positivt och jag kommer aldrig sluta med snippsauna!

Jacqueline

50. Jag har under flera års tid haft besvär med svamp och att det kliar i underlivet. Jag har testat både receptfri och receptbelagd medicin utan resultat. När jag sedan började med snippsauna har min svamp försvunnit helt och har inte upplevt några bekymmer.

Sandra

51. Har blivit lärd av min mamma, vet inte varifrån hon lärde sig, att när man har mensvärk (och jag hade hemiska värkar), svampinfektion, urinvägsinfektion, bara rodnad eller kliade, så ska man göra snippsauna, det var johannesört, kungsmymta, skelört, malva... många andra beroende på vad man kände. Alltid hjälpt!

Anna, Förskollärare

52. För ungefär 5 månader sedan blev jag smittad med genital herpes. Jag har sedan dess fått fruktansvärda, brännande smärtor i slidgången och huggande smärtor ut i rumpen och ned i en låret i samband med upprepade utbrott. Ibland har jag så ont att jag inte kan ta på mig underkläder. I början på varje menscykel sedan 5 månader tillbaka har herpesen blossat upp och det som har hjälpt mig bäst med smärtan är behandling med värme. Jag har då hukat över ett ångbad inlindad i min morgonrock (yonisteamning) och ibland badat badkar samt ibland använt mig av en vetevärmare. Ungefär 10 minuter av värmende behandling har lindrat mina smärtor och jag har efteråt kunnat ta på mig underkläder igen. (Kliniskt bevisat att värme kan lindra smärta) Det här är mitt vittnesmål som säger att yonisteamning/snippsauna fungerar som behandling för min underlivssmärta.

Kitty, Sjuksköterska

53. Sedan jag började med snippsauna/ ånga mitt underliv har jag haft helt smärtfri mens. Innan dess har jag haft allt från smärta så svår att jag måste ligga i fosterställning i tre timmar till ett dygn med molande värk.

Cecilia ", Kostrådgivare

54. Jag heter ----- .I en av de mer avancerade utbildningarna jag gått fick vi lära oss om hur man kan göra ångbad med örter för att läka en mängd olika problem och obekvämligheter kopplade till livmodern

men även öka välmåendet och hälsan för kvinnan. Detta är en typ av behandling som jag kan dela med mig av till de klienter som har problem med underlivet. Ångbadet är del av en uråldrig kunskap som kommer från Maya-indianerna där de använts för att vårda och läka kvinnor. Örterna som används är vanliga så som t ex lavendel, rosmarin, basilika och går således att köpa i vilken butik som helst. Man behöver inte heller några speciella medel för att göra ångbadet. Man kokar örterna och låter de dra ett tag. Sedan kan blandningen hållas i en bunke som man sätter ner i toalettstolen. Kvinnan får sedan sitta på toalettstolen i 20 minuter. Utförs bäst direkt innan läggdags då kvinnan behöver vila efteråt. Det är viktigt att vara inpackad så att man inte fryser och likadant att packa in eventuella glipor med en handduk så att ångan inte smiter ut på andra ställen utan verkligen går upp i underlivet. Det är alltså världens enklaste sätt för en individ att behandla sig själv för en mängd olika åkommor. Behandlingen utförs en vecka innan beräknad mens och upprepas tills man fått önskat resultat.

För min del valde jag att prova det eftersom jag efter förlossningen av mitt första barn hade kraftiga menssmärtor orsakade av att allt blod inte kom ut under varje blödning utan istället blev klumpar som kom ut först nästkommande mens. Efter att ha gjort ångbadet en gång kände jag redan hur den grova smärtan minskade och likaså blodklumparna. Jag kände också hur min snippa blev gladare och mer välmående. Hela jag blev mer tillfreds av denna känsla och jag är tacksam att detta är något jag kan göra för mig själv, för att ta hand om mig själv. Inte konstigare än ett fotbad, ansiktsbehandling eller hemma-spa, helt enkelt! Det är något jag tänker fortsätta med i framtiden och jag ser fram emot att göra det även nu, efter förlossningen av mitt andra barn där jag fick två bristningar som följd, och se hur det kan hjälpa mig i läkningen. Om jag känner mig förkyld kan jag dricka te med citron, ingefära och honung. Om jag har lågt järnvärde kan jag äta mycket broccoli. Om jag känner stor trötthet över vinterhalvåret kan jag ta vitamin D3. Om jag har spända leder kan jag massera med liniment. Om jag har torr hud kan jag smörja in med en kräm. Om mitt hår är slitet kan jag gå och få det klippt. Att göra ett ångbad för snippan är inget annat än ett sätt att ta hand om och vårda sig själv, sin fysiska och sin mentala hälsa, med enkla medel. Det är lika enkelt och logisk som att ta en värktablett när vi får ont.

Ellinor terapeut och lärare

55. Jag Kommer från saunans hemland! Använt dessa sk snippsauna många gånger, gammal beprövad huskur sedan urminnes tider - äldre kvinnor lärde yngre. Främst mot begynnande UVI, för att överleva natten. Ibland har det räckt, ibland inte! Precis samma metod mot t ex bihåleinfektion. Hett vatten, handduk/filt! örter om sådana finns/passar ändamålet. Skålla dig inte! Inget konstigt, nytt eller farligt!

Inge-Moh pensionär, fd projektledare

56. Jag heter ----- och jobbar som fysioterapeut på sjukhus. Jag har länge haft problem med min menscykel i form av smärtor, pms, yrsel, svimning och mycket spänning. Min livmoder och stora delar av min bäckenbottenmuskulatur tycks vara spänd konstant. Snippsauna/ yoni steaming har verkligen hjälpt mig att lösa upp många av mina spänningar, jag märker både direkta och mer långsiktiga förbättringar. Det i sin tur har bidragit till minskade mensbesvär."

Maria fysioterapeut

57. Jag var tvungen att ta en antibiotika kur (Ciprofloxacin) mot njurbäckeninflammation för ett par år sedan. Efter detta hade jag några månader med oregelbunden menstruation och jag upplevde symtom på lågt östrogen (om än bara 30 år) med torra slemhinnor och klåda i underlivet b.la. Jag hade då läst om yonisteam och gick ut och plockade egna örter i trädgården. Bla rosor och salvia. Hukade i en halvtimme över ångan/dag och upplevde mig få en effekt av att slemhinnorna blev mindre irriterade och fick en generellt avspänd känsla i hela bäckenområdet. Jag använder snippsauna som en metod till avslappnande grunding för att aktivera parasympatikus, vilket ju är bevisat att kunna ändra genaktiviteten på gener som kodar för sjukdom. Hänvisar till studie ifrån Harvard University (https://www.health.harvard.edu/press_releases/relaxation-response-affects-gene-activity) Det kan förklara den goda effekten av snippsauna som så många kvinnor har inklusive mig själv då aktivering av parasympatikus kan minska mängden av stresshormoner som är kända för att störa menstriationscykeln pga negativ påverkan på bla progesteron.

Sanne

58. Har stor erfarenhet av att ångbada underkroppen. Under en tid hade jag ofta återkommande urinvägsinfektioner och jag fick då rådet att 'sitta på hink* med hett vatten halvvägs upp i hinken! Om man så vill är det ju enkelt att lägga i någon ört eller annat, men jag nöjde mej med bara den varma

ången, som löste spänningarna i mitt underliv och fick urinen att flöda fritt. Upprepas ett flertal gånger, tills infektionen försvinner!

Charlotte

59. Jag har en liten berättelse från 70-talet då jag var i Frankrike och fick äggstocksinflammation. Läkaren jag tog kontakt med (helt vanlig distriktsläkare där på landsbygden) ordinerade mig att sitta över ett ångande bad med örter. Kommer tyvärr inte helt ihåg vilka örter det var, men jag blev frisk! När jag sen var på återbesök och ville ha läkarens underskrift på att jag varit sjuk till försäkringskassan här hemma, blev han orolig då han såg att det gällde Sverige och gav mig genast pencellin. Eftersom jag redan var frisk åt jag inte det förstås. Till saken hör att jag ofta hade äggstocksinflammation i min ungdom. Så när jag kom hem, och började känna av äggstockarna igen tog jag på eget initiativ ångbad med de örter som fanns kvar. Och det var sista gången jag kände något av äggstocksinflammationen. Helt klart hjälpte det mig att bli frisk, och sen hålla mig frisk.

