

Köszönjük, hogy a Naturcup-ot választottad. Választásod az egészséged, a pénztárcád és a bolygónk javát szolgálja, és azt is látni fogod, hogy ez a menstruációs higiénia legkényelmesebb módszere.

### Mi is ez?

A Naturcup egy 100%-ban hypoallergén orvosi szilikonból készült többször felhasználható menstruációs kehely, melyet ugyan olyan egyszerű használni, mint a tampon. Felhelyezés után a hüvely falához simul, és összegyűjti a menstruációs folyadékot ahelyett, hogy felszívná, nem szívárog, és nincs hatással a hüvely környezetére.

### Méretek

A Naturcup 3 méretben elérhető:

- 0-s méret** 18 év alatti lányok részére, akik még nem élnek rendszeres nemi életet, és gyenge a vérzésük
- 1-es méret** 30 év alatti hölgyeknek ajánlott, akik még nem szültek hüvelyi úton
- 2-es méret** 30 év feletti hölgyeknek, és mindenkinek, aki már szült hüvelyi úton

### Hogyan használd

Elsőre talán nehéznek tűnhet a Naturcup felhelyezése, de amint megtanulod és begyakorlod a helyes felhelyezést és kivételt, látni fogod, mennyire egyszerű és hatékony. Lássuk lépésről lépésre:



Használat előtt mindig sterilizáld! (Végezheted a ciklus elején és/vagy a végén) Forrald 3 percg annyi vízben, amennyi ellepi (ha elforr a víz, tönkre mehet).



A másik keziddel nyisd szét a szeméremajkakát, és helyezd be a kelyhet a hüvelybe.



Az első használat alkalmával szánj rá elég időt, bár nagyon egyszerű a használata, nyugodtnak kell lenned, lazítsd el magad.



A kehely a hüvelyben alacsonyan helyezkedik el, a hüvelynyíláshoz közel.



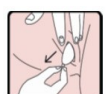
Alaposan moss kezet szappannal.



A kelyhet maximum 12 óra elteltével üríts ki még akkor is, ha nincs teljesen tele. Viselheted éjszaka és sportolás közben is, a hüvely izmai a helyén tartják.



Találd meg a számodra legkényelmesebb testhelyzetet: guggolva, WC-n ülve, állva, stb...



Kivétel: A hüvelyk- és mutató ujjaddal nyúlj be a hüvelybe, fogd meg a szár végén a gömböt, és gyengéden húzd ki.



A kelyhet valamelyik hajtogatási mód szerint összehajtva tudod felhelyezni.



Üríts ki a kelyhet, majd mosd meg pH-semleges parfümentes szappannal.



Itt a legnépszerűbb „C” hajtogatást mutatjuk be.



Már használhatod is újra!



2. Hajtsd félbe a kelyhet úgy, hogy „C” alakot formázzon, és a C nyitott fele tenyered felé nézzen.

Köszönjük, hogy a Naturcup-ot választottad. Választásod az egészséged, a pénztárcád és a bolygónk javát szolgálja, és azt is látni fogod, hogy ez a menstruációs higiénia legkényelmesebb módszere.

### Mi is ez?

A Naturcup egy 100%-ban hypoallergén orvosi szilikonból készült többször felhasználható menstruációs kehely, melyet ugyan olyan egyszerű használni, mint a tampon. Felhelyezés után a hüvely falához simul, és összegyűjti a menstruációs folyadékot ahelyett, hogy felszívná, nem szívárog, és nincs hatással a hüvely környezetére.

