

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ MENSTRUÁLNÍ HOUBY

Tato sada obsahuje dvě menstruační houby pocházející ze Středomoří. Patří do rodu Levantine (Hippospongiagossypina) a jsou sklizeny ručně, udržitelným způsobem. Houbičky jsou vyčištěné a jemně vybělené. Jedná se o přírodní produkt, tvar houby se může lišit.

PŘÍPRAVA

Před prvním použitím přírodní houby doporučujeme neutralizovat a očistit octovou vodou. Namočte ji přes noc do octa v poměru 1:2 nebo do octové esence v poměr 1:10. Pokud se vám menstruační houba zdá být příliš velká, můžete si ji ostříhat dle potřeby. Nejprve houbu navlhčete, abyste viděli, jaká je velikost mokré a stlačené houby. Je-li to žádoucí, můžete k houbě také přišít trochu nitě, abyste usnadnili použití. Před použitím houby si umyjte ruce. Pro zjednodušení vkládání namočte houbu čistou vodou a poté dobře vyždímejte, aby byla zajištěna maximální savost. Nejjednodušší způsob, jak vložit houbu, je například při dřepu nebo sezení na záchodě. Uchopte houbu po stranách dvěma prsty a stiskněte je k sobě. Nyní vložte úzkou stranu do pochvy jedním prstem, podobně jako s tamponem. Houba se přizpůsobí přirozenému tvaru.

VYJMUTÍ

Vyjmutí houby je jednodušší, když dřepíte. Přitlačte na houbu zevnitř tak, aby byla více vpředu a byla snáz dosažitelná. Menstruační houba je snazší odstranit, když je úplně promočená. Pokud máte problémy s jejím odstraněním, může vám pomoci vaginální výplach. Nezapomeňte odstranit houbu na konci menstruačního období.

DOBA POUŽÍVÁNÍ

Houby doporučujeme měnit v pravidelných intervalech. Liší v závislosti na vašem období a nemělo by být delší než maximálně 8 hodin. V případě silnějšího krvácení doporučujeme výměnu houby každé 2- 4 hodiny.

ČIŠTĚNÍ A OPĚTOVNÉ POUŽITÍ

Po odstranění houby opláchněte pod tekoucí vlažnou vodou, dokud nezmizí všechny zbytky. Mezi krvácením ošetřete houby octovou vodou, abyste zabránili tvorbě bakterií. Po ošetření octem důkladně opláchněte houbičky vodou a nechte je uschnout na vzduchu. Pro urychlení sušení použijte suchou místnost, ne koupelnu. Houbičky by pak měly být uloženy na místě přístupném vzduchu, např. v plátěném sáčku. Vyhněte se skladování ve vzduchotěsném obalu, jako je plastový sáček. Nevaňte přírodní houby, toto ničí vlastnosti houby a dělá ji tvrdou.

LIKVIDACE

Při správném zacházení je doporučená životnost houby cca 2 roky. Houby jsou čistě přírodní produkt a lze je likvidovat v organickém odpadu.

OBECNÉ A BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Každá menstruační houba je individuálně kontrolována na přítomnost cizích těles, jako jsou malé kamínky, písek nebo mušle - zbytky z moře. Ve výjimečných případech se mohou v tomto přírodním produktu nacházet zbytky. Prosím zkontrolujte vaše přírodní houby na přítomnost cizích těles před použitím, když jsou mokré. Menstruační houby nelze používat jako antikoncepční metodu. Lze je však bez obav používat s kondomy.

Pokud jste si zavedli IUD (Nitroděložní tělísko) nebo máte nějaké již existující onemocnění, měli byste se poradit se svým lékařem. Pokud nemůžete houbu odstranit, okamžitě se poraďte s odborníkem. Nepoužívejte menstruační houby, pokud máte vaginální infekci. Pokud byl použit během infekce, použijte prosím novou houbu. Pro snížení rizika infekce, houba by měla být vyměněna ihned po plavání nebo sexu při styku bez kondomu. Nepoužívejte houby po porodu během poporodního toku, protože existuje zvýšené riziko infekce. Syndrom toxického šoku je vzácný, ale závažný stav, který se může vyskytovat častěji u uživatelů menstruačních přípravků aplikovaných na tělo. Pokud se Vám zvýší teplota, vyskytne průjem, zvracení, bolest v krku a závratě během menstruace, měli byste houbu okamžitě odstranit a vyhledat lékařskou pomoc. Tyto příznaky podobné chřipce mohou být příznaky syndromu toxického šoku.

Výrobce: Croll & Denecke GmbH, Emil-Sommer-Str.9, 28329 Bremen, Germany

Web: crolldenecke.com; Mail: info@crolldenecke.com

Distributor: Jaroslava Cepková, Prokopova 1577, Vlašim 258 01, info@jc-home.cz, www.jc-home.cz