Ann

60. Jag bodde under 60-talet i Italien och hade ofta urinvägsinfektioner som jag dragit på mig i ungdomen hemma. Där var det självklart att kvinnorna kokade kamomillte och fyllde ett spann som jag fick sätta mig på. Det lugnade ner smärtan och jag kunde slappna av. En ritual som jag senare tagit med mig i livet. Jag vet också från muntlig berättelse att kvinnor i en del afrikanska stamsamhällen gör sådana här sittbad med olika örter när de blir sjuka i underlivet. Konstigt för övrigt att det anses ok att sitta i ångbastu eller att rensa luftrören med örter eller olja i ånga. Hela denna historia är totalt befängd och speglar en s k sjukvård som desperat söker självberättigande.

Sylvia Hild pensionär fd redaktör

61. Jag har använt yoni steam med örter i flera år, framförallt vid mensvärk men också efter mina förlossningar. De har lindrat smärta och jag upplever att det även påskyndat kroppens läkning.

Karin

62 Det är självklart att jag gör snippsauna efter förlossning. Bästa som finns! Så lugnande och läkande. Borde alla förlossningsavdelningar erbjuda!

Nina

63. Att huka över ångande vatten har kvinnorna i min släkt gjort i flera generationer bl.a för att lindra smärta vid urinvägsinfektioner och vid menstruella smärtor. För den som inte haft uvi/blåskatarr kan jag kort säga att det är som knivar i ens innersta som utan nåd värker ut i hela kroppen i konstant rivande och molande smärta -inte bara vid kissning. Ångande värme rakt mot underlivet ger en allmän befriande lättnad och tar bort mycket av rakbladssmärtan vid urinerings. Vid ägglossning/menstruering vet man att tex vetekuddar lindrar, och ännu effektivare är att behandla med ånga som då får hela underlivet och livmodern att mjukna och lindrar smärtan upp till några timmar efter behandling. Här har man främst använt stålhinkar men även bidé eller hållt från vattenkokare rakt i klosetten.

Anna-Karin, egen företagare

64. Jag heter ----- och bor sedan 15 år tillbaka i Chile. Chiles urbefolkning kallas Mapuche indianer och detta tips är ett av tusentals naturmetoder som fortfarande utövas. När jag för ngra år sedan hade blåskatarr (ej urinvägsinfektion) blev jag rekommenderad att koka upp eucalyptus kottar och blad låta det dra en stund, slå över der i en hink eller sitt-bar bunke och helt enkelt sätta mig över bunken utan underkläder och låta snippan omvälva sig i (OBS! en lagom tempererad eucalyptus ånga!). Man får vara lite försiktig såklart så att man inte bränner sig, eftersom man har så känslig hud där. Som sagt, Eucalyptus har en antiseptisk effekt och den som haft mycket blåskatarr vet att det är extremt skönt med värme och bara det hjälper till att slappna av muskulatur och krampande urinrör.

Therese, sömmerska/designer Sverige/Chile

65. Sen jag började med Snippsauna är min utflod (minns inte svenska ordet, men "discharge" på engelska) mycket mer reglerad vilket i sig gör att jag inte känner obehag av mycket vätskor. Jag har innan jag började med snippsauna kliat en del och haft lätt att få svampinfektion. Även om jag inte helt vet om min mix av örter är menade att fixa just det så är det en tydlig upplevelse sen jag började steama. Steamingen är otroligt avslappnande och för mig ger den mig en förståelse och kontakt med mitt underliv på ett sett jag inte haft innan. Min ört-mix var just för att hindra herpes-utbrott. Och även om jag fortfarande äter min medicin för utbrotten vet jag att jag med tiden kan sluta med medicinerna när jag känner mig trygg nog i mig själv att våga det. Jag har inte haft något utbrott, vilket har hänt innan även med mediciner, så för mig, just nu, upplever jag att ört-mixen fungerar bra. Över lag känner jag att mitt underliv är i en välmående balans och att den balansen är hållbar. Min största skillnad är att det nu känns som att jag hjälper min kropp att skapa en

hållbar balans istället för att bota symptom vid obalans.

Hege, Cirkusartist Sverige/Norge

66. *Min erfarenhet är från min första förlossning för 32 år sedan. Jag sprack hela vägen till anus och blev sydd. För att läkas bättre fick jag varje morgon i en veckas tid på sjukhuset sitta på en skål med hett vatten med salt i, i 20 min. När jag åkte hem så fick jag låna med mig skålen hem så att jag kunde fortsätta med läkningen hemma en vecka. Då jag blev sydd så pass så hade jag ont och svårt att sitta så det var väldigt skönt med ångbadet och läkte väldigt fint.*

Lena, Restauranglärare

67. *Jag har erfarenhet av ångning från Sudan. Där har jag flera gånger suttit över en metallspann som de eldar i med en speciell sorts trä. Minns jag inte helt fel så är det sandalträ de använder. Man sitter naken med endast en speciell, riktigt tjock yllefilt svept omkring sig. Filten används bara till detta ändamål och den liknar en poncho eftersom den här ett hål man sticker ut huvudet genom. Öppningen dras åt med hjälp av snören för att det ska bli så tätt som möjligt. Man vill ju att röken från träet ska stanna kvar under filten och inte läcka ut. Det som händer är att man svettas en massa om hela kroppen för det blir riktigt varmt under den tjocka filten. Man känner också hur vätska börjar rinna ur snippan. Man sitter så länge man orkar men kvinnorna i Sudan tycker att om man inte fått en orange/röd ton över hela kroppen så har man inte suttit länge nog. Efteråt känner man sig först väldigt sömning och ofta får man lägga sig en stund fortfarande med filten om sig och sova lite. När man sedan duschat känner man sig som en ny människa. Man känner sig ren och har ny energi. Snippan känns som att den mår bättre och får sig liksom ett lyft. Jag personligen upplevde att jag bättre kunde kontrollera musklerna där nere, alltså knipet blev starkare och lättare att kontrollera.*

Malin, Socialantropolog och elevassistent,

68. *I started steaming november 2018, and try to steam approximately once a week. I'm a performing aerial circus artist(trapeze)and are therefore often wearing tight training clothes and costumes. I don't know if this is the reason, but my vaginal balance had for years been very fragile and unstable. After guidance from madame tiger i started to steam to see if it could help. And since i started, i have had no nasty smell, weird fluids, bloated stomach and nasty farts for a week before my period.. I also have less pain during my period, and my cycle has also gotten 2-3 days longer (30 days instead of 27, which is nice). Personally -I'm having a wonderful time in my new 'snippsauna'-life.*

Elise 32, Circuartist, Norway

69. *Helt självklart har jag haft ovärderliga effekter av ångning. Det mest givna är den omedelbara effekten av att ånga svampinfektion eftersom svamp dör vid (om jag minns rätt) 45 grader eller där i närheten. Detta är dessutom konstaterat i provtagning hos gynekolog. Jag var alltså knallröd och svullen fortfarande och läkaren tvivlade på det jag sa att det var borta nu (hade ångat och dödat av svampen dagen innan) så han tog ett prov och fick krypa till korset. Det jag uppgav stämde. Jag har behandlat svamp så här effektivt ca 3-4 gånger. Jag tycker att vi kan anmäla gynekologer som undanhåller denna enkla lösning och dess vetenskapliga lika enkla förklaring. DET är något som bör uppmärksammas! Dessutom känt att jag med snippsauna värdesatt mig själv och kontakten med den delen av min kropp.*

Andrea

70. *Att använda mig utav snippsauna en gång i veckan har gjort så att min fruktansvärda mensvärk (och huvudvärk) har försvunnit och blivit obefintlig!!! Har i 13 år knaprat smärtstillandet piller som inte hjälper mot något av besvären så jag är så fantastiskt nöjd och glad att jag hittade Rebecca och denna ekologiska miljövänliga metod!!!! Ångandet har även fått ordning på min cykel, från 24-25 dagars cykel ligger den nu på en stadig 28 månad efter månad. Jag kommer aldrig att sluta ånga!*