### Méretek

A Naturcup 3 méretben elérhető:

- 0-s méret** 18 év alatti lányok részére, akik még nem élnek rendszeres nemi életet, és gyenge a vérzésük
- 1-es méret** 30 év alatti hölgyeknek ajánlott, akik még nem szültek hüvelyi úton
- 2-es méret** 30 év feletti hölgyeknek, és mindenkinek, aki már szült hüvelyi úton

### Hogyan használd

Elsőre talán nehéznek tűnhet a Naturcup felhelyezése, de amint megtanulod és begyakorlod a helyes felhelyezést és kivételt, látni fogod, mennyire egyszerű és hatékony. Lássuk lépésről lépésre:



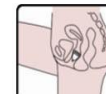
Használat előtt mindig sterilizáld! (Végezheted a ciklus elején és/vagy a végén) Forrald 3 percg annyi vízben, amennyi ellepi (ha elforr a víz, tönkre mehet).



A másik keziddel nyisd szét a szeméremajkakát, és helyezd be a kelyhet a hüvelybe.



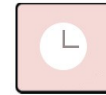
Az első használat alkalmával szánj rá elég időt, bár nagyon egyszerű a használata, nyugodtnak kell lenned, lazítsd el magad.



A kehely a hüvelyben alacsonyan helyezkedik el, a hüvelynyíláshoz közel.



Alaposan moss kezet szappannal.



A kelyhet maximum 12 óra elteltével üríts ki még akkor is, ha nincs teljesen tele. Viselheted éjszaka és sportolás közben is, a hüvely izmai a helyén tartják.



Találd meg a számodra legkényelmesebb testhelyzetet: guggolva, WC-n ülve, állva, stb...



Kivétel: A hüvelyk- és mutató ujjaddal nyúlj be a hüvelybe, fogd meg a szár végén a gömböt, és gyengéden húzd ki.



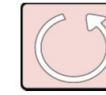
A kelyhet valamelyik hajtogatási mód szerint összehajtva tudod felhelyezni.



Üríts ki a kelyhet, majd mosd meg pH-semleges parfümentes szappannal.



Itt a legnépszerűbb „C” hajtogatást mutatjuk be.  
1. Nyomd össze a kelyhet a hüvelyk és a mutató ujjaddal.



Már használhatod is újra!



2. Hajtsd félbe a kelyhet úgy, hogy „C” alakot formázzon, és a C nyitott fele tenyered felé nézzen.

## Tippek

- A Naturcup-ot nem kell olyan gyakran cserélni, mint a tampont, mivel háromszor nagyobb a kapacitása.
- Néhány ciklus alatt ki fogod tapasztalni, hogy attól függően, hogy melyik napján vagy a menstruációnak, milyen gyakran kell kiürítened.
- A Naturcup kompatibilis a méhen belüli fogamzásgátló eszközökkel.
- Ne feledd, hogy a Naturcup nem fogamzásgátló eszköz, és a szexuális úton terjedő betegségetől sem véd meg.
- Ha a szár kényelmetlen, nyugodtan levághatod, a kehely működését nem befolyásolja.
- Pisiléskor nem kell kivenned, de szexuális aktusnál igen.
- A Naturcup intimhigiénias eszköz, ne add kölcsön senkinek!

## Ápolás

- Ahhoz, hogy Naturcup menstruációs kelyhed tökéletes állapotát éveig megőrizhesd, tartsd be az alábbi tanácsokat:
- Sterilizáláshoz maximum 5 percg forrald annyi vízben, amennyi ellepi.
  - Tisztításhoz ne használj súroló vagy fertőtlenítő szereket (pl. teafa olajat).
  - Az elszíneződést megelőzheted, ha először hideg vízzel mosod ki. Az elszíneződés nem befolyásolja a hatékonyságot.
  - Ne használj olaj-alapú síkosítót a kehely felhelyezéséhez.
  - Ne tárold a kelyhet műanyag dobozban vagy légmentesen záródó tárolóban.
  - Utazás közben használj ivóvizet a tisztításhoz.

## Probléma megoldás

### Szivárgás

A szivárgást általában a kehely nem megfelelő felhelyezése okozza. Ahhoz, hogy megbizonyosodj róla, hogy teljesen kinyílt-e, érintsd meg a kehely alját, és ha úgy érzed, hogy valahol nem nyílt ki, forgasd körbe, hogy teljesen kinyíljon. Nem kell kivenni, elég megforgatni.