Sara

71. *För mig är snippsauna en viktig nyckel för att ha en avslappnad bäckenbotten och essentiell för att ha smärtfria menstruationer. Med smärtproblematik sedan 11 års ålder i samband med menstruation så är jag idag som 34 åring överlycklig att ångning kommit in i mitt liv. Vad gäller könsherpesutbrott så ser jag att mina egna örtblandningar inte är optimala varför kvinnor som Rebecka Tiger behöver finnas och stötta oss med, för den egna kroppen och det specifika syftet, optimala örtblandningar och ångningsintervaller. Jag i min tur har rekommenderat wildherbalista specifikt och yonisteam generellt till många av mina Doula och self:cervix klienter med mycket goda resultat. Det finns en anledning till varför kvinnor hållit på med detta i tusentals år, hade det inte varit välgörande så skulle vi inte fortsatt.*

Tove 34

72. Vittnesmål i form av dagbok

Dag 1

Jag förberedde mig en stund innan med att elda Palo Santo, tända ljus på toaletten och sjuda upp örterna. Tog fram min blommiga Gudrun-filt och satte på en spellista, Goddess Chants. När örterna var redo och hade sjudit satte jag ned kastrullen i toaletten och svepte filten om mig. Jag sjönk ned över toalettstolen och mötte de varma ört-ångorna med mitt sköte. När ångorna mötte min vagina var det som att det slog gnistor inuti mig. Kroppen njöt av att få ta emot och jag ville bara ha mer. Hela jag fylldes av njutning och välbehag och jag rörde mig rytmiskt över ångorna i takt med tonerna från kvinnorna som sjöng till min livmoder. De första 5 minuterna var väldigt intensiva. Påminde lite om ett förspel eller en väldigt mjuk sexakt (om jag inte har helt och hållet glömt bort hur det var) ;)

Min andning blev tung och pulsen ökade. Jag kände hur ångorna letade sig upp och in i mig. Det pirrade och pulserade i mitt underliv och jag tog och njöt av örternas mjuka smekningar. Jag ville bara ha mer. Efter en stund avtog den intensiv men ändå behagliga värmen och min kropp lugnade ner sig lite. Efter ca 12 minuter satt jag kvar över ört-ångorna och bara njöt. Jag njöt av att känna mig som ett med örterna, med nymånen, med mitt underliv här och nu. Värmen avtog successivt och jag satt kvar och kände hur mjukt och varmt det var mellan mina ben. Det känns som att jag är på väg att närma mig och komma närmre mitt inre och min kvinnlighet.

Tack örterna, tack värmen, tack Mama Måne och tack Rebecca för din mjuka, fina och varma guidning rakt in i min själ.

Dag 2

Jag har längtat hela dagen efter att få börja ånga. När kvällen kom förberedde jag mig på samma vis som dagen innan. Jag längtade efter ört-ångorna och efter att de skulle smeka mitt underliv och söka sig in och upp in i mitt inre. Jag njuter lik mycket som igår. Det pirrar och påminner om ett ömt och respektfullt samlag. Efter 12 minuter sitter jag kvar i ca 10 minuter till. Jag blir trött men det känns bra. Känslan efter ångorna är en känsla av renhet och öppenhet. Luftigt och fritt. Mottaglig. Nu ska jag ta mig till sängen och omfamna mitt sköte och vara i min egen kvinnlighet. All min tacksamhet till naturen, månen, de ljuvliga örterna, till kvinnorna som gått före mig och visat vägen och till Rebecca.

Dag 3

Igår, efter att jag hade ångat färdig så kände jag mig väldigt öppen och jag var fuktig. Jag hade sex med mig själv och det var lite av mjölkigt sekret. Jag var inte våt så länge och det blev ganska snabbt torrt. I morse var det lite segt slem på pappret när jag torkade mig. Jag kunde plocka upp det från pappret. Jag har känt mig mer fri och öppen i sinnet idag. Jag har vågat släppa fram min kvinnlighet och givit mig hän i frigörande dans med mig själv. Jag struntade i underkläder och gick runt i luftig klänning och kände mig allmänt härlig. Ikväll var ångningen lika skön som de andra två dagarna men inte riktigt lika intensiv som tidigare. Det är så härligt när ångorna och örterna dansar upp in i mig. I slutet på ångningen ikväll kom det några droppar kiss. Jag satt i varma ångor i ca 12 minuter och satt sedan kvar efter att värmen hade börjat avta i ca 10 minuter till bara för att det är så skönt. Mitt varmaste tack till Moder jord, månen, de magiska örterna och till Rebecca för att jag får lära känna mig själv på riktigt.

Jenny

73. Precis som med vanlig ångbastu, torrbastu, fotbad eller annan värmebehandling slappnar jag med hjälp av snippsauna av, stannar upp, sänker min stressnivå och höjer känslan av välbefinnande. Skillnaden är dock att med snippsauna tar jag mig tiden att ta hand om och ge omvårdnad till en specifik kroppsdel som har fått utstå otroligt mycket trauma genom åren. Mina hudproblem blir bättre och likaså relationen till mitt underliv. Det är för mig enormt läkande för själen att ge mitt underliv denna omvårdnad och snippsauna blir på så sätt både en fysisk och psykisk terapiform. Mitt allmänna välmående blir helt klart bättre. Allt detta ger som effekt en närmre och starkare relation med min partner, mina vänner och övrig familj. Forskningen har länge tydligt pekat på att goda, nära relationer gör människor gladare, friskare, att de tillfrisknar snabbare om de blir sjuka och att de i större utsträckning lever längre än de som saknar denna typ av relationer. Jag kommer av alla ovanstående orsaker fortsätta använda snippsauna för dess fina effekter på mitt och mina näras liv.

Angela, Trädgårdsmästare

74. Uråldriga medicinska traditioner vet så mycket mer, SÅ mycket mer, om kroppen i sin helhet, än den moderna medicinen. Min upplevelse vittnar om bättre immunförsvar och allmän energi när jag ger mig den välgörande värmen av snippsauna. Det hjälper min kropp att cirkulera energi och vätskor, för bättre

balans.

Livia ,frilans

75. *Vaginal damping er fantastisk og jeg er så glad for at jeg oppdaget det. Når jeg opplever at menstruasjonssyklusen min blir plagsom bruker jeg damping, og problemene formindres umiddelbart. Jeg opplever umiddelbar lindring av pms-symptomer, særlig de psykiske, renere blødning med mindre smerter, og generelt mer velvære. I tillegg har jeg brukt vaginal damping i tiden etter to spontanaborter, og opplevde det svært helende både psykisk og fysisk.*

Anette, Dramalærer,barneyogalærer

76. *Jag har stressat mycket i långa perioder av mitt liv då jag arbetar som PR-och kommuniaktionsansvarig på ett globalt företag. Under den tiden så har jag gjort mitt bästa för att ta hand om mig själv på ett så bra sätt som möjligt för att min kropp skall klara den påfrestningen det innebär. Återhämtningen har för mig ofta varit i form av att gå på massage, träna, vara i naturen, umgås med vänner eller gå på yoga/meditera. Alla dessa aktiviteter har varit välgörande och fungerat bra, samt komplementerat varandra på olika sätt, men det var först när jag började ånga regelbundet som jag kunde märka en bestående förändring. Hög stress har för mig inneburit att jag medvetandemässigt rört mig från kroppen upp till huvudet och det har varit svårt att överhuvudtaget uppleva min kropp i perioder pga. det. Det är just det vad själva ångningen, den s.k. Snippsaunan, har gett mig – en kontakt med min kropp igen, som inte är beroende av att jag varit på 4 veckors semester först. Nu kan jag själv sätta mig hemma (precis som jag tidigare satte mig för att meditera) och känna hur ångas värme sprider sig i mitt bäcken och vidare ut i kroppen, och på så vis kommer jag tillbaka till min kropp på ett väldigt konkret sätt. Det är min främsta anledning till varför jag har ångat och fortsätter att ånga. Sen hälsofördelar som en mer balanserad bakterieflora i underlivet, är för mig sekundärt men även det en realitet.*

Caroline

77. *Att basta mitt underliv med ånga och örter är att skicka signaler till min kropp att jag vill ta hand om den och att jag vill väl. Jag har under många år haft olika problematik med mitt underliv och aldrig riktigt fått någon hjälp från sjukvården. Tråkigt att det finns så mkt okunskap kring det kvinnliga könet och att många råd är felaktiga. Så när jag kom i kontakt med Rebecca så kändes valet helt självklart att jag ska börja med snippsauna. Jag vill vara i kontakt med min kropp och kön och genom att basta så blir jag mer medveten och uppmärksam. Jag är närvarande och snippsaunan möjliggör en fin symbios mellan huvud och kropp.*

Susanne

78. *Jag har sedan månader tillbaka försökt bli gravid, samt haft problem med mellanblödningar i över tre år (s.k. spotting och framförallt tiden från ägglossning till mens har jag haft ganska intensiva mellanblödningar som olika gynekologer inte kunnat hitta "förklaringar" till mer än att jag fått rådet att börja med p piller igen). Jag hann prova yoni steaming två månader och jag är nu gravid plus att mina intensiva mellanblödningar har försvunnit. Nu vet jag inte vad som är vad, vad som är hönan och vad som är ägget då jag i samband med ångningen också ändrade min kost och min sinnesnärvaro för mig och mitt liv. Men för mig är det inte intressant vad som är vad, då det är helheten som räknas för mig. Jag har aldrig känt att Rebecca har kommit med "falskt" propaganda då hon varit väldigt tydlig med att utgå från vad som är vad. Tydlig fakta med ett professionellt och lyhört bemötande. Ångningen för mig har varit så mycket mer än att bara ånga. Det var en stund för mig själv. Där jag stänger av min omvärld, jag tänder ljus och sätter på skön musik, en stund där jag bara får vara. En stund jag sällan annars tar mig tiden till. Jag har med hjälp av den kommit närmre mig själv. Så fort jag kan kommer jag att börja med ångningen igen.*

Kvinna 34 grundskolelärare

79. *Till ditt försvar vill jag säga att jag bara upplevt positiva effekter av snippsauna såsom mindre mensvärk i och med att gammalt blod rensats bort och rött fräscht blod kommer ut mycket lättare. Känner mig kåtare och det liksom pirrar i fötterna vid orgasm (på ett bra sätt och det har aldrig hänt tidigare).Det känns som att en helt ny värld öppnat sig och jag önskar att alla flickor och kvinnor fick uppleva detta!*

Jenny, kyrkogårdsarbetare

80. Jag kom i kontakt med Rebecca vid precis rätt tillfälle för mig. Jag hade kommit in i klimakteriet och upplevde ett förändrat klimat i mitt underliv. Till ett sämre. Klåda och torra slemhinnor. Jag jobbar inom vården, men ville inte använda mig av de traditionella medlen. För mig är det en självklarhet att till vara på naturens apotek i första hand. Jag fann Rebecca i en bok och tyckte det lät intressant att ånga underlivet. Jag ångar näsan när jag är förkyld, dricker örtteer, badar både kropp och fötter i örtbad - så självklart borde man kunna ånga underlivet också! Jag Googlade runt och och pratade med vänner, kollegor och bekanta. Av dem jag pratade med var det endast en som testat. Hennes pappa hade ordnat med ångbad för underlivet till henne när hon hade urinvägsbesvär när hon var liten. Efter konsultation med Rebecca började jag ånga underlivet. Klimatet började återställas. Till en början använde jag mig av de växter hon föreslog, men numera använder jag mig av mina Läkaväxters-böcker för att finna lämpliga växter från trädgården och naturen. Jag ångar regelbundet och det tänker jag fortsätta med.

AnnLouise , Leg Sjuksköterska och Massör

81. I hela mitt post-pubertala liv har jag haft diverse problem med mitt underliv, jag har haft överdrivna flytningar, fruktansvärd mensvärk till den grad att jag kräks och svimmar, jag har haft återkommande svampinfektioner och känt mycket smärta vid samlag. Efter att Rebecca introducerade mig för snippsauna (yoni steam/hukbad/vaginal ångning/etc) har många av dessa problem försvunnit helt och/eller kraftigt förbättrats. När jag vänt mig till vården med mina symptom har jag bemötts med okunskap, fått höra att det är helt normalt att uppleva dessa problem, att jag bara borde äta hormonbaserade preventivmedel som jag av egen erfarenhet vet gör mig djupt deprimerad och ger mig konstiga biverkningar. Jag har testat det mesta, och det som i särklass hjälpt mest har varit den snippsauna Rebecca guidat mig genom. Rebecca kartlade mina symptom och ställde intresserade, professionella frågor på ett sätt jag aldrig tidigare upplevt inom vården och som jag saknat från denna. Hon var informativ och hjälpsam, hon talade om saker för mig om min egen kropp och cykel som vården ständigt utelämnat och som jag gång på gång fått söka upp information om själv.

Att kräva medicinska undersökningar och forskningsunderlag från Rebecca gällande ett ämne som detta är inte bara löjligt utan också kränkande, då det knappast är en nyhet att det inte existerar särskilt många sådana undersökningar på det kvinnliga könsorganet. Det har aldrig finansierats under historiens gång. Så när kvinnor som jag äntligen får hjälp att behandla smärtsamma symptom med hjälp av en metod som (dokumenterat) använts av kvinnor sedan urminnes tider känns det rent ut sagt kränkande att detta ska anmälas i ett försök att stoppas. Jag hoppas innerligt att det faktum att kliniska undersökningar på det kvinnliga könsorganet knappt existerar överhuvudtaget kommer spela en vägande tyngd i beslutsfattningen om detta ärende. Det bästa vore givetvis om Rebecca istället blev finansierad att utföra en klinisk studie.

Dea 24

82. Ångande en gång, fick ut klumpar och gammalt blod, luktade vidrigt. Nästa mens, ingen smärta, ingen lukt och klarrött blod.

Kvinna 37

83. Jag har endast ångat ett par gånger, ca 1 gr i veckan i 1,5 månad och lite sporadiskt innan det. Jag har fått min första mens efter den mer regelbundna ångningsperioden och mitt blod är inte alls klumpigt och jag har inte haft mensvärk. I vanliga fall brukar mitt mensblod vara med mycket tjocka klumpar, mer mörkrött/brunt i färgen och ofta har jag mycket mensvärk. Så denna mens är helt annorlunda, så skönt att inte ha så ont. Jag har tidigare haft BV med illaluktande flytningar och har inte märkt av detta efter jag börjat ånga mer.

Elisabeth

84. När jag var liten så behandlade min mamma mig med enris i hukbad när jag hade uvi. Jag minns att det lindrade och att det var skönt. Tillslut måste jag ha blivit frisk också...

I vuxen ålder har jag gjort det någon gång ibland för att det är skönt och jag kan verkligen bekräfta den där juiceiga känslan du pratar om. Det blir som att jag åmar mig fram ;)

Jag längtar hela tiden efter att göra det regelbundet så jag får nog se till att boka en tid för kom-i-gång pepp.

Petra

85. Sedan jag fick höra om "fenomenet" snippsauna och därefter börjat ånga en gång i veckan så har jag som ofta får svår mensvärk inte haft en lika smärtsam lingonvecka. Jag är även en frekvent "vanlig" bastubadare och snippsauna har blivit till det perfekta komplementet till min redan befintliga värmebehandling (vanlig bastu) för min fibromyalgi. Värme hjälper till att aktivera mitt parasymptomatiska nervsystem, som för många med diagnosen fibromyalgi är "underaktivt", vilket får kroppens smärtsystem ur balans. Värme och framförallt ånga, har ENBART positiv inverkan på min kropp och något jag behöver för att må bra.

Anna

86. Jag är Sjuksköterska och har jobbat på en vårdcentral. Jag har formell kompetens om urinvägsinfektion (UVI) och erfarenhet av att kartlägga symtom, ge råd, odla urin och läsa av och vidarebefordra informationen till läkare som tar beslut om det ska behandlas med antibiotika. Läkarnas nationella riktlinjer är att vara konservativa med behandling av antibiotika både när det gäller UVI och halsfluss på grund av risk för resistens. Jag anser att det är bättre för kroppen att läka utan antibiotika men vid vissa svårare infektioner är det nödvändigt. Det är svårt med rådgivningen då vissa patienter har jobbiga symtom. De egenvårdsråd jag ger ska vara evidensbaserade. Jag råder om att dricka rikligt med vatten, gärna citronvatten, se till att få i sig rikligt med c-vitamin och boosta immunsystemet med probiotika, undvika stress mm. Detta är inte alltid nog för de förtvivlade patienterna och jag ser fram emot den dagen jag återigen jobbar med rådgivning och kan lära ut eller hänvisa till snippsauna för att effektivt läka ut urinvägsinfektion på ett säkert sätt som dessutom har andra positiva verkningar för kvinnokroppen.