A szivárgás máik oka az szokott lenni, ha túl magasra van felhelyezve a hüvelyben a kehely. Nem kell olyan magasan lennie, mint a tamponnak, a hüvely bejáratánál kell lennie az aljának. Ha a szivárgás nem szűnik meg, és 0 vagy 1-es méretet használsz, valószínűleg nagyobb méretre van szükséged. Ha már a legnagyobb méretet használod, az intím-torna segíthet a probléma megoldásában. Míg nem leszel gyakorlott a kehely használatában, használj intimbetétet, vagy tisztasági betétet, hogy biztos legyél a védelemben.

### Kényelmetlenség

Ha kényelmetlennek érzed a kelyhet, valószínűleg nincs rendesen felhelyezve. Ha a Naturcup-ot helyesen helyezed fel, egyáltalán nem érzed. Ha a szárat túl hosszúnak találod, rövidebbre vághatod.

### Nehéz kivétel

Eleinte nehéznek érezheted a kehely kivételét. Ne aggódj, ez csak azért van, mert még nem szoktál hozzá. Ha ideges vagy, a hüvelyi izmaid is megfeszülnek. Fontos, hogy próbálj relaxálni, és kényelmes testhelyzetben láss neki a feladatnak. Az egyik módszer, ha a hüvelyk- és mutató ujjaddal összenyomod a kehely alját, így be tud menni a levegő, és megszűnik a vákuum hatás. Másik módszer a kehely ide-oda mozgatása, billentése, miközben megpróbárod kifelé húzni. Ha úgy érzed, hogy túl magasan van, és nem éred el, a hüvelyizmok megfeszítésével lejjebb tolhatod. (Ilyen esetben segít, ha leguggolsz, és úgy teszel, mintha kakilni próbálnál, addig nyomj, amíg nem érzed, hogy lejjebb ereszkedett.)

## Toxikus Sock Szindróma (TSS)

1930 óta hasznának menstruációs kelyheket, de még soha nem hozták összefüggésbe a Toxikus Sock Szindrómával A TSS-t általában a tamponok nagy nedvszívó képessége és hosszú használata okozza. Az orvosi szilikon felszínén nem telepednek meg a TSS-t okozó baktériumok, de érdemes tisztában lenned a TSS tüneteivel: hirtelen magas láz, rosszullet, hányás, izomfájdalom, szédülés, ájulás, leégéshez hasonló bőrirritáció. Ha menstruáció közben ilyen tüneteket tapasztalnál, vedd ki a kelyhet és keresd fel a nőgyógyászatot. Ha már volt TSS-ed, kérd ki az orvosod tanácsát, mielőtt használni kezdenéd a kelyhet.

**Információ:** [www.naturnaturcup.hu](http://www.naturnaturcup.hu) [info@naturcup.hu](mailto:info@naturcup.hu)

tel: 30/68 33557 72/370 767

## Tippek

- A Naturcup-ot nem kell olyan gyakran cserélni, mint a tampont, mivel háromszor nagyobb a kapacitása.
- Néhány ciklus alatt ki fogod tapasztalni, hogy attól függően, hogy melyik napján vagy a menstruációnak, milyen gyakran kell kiürítened.
- A Naturcup kompatibilis a méhen belüli fogamzásgátló eszközökkel.
- Ne feledd, hogy a Naturcup nem fogamzásgátló eszköz, és a szexuális úton terjedő betegségetől sem véd meg.
- Ha a szár kényelmetlen, nyugodtan levághatod, a kehely működését nem befolyásolja.
- Pisiléskor nem kell kivenned, de szexuális aktusnál igen.
- A Naturcup intimhigiénias eszköz, ne add kölcsön senkinek!