Rebecka , Sjuksköterska

87. Jag har ångat nästan varje vecka i 4 månader och det är en fantastisk stund för mig själv. Det är avslappnande men framförallt känns det välgörande och stärkande på ett andligt plan. Det är skönt att ånga snippan. Jag känner att den och livmodern aktiveras i kroppen. Jag får kontakt. Och det gör mig stark eftersom det finns en sån kraft i livmodern. Min livmoder har burit ett barn och på ett sätt hyllar jag den genom snippsauna. Jag får även ro och blir avslappnad i bäckenbotten och i hela kroppen

Erika

88. PMDS - har blivit mindre påtaglig.

Jag har ångat mitt underliv under 10 månader och har upplevt enorm skillnad både fysisk och psykiskt. Jag lider av PMDS vilket betyder att jag under 2 veckor mellan ägglossning och mens mår väldigt dåligt, jag känner mig deprimerad, orkeslös och har svårt att klara av mitt arbete och min sambo får alltid utstå minst ett stort gräl varje månad. När jag började ånga blev mina symptom betydligt mindre. Veckorna som annars brukade vara fruktansvärda, är nu mycket mindre stormiga. Jag känner mig lugnar och tryggare med mig själv. Kan andas djupt, ända ner i magen. Jag har blivit mycket mer balanserad. Smärta vid ägglossning och mens har försvunnit.

Vid ägglossning får jag ont i mina äggledare. Jag är känner mig spänd i min vagina och det kommer krampaktiga anfall som gör det svårt att stå upprätt. När jag hade ångat ett tag försvann dessa symptom. När jag får min mens har jag mensvärk. Smärtor i ryggen och magen. Jag mår illa och känner mig jättetrött. Detta försvann också när jag började ånga.

Sexlusten har ökat. Jag har under de senaste åren haft svårt att med min sexlust, men varje kväll efter att jag har ångat har jag velat ha sex. Varje gång. Detta har lett till att min relation har stärkts, jag har känt mer självförtroende och blivit lyckligare. Jag känner att jag har fått tillbaka någonting jag tappat bort. Det går inte att beskriva hur viktigt det är för mig att få tillgång till detta igen. Spänningar i vaginan har släppt och orgasmerna blir längre och härligare.

Isabella, skådespelare

89. Jag har erhållit guidning från Rebecca Tiger beträffande s k Snippsauna, dvs ångbad med örter för intima kroppsdelar. Detta har varit betydelsefullt både för min relation till mina intima kroppsdelar - att ägna dem uppmärksamhet, tid, och kärlek är balanserande och stärker mitt allmänna välbefinnande - och även för min intimhälsa t ex i form av mindre smärtsamma menstruationer och färre svampinfektioner. På ett allmänt plan vill jag påpeka att Rebecca erhåller guidning och kunskap utifrån hennes utbildningar och erfarenheter, vilka sträcker sig långt utöver mina personliga insikter i dessa ämnen, men att det alltid varit tydligt att det är upp till mig att ta ansvar för min egen kropp i relation till mina fysiska sensationer och i ständig utvärdering kring vad som känns bra för mig och vad som inte gör det.

Katarina, cirkusartist

90. Jag har ångat sedan i januari då jag fick en introduktion av Rebecca Tiger. De perioder jag hunnit ånga regelbundet, cirka en gång i veckan, har jag mått fantastisk i underlivet. En känsla som är ren och fuktig och en mycket hälsosam känsla. Sedan jag började med ångning har jag inte haft en enda svampinfektion, trots att det brukar vara vanligt för mig.
Helena,regissör

91. Jag har tack vare ångning med örter av min snippa blivit av med både mellanblödningar och smärtor vid menstruation . Med hjälp av handledning ifrån rebecca har jag kokat örter som passat mig och använt dessa för mina problem. Och det har slagit väl ut. Tack för det Rebecca Tiger och moder Jord för örterna.
Karin

92. Jag har snippsaunat/ångat för Rebecca en gång, men vill ändå visa mitt stöd då jag upplevde det så himla positivt! Vi var ca 6-7 kvinnor som ångade samtidigt. Vi satt på varsin trälåda eller stol, med håll på ovansidan, och inuti fanns en skål med hett vatten och örtblandning. Nu kommer jag inte ihåg exakt vilka örter som örtblandningen bestod av, men det fanns gröna blad och gula och rosa blommor. Rebecca ledde oss igenom en meditation medan vi ångade, vilket gjorde upplevelsen än mer positiv då meditationen handlade om att stärka sig själv som kvinna av Moder Jorden (det var i alla fall så jag uppfattade den). Självaste ångningen var en enormt fin upplevelse! Det kändes som om mitt underliv välkomnade den varma ångan, som om en längtan funnits där utan att jag vetat om det. Det kändes varmt, på ett skönt och avslappnat sätt - hela mitt bäcken och faktiskt hela min kropp kändes mjuk och avslappnad. Det kändes fuktigt och fräscht. Nästan som att jag tvättade min vagina även fast jag inte alls rörde den. En glad känsla låg kvar i min kropp väldigt länge efter ångningen, även det fuktiga och mjuka. Jag kände mig avslappnad och harmonisk. En himla fin upplevelse! Jag kommer definitivt fortsätta ånga!
Sofie

93. Jag älskar dina örtblandningar. Jag älskar snippsauna /Yonisteamning. Jag brukar ha min snippsaunastund på lördagar, då jag är själv hemma. Jag sätter på meditativ musik och sätter mig en halvtimme över det ångande örtbadet. Det är så skönt, så lugnande för kropp och själ. Jag har betydligt mindre problem med sveda och torrhet i slidan sedan jag började med detta. Har inte heller haft svampinfektioner sedan jag började ånga, tidigare var det ett tätt återkommande problem. Ångande av underlivet frigör inte bara kroppen, jag får ofta upp (sexuella) minnen och tillhörande känslor, vilket är förlösande och läkande mentalt och psykiskt. Jag är så oerhört glad i denna metod som jag först hörde talas om på ett Hälsohem i början på 80-talet. En då 80årig pensionerad sjuksköterska berättade om dessa hälsosamma ångbad, hon kallade dem då för Hukbad.
Lena

94. Det var skönt, och det slutade svida.

Rita 6 år

95. Jag började med vaginal ångning för att jag var intresserad av att undersöka mitt förhållande med mitt underliv och min livmoder som ju vaginal ångning erbjuder.
Strax efter att jag börjat blev mitt syfte med ångningen än mer specifik då jag fått beskedet att jag hade medelsvåra cellförändringar och HPV-virus. Som alternativ till operation av cervix valde jag att behandla på naturlig väg genom att boosta immunförsvaret med anpassad diet, naturliga kosttillskott och mer lokalt just med vaginal ångning och anpassade örter.
Jag märkte snabbt att jag med hjälp av ångningen fick en ny/starkare kontakt med mitt reproduktionsorgan. Jag har kunnat förnimma känslan av min livmoder, likaså med den yttre vaginan på ett nytt sätt. Örterna jag använder tillsammans med ritualen lär mig att vara närvarande och hedrande till hela processen, från att jag väger upp varje ört för att lägga dom i det varma vattnet med en medvetenhet om varje örts funktion till känslan av kontakt med min kropp och hela mig själv.
Jag har lyckats stoppa framskridandet av cellförändringarna så att dom nu kan gå tillbaka. Min mens har stabiliserats, fått tydligare slut och blivit renare. Min före detta man vittnar om att slidan har en förnygrad lyster. Och jag har hittat en metod som intresserar mig och som jag förstår bidrar till fördelar för hälsan av kvinnans reproduktiva organ, självkänsla och självkärlek. Jag är också tacksam för kontakten med Rebecca Tiger som förmedlar denna traditionella kunskap. Jag känner mig stöttad och varmt hållen av henne i den här processen. Hon har också bidragit till min tro på mig själv och min kropp! Stort tack! Mitt mål är att själv utbilda mig och förmedla kunskapen inom denna tradition!

Therése, Livscoach, Student

96. *Jeg blev introduceret til Rebecca Tiger's arbejde omkring snippsauna igennem hendes mand Manu Tiger. Manu er cirkus artist som jeg selv og vi kender hinanden igennem mange år. Jeg har som professionel scene kunstner indenfor performance, contortion og dans arbejdet med min krop i mere end 20 år og jeg var derfor meget nysgerrig da Manu fortalte mig at hans kone arbejdede med denne ur gamle metode "snippsauna". Jeg var specielt nysgerrig i at tale med Rebecca Tiger, da jeg finder hendes arbejde meget professionelt. Eftersom at jeg er bosat i Belgien aftaler vi et møde over skype. Her møder jeg en uoverordentlig god ekspertise og en meget imødekommende Rebecca som stiller spørgsmål vedr. menstrations cyklus og fokus i samtalen går i det hele taget på kvindens underliv. Rebecca forklarer hvad en snippsauna er og henviser det til en nærmest meditativ healing. Jeg er en kvinde i fyrrerne, jeg er mor, cirkus artist og derfor fortsat fysisk aktiv, efter Rebeccas anbefalinger har jeg gjort brug af snippsauna en gang om ugen i over tre måneder nu og ser frem til hver ny gang. Snippsauna er en pause fra hverdagen, mit eget hellested, et moment hvor jeg går ind og mærker efter hvordan jeg har det. Snippsaunaen hjælper mig til at finde en urkraft frem i mig som kvinde, en seksual drift der ellers nemt kan blive kvalt i den travle hverdag og en følelse af fokus og klarhed. Jeg kan kun anbefale Rebecca's arbejde til andre kvinder og mænd. Jeg ser også flere krops terapeuter som bruger yonisteam (snippsauna) i deres praksis i Bruxelles. Snippsauna er ved at vende tilbage og jeg byder den meget velkommen.*

Mille 42

97. *Jag är en person som har haft mycket gynekologiska besvär i många år och har sökt alternativa lösningar eftersom mina problem är återkommande och inte helt verkar försvinna med läkemedel som jag alltid har nyttjat tidigare. Jag brukar regelbundet yoni sauna och har goda erfarenheter av detta. Mina erfarenheter är att besvär vid PMS eller menssmärta har blivit lindrigare, besvär med torrhet, rubbningar och lättare infektioner har lindrats sedan jag börjat med ångning av underlivet med örter. Jag har inte upplevt några negativa effekter av detta, tvärt om mår jag båda fysiskt och mentalt bättre av denna behandling.*

Anna Maria

98. *Jag har ångat underlivet både hos Rebecca Tiger och på egen hand, till och från under det senaste året. Men redan som 5-åring introducerades jag för ångning av min mormor som förespråkade metoden vid urinvägsinfektion.*

Förutom de fysiska effekterna så som

- *bättre pH-balans i underlivet*
- *mindre smärtor vid mens*
- *mer regelbunden cykel*

så ger ångningen mig en sundare och mer avslappnad syn på vaginan. Detta är en kroppsdel som alltid förknippas med så mycket annat – förlossning, blod, urin, sex, övergrepp, maktmissbruk o.s.v. När kvinnor ångar och pratar om ångning, ges ett annat utrymme som leder till att en annan syn på vulvan får ta plats. Istället för att prata om tabun och trauman kopplat till det kvinnliga könet, så handlar samtalen och erfarenheterna om kvinnors njutning, balans, lust och hälsa. Rebecca Tiger är i mina ögon en mycket seriös, kunnig och lyhörd örterapeut som jag hyser ett stort förtroende för. Hon har aldrig gett mig några garantier kring ångningens effekter utan hänvisat till andra kvinnors vittnesmål, egna erfarenheter samt de studier som finns utanför Sverige. Dessutom erbjuder Rebecca kontinuerlig rådgivning och konsultation för att varje enskild kvinna ska kunna använda sig av ångning på ett säkert sätt. Olika metoder passar olika kvinnor, snippsauna är definitivt en metod som passar mig och hjälper mig till en sundare underlivshälsa.

Emma 41

99. *Detta är mitt vittnesmål. En kort version av min berättelse.*

Jag och Rebecca träffades på en kurs där vi båda var deltagare hösten 2018.

Kort därefter tog jag kontakt med Rebecca för jag hade läst och hört mycket positivt om Snippsauna.

Jag kände att jag blev intresserad och vill pröva.

Till saken hör att jag och min man försökt att bli gravida i drygt två år, utan resultat.

Jag och Rebecca bokade tid för konsultation. Denna konsultation tog drygt en timma, där hon frågade mig frågor utifrån ett helhetstänk om min hälsa men framförallt frågor kring min menstruation.

Kort därefter fick jag ett recept, behandlingsförslag som var anpassat just för mig.

Här i stod vad för örter jag kunde använda i min ångning, hur ofta jag kunde ånga och lite andra tips och information. I ca 4 månaders tid följde jag detta behandlingsförslag, med någon ändring i örtval. Under hela tiden hade jag kontakt med Rebecca för utvärderingar och stöttning.

Jag kände mig hela tiden trygg med Rebecca, hon fanns alltid där om jag behövde och jag upplever henne som professionell och kunnig.

Jag kände hela tiden att ångning var bra för mitt underliv. I månad 3 fick jag en utrensning av gammalt blod ut ur min livmoder, vilket var väntat och en förhoppning under denna behandling. 4e månaden in, kom inte min mens som den skulle. Det visade sig sedan att jag äntligen var gravid!

Både jag och min man är helt övertygade om att Snippsaunan hjälpte oss att bli gravida. Det råder som inget tvivel!! Jag har bara positivt att dela om Snippsauna. För den hjälpte mig så mycket mer än med att bli gravid. Jag längtar till min graviditet är över så att jag kan fortsätta med dessa härliga läkande örtbad.

Lina 38

100. Själva ångningen är jättemysig och känns lättillgänglig, det är liksom ingen komplicerad procedur som en drar sig från att göra. Jag känner att jag nu har hittat en temperatur som passar, som inte är för het för att sitta på men inte heller för sval.

Första gångerna jag ångade blev jag oerhört trött direkt efteråt men nu är jag inte alls påverkad av det, kroppen har vant sig vid ritualen. Det jag gillar mest med ångningen är känslan som sitter i direkt efter och dagen efter. Det känns som att blygdläppar och slida känns uppvärmd, mjuk/rörlig typ som när en värmer upp kroppen inför fysisk aktivitet och känner blodet pulsera i kroppen och musklerna varma och vakna och redo att sätta igång. Det känns som att underlivet vaknat ur sin dvala och är superpig och pepp på vad som kommer.

Jag blir ofta kåt dagarna efter jag ångat, tänker att det kan vara en blandning av att jag gett underlivet uppmärksamhet och att jag faktiskt väckt henne ur hennes dvala med värme och örter och fått blodet att cirkulera. Och det är det som jag tycker allra mest om med ångningen, att jag blir medveten om vad som finns mellan mina ben och dedikerar lite tid och energi åt att lyssna på hur underlivet har det men också på vad underlivet kan ge mig i min vardag om jag bara vänder fokuset neråt för en stund.

Nästa grej som jag tycker är toppen är att när jag ångat direkt efter mens alltså när det inte längre är rött blod utan brunt som kommer ut som flytningar så har ångningen gjort att det bruna upphört. Känns skönt! De bruna flytningarna har annars kunnat fortsätta i nästan upp till en vecka efter det som jag uppfattar som den "riktiga" mensens är över. Några gånger efter att jag har ångat så har det kommit upp stora kletiga slem"bollar" som är som slime som går att dra ut och släpper en så betar det sig som slime. Dessa kommer ut dagen efter och någon dag efter jag ångat.

Kramperna jag har när jag blöder är samma som tidigare. Däremot tycker jag att svullnaden är lite mindre än vad det var förr. Men jag blir fortfarande svullen under bröstet och hela vägen ner till underlivet. Men det är ändå något mindre.

Det är bara när det är rött blod som jag har ont men svullnaden sitter i typ 1-3 dagar efter det röda upphört. Jag har slutat dricka kaffe när jag har mens men det har varit svårt att sluta helt. Jag tror mig ha ägglossning exakt två veckor efter jag får min mens. Det är då flytningarna är vitare, rikligare, gojsigare och annorlunda men jag känner inte så mycket mer än så, men min intuition säger mig att det är då det är ägglossning.