## Ápolás

- Ahhoz, hogy Naturcup menstruációs kelyhed tökéletes állapotát éveig megőrizhesd, tartsd be az alábbi tanácsokat:
- Sterilizáláshoz maximum 5 percg forrald annyi vízben, amennyi ellepi.
  - Tisztításhoz ne használj súroló vagy fertőtlenítő szereket (pl. teafa olajat).
  - Az elszíneződést megelőzheted, ha először hideg vízzel mosod ki. Az elszíneződés nem befolyásolja a hatékonyságot.
  - Ne használj olaj-alapú síkosítót a kehely felhelyezéséhez.
  - Ne tárold a kelyhet műanyag dobozban vagy légmentesen záródó tárolóban.
  - Utazás közben használj ivóvizet a tisztításhoz.

## Probléma megoldás

### Szivárgás

A szivárgást általában a kehely nem megfelelő felhelyezése okozza. Ahhoz, hogy megbizonyosodj róla, hogy teljesen kinyílt-e, érintsd meg a kehely alját, és ha úgy érzed, hogy valahol nem nyílt ki, forgasd körbe, hogy teljesen kinyíljon. Nem kell kivenni, elég megforgatni.

A szivárgás máik oka az szokott lenni, ha túl magasra van felhelyezve a hüvelyben a kehely. Nem kell olyan magasan lennie, mint a tamponnak, a hüvely bejáratánál kell lennie az aljának. Ha a szivárgás nem szűnik meg, és 0 vagy 1-es méretet használsz, valószínűleg nagyobb méretre van szükséged. Ha már a legnagyobb méretet használod, az intím-torna segíthet a probléma megoldásában. Míg nem leszel gyakorlott a kehely használatában, használj intimbetétet, vagy tisztasági betétet, hogy biztos legyél a védelemben.

### Kényelmetlenség

Ha kényelmetlennek érzed a kelyhet, valószínűleg nincs rendesen felhelyezve. Ha a Naturcup-ot helyesen helyezed fel, egyáltalán nem érzed. Ha a szárat túl hosszúnak találod, rövidebbre vághatod.

### Nehéz kivétel

Eleinte nehéznek érezheted a kehely kivételét. Ne aggódj, ez csak azért van, mert még nem szoktál hozzá. Ha ideges vagy, a hüvelyi izmaid is megfeszülnek. Fontos, hogy próbálj relaxálni, és kényelmes testhelyzetben láss neki a feladatnak. Az egyik módszer, ha a hüvelyk- és mutató ujjaddal összenyomod a kehely alját, így be tud menni a levegő, és megszűnik a vákuum hatás. Másik módszer a kehely ide-oda mozgatása, billentése, miközben megpróbárod kifelé húzni. Ha úgy érzed, hogy túl magasan van, és nem éred el, a hüvelyizmok megfeszítésével lejjebb tolhatod. (Ilyen esetben segít, ha leguggolsz, és úgy teszel, mintha kakilni próbálnál, addig nyomj, amíg nem érzed, hogy lejjebb ereszkedett.)

## Toxikus Sock Szindróma (TSS)

1930 óta hasznának menstruációs kelyheket, de még soha nem hozták összefüggésbe a Toxikus Sock Szindrómával A TSS-t általában a tamponok nagy nedvszívó képessége és hosszú használata okozza. Az orvosi szilikon felszínén nem telepednek meg a TSS-t okozó baktériumok, de érdemes tisztában lenned a TSS tüneteivel: hirtelen magas láz, rosszullet, hányás, izomfájdalom, szédülés, ájulás, leégéshez hasonló bőrirritáció. Ha menstruáció közben ilyen tüneteket tapasztalnál, vedd ki a kelyhet és keresd fel a nőgyógyászatot. Ha már volt TSS-ed, kérd ki az orvosod tanácsát, mielőtt használni kezdenéd a kelyhet.

**Információ:** [www.naturnaturcup.hu](http://www.naturnaturcup.hu) [info@naturcup.hu](mailto:info@naturcup.hu)

tel: 30/68 33557 72/370 767