Kvinna, artist, 30 år

101. Jag började med snippsauna för ungefär 2 månader sedan. Det har gett mig otroligt mycket avslappning och känsla av kontakt med mitt underliv. Jag hade även diagnostiserats med bakteriell vaginos i slutet av augusti av en gynekologi, varav jag efter 3 veckor gjorde återbesök och då hade jag ingen bakteriell vaginos längre. Jag hade gjort snippsauna flera gånger under de 3 veckorna. Jag väljer personligen att tolka att det var att jag gjorde snippsauna som hjälpte till att läka ut den bakteriella vaginosen. I övrigt så känner jag mig renare och fräschare i mitt underliv, och det är som att jag etablerar en större respekt för min egen kropp genom att ge mig själv denna bastu-stund då och då, och verkligen stanna upp och känna hur jag och hur mitt sköte mår. För mig är just det en stor och viktig del av att vara hälsosam.

Naomi

102. Sedan årsskiftet har jag regelbundet kört Snippsauna/hukbad/yoni Steam. Jag upplever att mitt underliv mår bra av att ånga, men inte bara underlivet, utan även min självkänsla. Att ta sig tiden att ge den del av kroppen uppmärksamhet som annars mest får uppmärksamhet vid sex, förlossning, gynekologbesök, uppmärksamhet som nu bara är vårdande utan krav. Som också gör att jag återkopplar till min kropp och min biologi. Rebecca är proffsig, påläst och återuppväcker den gamla kunskap som vi tryckt undan med mediciner och den press som finns att alltid prestera oavsett var kvinnan är i sin cykel.'

Kvinna 42 år

103. Jag fick höra talas om yonisteam för ca 4 år sedan. Det var svårt att hitta information om yonisteam, fanns en del via nätet på engelska. Jag tyckte det lät behagligt och har alltid haft en förkärlek till "husmorstips". Efter 1,5 års experimenterade på egenhand fick jag veta att Rebecca Tiger hade utbildat sig till "ånginstruktör" och fick äntligen ett bollplank för mina frågor. Rebecca kom med ny info och praktiska tips om ångning som jag inte kunnat läsa mig till. Bland annat lärde Rebecca mig när man inte fick ånga, något som inte framkommit under mina googlingar. Rebecca lovade inga mirakel utan valde att lägga fokus på upplevelsen, att göra en behaglig stund för sig själv. Och jäklar vad behagligt det är! Jag brukar har väldigt spända muskler i ländryggen, efter en ångning är muskulaturen uppvarmd som efter ett träningspass. Min menscykeln har förändrats till det bättre med regelbunden ångning. Från 7 dagars blödning till 5 dagar. Tidigare blödde jag brunt och lite i många dagar, nu är min menscykeln effektivare, jag blöder "lagom" och rött fårskt mensblod i 5 dagar. Ångningen lindrar mina ägglossningssmärter och har ingen biverkan på min mage, som exempelvis Ipren har. Utöver det har underlivets ekosystem blivit mer balanserat. Slemhinnorna är starkare och fuktigare, jag får mindre obalans. Om jag får obalans/svampvarning i underlivet har jag gjort en egen örtblandning som jag kan stoppa/lindra besvären med. Jag rekommenderar Snippsauna till de flesta av mina vänner om de inte lider av några komplexa gynekologiska åkommor. Älskar att jag kan reglera och lindra min menscykeln själv med; gratis växter från närmiljön, vatten, en gjutjärnsgröta och en filt.

Sjuksköterska 34

104. Snippsauna well, I know I have a womb space, i feel it's a sacred space not a troubled space filled with anxiety, guilt and fear.

Kvinna 40

105. Jag har fått en hjälp och guidning av Rebecca Tiger och Snippsauna på ett sätt jag inte fått av någon barnmorska eller gynekolog jag tidigare mött med mina problem. Att som kvinna idag få hjälp med PMS och smärter kring mens och ägglossning har visat sig vara en kamp. Bara på en kort tid med Snippsauna och guidning av Rebecca har jag börjat förstå min kropp och min cykel bättre, ångningen fungerar som en meditation och avslappning som jag upplevt stärkt mig som person och hjälpt mig i min cykel.

Linn, cirkusartist

106. Att få problem med mitt underliv, min fitta eller vad det nu ska heta blev ett problem som egentligen inte behövde vara det. Jag ville känna efter själv och lära mig att ta hand om mig själv. Att lära mig att lyssna på en del av kroppen jag förlorat kontakt med och försöka höra vad kroppen säger till mig att den behöver. Jag hittade Snippsauna genom en kurs jag gick i fertilitetsförståelse (som var helt fantastisk) jag gick eftersom detta också är något jag som kvinna på eget ansvar kan sätta mig in i och lära mig om jag vill. Jag saknade kunskap om min snippa eftersom det i skolundervisning inte finns någon som berättar om fertilt sekret och olika situationer kring mina rikliga blödningar för att nämna några viktiga exempel. Detta delade jag med Rebecka sk Wildherbaristasisterhood.

Marknadsföringen jag mötte på wildherbarista var exakt det som tilltalade min efterfrågan och behov av stöd något så enormt. Skog, natur, örter och kvinnor med erfarenheter och kunskap om våra förfäders erfarenheter och samtal om snippan. Det var tydligt att det inte var någon personlig åsikt utan en blandning av självupplevd erfarenhet och kunskap, äldre tradition och ett sökande till vårt ursprung i samklang med naturliga medel sidan förmedlade till mig på forumet Instagram. Men den förmedlade också något personligt och kraftfullt och mystiskt. Om jag hade varit i behov av ytterligare ett läkarbesök eller haft svåra komplikationer hade jag kanske åkt till sjukhuset istället för att kolla runt efter snippsauna på instagram. Eller just det, nej det hade jag inte och gjorde inte eftersom man inte får någon faktisk hjälp med PMS, rikliga blödningar och vaginala trauman med naturliga medel och naturliga smärtlindringar på sjukhus i Sverige. Jag möter inga kloka damer från skogen eller blomstrande ringblommor på sjukhus eller gynnottagningar. Där finns andra saker, men inte det här. Jag tog kontakt med wildherbarista och möttes därefter av en påläst och engagerad person som lyssnade på vad jag hade för symptom och problematik med min kropp.

Rebecka som lyssnade gjorde detta med respekt, en inkännande förmåga och med en ton av integritet. Hon belyser att alla är vi olika och att hon omöjligt kan veta vad som är bäst för mig. När hon berättade om sin egen erfarenhet belyste hon detta flera gånger att det är hennes egna erfarenhet och att det inte beryder att det blir så för alla eller mig.

Hon berättar om andras erfarenheter och vad det givit för resultat för just dem som enskilda individer men nämner inga namn. Hon är respektfull och delar med sig av en berättelse hur hon mötte snippsaunan och att detta är en gammal tradition. Allt handlar mer eller mindre om att jag kan skapa förståelse om mig själv och ingen annan, att jag får känna efter helt enkelt hur det känns för just mig. Om det inte skulle kännas skönt så skulle jag sluta var ett av råden jag fick.

Så allt detta som var det jag möttes av i mitt första samtal med Rebecka var precis det som var min största avsaknad när jag sökt hjälp tidigare inom vården, någon som lyssnar på min erfarenhet och vad jag behöver hjälp med. Jag söker medvetet efter ett konventionellt alternativ för att jag vill använda mig av örter och naturliga medel. Jag vill bli fri från trauman, smärta, bli gravid igen och inte lukta illa, komma i balans och känna något i min snippa. Detta kunde jag få stöd med i form av snippsauna och stärkande eller läkande örter.

Det var tydlig att hon säljer snippsaunor och erbjuder några samtal om hur man kan skraddarsy en väg för just mig att börja med detta, som en vägledning. Vilka örter som skulle kunna passa och hur länge jag ska ångbada osv men allt som rekommendationer i ett jämställt utbyte. Eftersom jag själv har mycket kunskap om örter av egen erfarenhet och studier inom området applicerat på andra organ känner jag tillit till örter och naturen som ett alternativ.

Jag vill betona att jag inte blev lovad mirakel, eller garanterad att detta skulle läka mina komplikationer jag bar runt på utan att jag får se med min inre resa vad detta leder till och att många fått stöd på olika sätt. Och det var precis vad jag behövde, någon som gav mig ett redskap att känna efter själv och våga titta ner på min snippa överhuvudtaget. Jag har knappt vågat titta ner eller känna efter att jag födde min son vaginalt, det luktar illa och känns bara inte bara eller som det brukade göra.

Ingen läkare har kunnat hjälpa mig med detta, kanske ett "du kan ju äta p-piller om du har riklig mens" vilket är helt fel.

Rebecka blev för mig en person som rekommenderade att lyssna på min egen kropp och ha ett samtal med den. Genom att hon ville samtala med mig om min snippa, vågade jag själv tro på den igen och se den som ett organ i min kropp jag kunde få lite mer kontakt med och ta hand om.

Detta är precis vad jag behöver lära om efter år av övergrepp där läkare och normer tagit någonting ifrån mig, som inte alltid är fysiskt eller fyrkantigt, det är min inneboende kraft och tro på självläkning och förmåga till att älska min kropp som den är i mitt eget sökande och förståelse om vad jag erfarit.

Jag visste redan innan att jag förlorat en inre kraft och kärna som bara är min och att jag ville få tillbaka den. Och det fick jag.

Nu har jag skapat mig en egen erfarenhet. Med min fria vilja köpte jag saunan Freja och satte igång med min ångning. Den presenterades lite som en snygg möbel med lock och som en snippsauna, en mycket korrekt beskrivning och jag är supernöjd med den.

Saunan ger mig egen tid, som i sin tur ger utrymme för självläkning, en förberedelse med örter jag tar på med mina händer innan jag släpper ner dem i det kokande vattnet och känner efter om det är vad jag behöver, lite som att känna efter vad jag vill äta och må bra av kan jag känna in vad jag vill steamas med. Rebecka demonstrerade med kastrullen och berättade hur jag skulle förbereda örterna direkt när jag köpte saunan.

Att ånga näsan eller ånga tilltäppta porer är inte konstigt i ansiktet, varför inte prova detta tänker jag? det är ingenting hon säger, det är ju bara så självklart.

Så helt självklart för mig att prova. Jag är desperat men känner att jag hamnat rätt. Det känns bra och spännande. Efter en sommars ångande, efter tre månader som Rebecka också sa att det kunde ta fick jag mycket läkning. Hon besökte mig också hemma en gång utan kostnad för att följa upp hur jag tyckte att ångningen fungerade för mig.

Jag har i alla fall kommit igång med och börjat min självläkning vilket lett till att jag mår mycket bättre. Hoppet jag fick gav mig styrka, örterna gav mig kraft och ångningen har rensat ut gammalt klägg jag inte vill bära på både fysiskt och psykiskt. Ångan är en inre rensning likväl en fysisk varm slöja som kommer in i min snippa om jag öppnar upp för den. Att sätta sig bredbent på stolen Freja får mig att känna mig som en drottning, den ger mig självförtroende för att jag för ett inre samtal om hälsa med mig själv och visar också mina nära och kära att jag behöver tas omhand. Att jag behöver stanna upp och göra det här har gett mig färskare blödningar, en graviditet och betydligt lindrigare PMS och en snippa som jag äntligen känner igen efter 3 långa år. Nu har jag så mycket kraft att jag knappt vet vart jag ska göra av den istället. Stark och frisk som jag är.

Jag har också haft någon att prata med om min snippa, kunnat ställa frågor som lett till samtal vilka varit otroligt läkande för mig. Just för att det inte är en läkare eller person som praktiserar medicin, utan tydligt utger sig för att praktisera snippan i sin feminina natur, örter och någon gammal tradition. Utan ursäkter. Spännande och fantastiskt tycker jag.

Jag hade redan bestämt mig för att köpa en snippsauna innan jag hade mitt första samtal med Rebecka då jag vet att många andra blivit hjälpta av detta med olika symptom.

Ett djupdyk in i hukbad, snippsauna i skogen och vackra bilder på kvinnor i alla former som gör just detta var vad jag möttes av på Wilherbaristas Instagram. Traditioner, vitalitet, naturen och inre kraft, gemenskap och framför allt goda råd i en vägledning till god hälsa. En otroligt snygg och proffsig sida med konstnärlig känsla. Jag kände en doft av örter genom skärmen nästan och blev nyfiken, glad och tacksam över att det finns! wildwomansisterhood, yes! äntligen!

Att hitta forum där kvinnors kroppar visas upp som dom är naturligt och presenteras i alla former och färger var för mig det som gjorde att jag känner full tillit.

Samt rekommendationer vilka jag också litar på.

Ett riktigt samtal som på riktigt handlar om snipphälsa.

Att någon hyllar naturen och snippan är precis vad jag behöver som konsument.

Jag skulle aldrig vilja vara utan min snippstol och jag skulle kunna rekommendera alla att prova detta, bara för att få möjligheten att känna efter själv hur det känns och för att rensa ut, få lite kontakt med sig själv och sitt instängda könsorgan.

Detta beskrev Rebecka men gav mig mest utrymme att se efter själv.

Hon belyste flera gånger för mig när jag ställde frågan om hur jag specifikt skall använda stolen om vad som är "rätt och fel" och gav mig ett svar ;Att det handlar om att känna efter själv, att jag ska börja med att ånga 10 min och sen prova mig fram för längre ångning.

Hon lovar ingenting utan ger mig en möjlighet att utforska själv.

Min dåvarande situation och samtal med min snippa: det är ett inre organ ok, då behöver jag gå till gynekologen som kan titta vad det är för fel. Jag vet inte hur det ska lukta eller kännas längre och jag vill ju kunna få fler barn. Jag gör det och läkarbesöket resulterar i ett övergrepp och en felbedömning. Jag berättar hur det KÄNNS FÖR MIG för läkaren som inte vill lyssna.

Detta skapar ett trauma i mig, jag förlorar kraft (hur mätbart är det?) och blir deprimerad för att jag har ont och är orolig såklart eftersom de 2 gynekologer jag sökt behandling hos säger olika saker. Jag blir också skickad till psykiatrin eftersom jag har problem med depressioner (läs hormonsvängningar) men det visar sig att det är i samband med min menscykel, jag har inte bipolär sjukdom som någon läkare trodde att jag hade.

Jag har upplevt en process som gravid, fött mitt barn vaginalt och sedan fått lära känna min kropp och mig själv som mamma. Och det känns lite som att jag behövt lära känna min kropp på nytt efter förlossningen. Detta hjälpte snippsaunan mig med och jag har ångningen att tacka för att jag mår bra idag och har fortsatt med det som känns bra för mig, att jag lärt känna min egen kropp för att jag ger den tid, omsorg och lite örter på köpet. Min stol Freja visade en väg som jag kan vandra på och fortfarande må bra. Hon symboliserar och påminner mig om vad jag vill tacka ja till och inte. Mitt inre kompass är tillbaks och det är ett ständigt pågående arbete att ta hand om.

Jag vill härmed understryka att jag är mer än nöjd med Wildherbaristas tjänst som sålt mig en snippsauna och gett introduktion till hur den skall användas samt medmänskliga samtal om min reproduktiva hälsa.

Hon har gett mig hopp, kraft och glädje tillsammans med kunskap och redskap jag kan använda mig utav i min vardag och sökande efter hur jag ska ta hand om min kropp.

Jag upplever ingen falsk marknadsföring, mirakel eller lovord. Inte heller att hon använt sig av ett säljigt snack och inte heller spelat på mina känslor. Jag har varit i ett mycket sårbart tillstånd i denna process och Rebecka har inget annat än delat med sig av sin erfarenhet, kunskap och stöd i en situation i mitt liv där inga andra alternativ erbjöds.

Sofia Konstnärlig målare, Läkepedagog och Socialterapeut

Här är länken till de internationella vittnesmålen gjorda av mina kollegor runt om i världen och deras klienter. Här finns det över 100 vittnesmål om hur ångning hjälpt dem och den uppdateras hela tiden:
<https://airtable.com/shrak9NrNuHWIYyWh/tblA0Kqg9zvsZcMbX?blocks=hide&fbclid=IwAR0f2W9TcPkMuqOo1Cf9dSsg6dvYvrX4rOssjzkBo7-V0XU8HGLGmjyTv4Q>

