



OrganicCup

#NewPeriod

LIHTSAD SAMMUD
ÕNNESTUNUD ORGANICUP`I
KOGEMUSEKS

Polel maailma rahvastikust on poole oma elust päevad. Viimase 50 aasta jooksul ei ole aga toimunud ühtegi märkimisväärsemat menstruatsiooni puudutavat innovatsiooni.

Mõttele jäätmete hulga peale, mida tekitavad ühekordsed tampoonid ja hügieenisidemed. Mõttele, milliseid kemikaale nendes sisaldub – see kõik imendub meie kehasse. Mõttele noortele tüdrukutele, kes on sunnitud koolist eemal olema, kuna nad häbenevad oma menstruatsiooni. Meil on võimalus muuta seda, kuidas menstruatsioonid meie elu, keha ning keskkonda mõjutavad.

Usume, et ükski naine ei peaks end oma keha pärast tagasi hoidma. Usume, et seoses menstruatsiooni eest hoolitsemisega ei tohiks me oma kehasse lubada ohtlikke kemikaale ega ära anda kehavedelikke, mis kaitsevad meid põletike eest. Menstruatsioon ei tohiks põhjustada ka suurt keskkonna saastet ja „päevad“ ei tohiks olla häbiasi.

Oma tegudega loome me homset maailma. Teie, meie kasutajad, meie Orgaanilised Tüdrukud, olete uue maailma loojad. Koos saame murda tabu, mis on menstruatsiooniga seoses tekitatud.

Koos loome Uued Päevad!

Rohkem infot: www.organiccup.com



OrganicCup

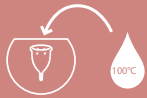
#NewPeriod

LIHTSAD SAMMUD ÕNNESTUNUD ORGANICUP`I KOGEMUSEKS

Kas mäletad, kui proovisid esimest korda tampooni kasutada? Või hoopis kontaktläätsi silma sättida? Iga algus võib olla raske. Seda võib alguses olla ka menstruaalanuma kasutamine. Harjumine võib Sul võtta mõned päevad või mõned kuud. Abiks on erinevate voltimistehnikate katsetamine – ära muretse, Sul läheb kõik hästi ja loodetavasti saab Sinust pühendunud anumakasutaja!

Allpool leiad juhised edukaks OrganiCup`iga alustamiseks.

3 SAMMU STARDIKS:



Enne OrganiCup`i esmakordset kasutamist peaksid Sa anumad 3-5 minutit keevas vees hoidma.

SAMM 1: ORGANICUP`I PAIKA ASETAMINE



PESE
Kasuta sooja vett ning õrna seepi, et pesta oma käed ja anum jooksva vee all.

C-voltimine

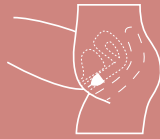


Vajuta alla

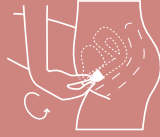


VOLDI
Vali endale sobiv voltimismeetod. Siin on välja toodud kaks meetodit – “C-kujuks voltimine” ning “kokkusurumine”. Proovi, milline võiks Sulle paremini sobida. Kui anumad paika asetad, peaksid seda voldituna hoidma, kuni see on Su tupes sees. Seda tuleks mõned korrad harjutada.

LÕDVESTU
Leia asend, kus anuma paika asetamine oleks mugav – võid proovida selili, kükitades, tualetipotil istudes või lihtsalt seistes. Ajapikku leiad asendi, mis Sulle kõige paremini sobib.



ASETA PAIKA & LASE LAHTI
Kui anum on tervenisti sees, võta lihtsalt oma sõrmed ära ja lase sel lahti klõpsata. Mõnikord võid kuulda klõpsu või vaakumisse tõmbamise häält. See annab märku, et anum on korralikult lahti rullunud. Kui kahtled, proovi näpuga anuma põhja tunnetada, see peaks olema ümar või ovaalne, kui korralikult paigas.



KEERA
Kui tunned, et anuma põhi ei ole ümar, vaid kusagilt rullis, siis tähendab see, et see ei ole korralikult paigas. Hoia õrnalt anuma põhjast kinni ja keera seda, kuid mitte sabakesest, mis on anuma otsas. Kui soovid, võid kasutada vee põhjal tehtud libestit. Kui arvad, et oled anuma paika saanud, tõmba sabakesest, et veenduda, et anum on õhukindlalt paigas. Kui tunned takistust, siis oled suutnud tekitada vaakumi ning anum on perfektselt paigas!

SAMM 2: 12 TUNDI LEKKEVABA VABADUS



Võid nüüd OrganiCup`i kuni 12-ks tunniks paika “unustada”. Võid teda kanda isegi öösel. Olenevalt vere kogusest pead suurema vooluse korral sagedamini tühjendama. Kui oled anumad mõnda aega kasutanud, tead arvestada, kui tihti tühjendada.



OrganiCup`i mahub kuni kolme suurema tampooni jagu verd.

Alustades võid igaks juhuks kanda samal ajal ka hügieenisidet. Siis ei pea Sa harjumise perioodil lekkimise pärast üldse muretsema.

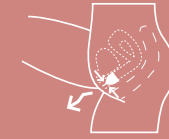


ANUMA SABAKE:
Kõigil naistel on emakakaela asend veidi erinev, seega see, kui kõrgele või madalale tuppe tuleks menstruaalanum asetada, oleneb individidist. Kui tunned, et anuma sabake on liiga pikk ja ulatub tupest välja, siis võid selle lühemaks lõigata. Ära kindlasti lõika sabakest siis, kui anum on tupes!

SAMM 3: ORGANICUP`I EEMALDAMINE



PESE
Kasuta sooja vett ja õrna seepi, et oma käed ära pesta.



LÕDVESTU
Leia asend, mis Sinu jaoks kõige paremini töötab. Lõdvestumine on anuma eemaldamisel väga tähtis.



EEMALDA
Anuma eemaldamiseks tõmba sabakest, kasutades samal ajal oma kõhulihaseid, et OrganiCup`i allapoole tõmmata, kuni saad anuma põhjast kinni võtta. Näpista põhja, et vaakum eemaldada ning libista OrganiCup`i välja, liigutades seda ühelt poolt teisele.

TÜHJENDA JA PESE
Tühjenda anum tualetipotti ning loputa jooksva vee all. Ära unusta puhastada ka anuma õhuauke. Aseta anum paika tagasi. Kui Sul ei ole jooksvale veele ligipääsu, siis võid kasutada OrganiWipe`e või tualettpaberit, et see puhastada ning pese siis, kui järgmine kord kraanile ligi pääsed.



ASETA UUESTI PAIKA VÕI PANE HOIULE
Kui oled anuma puhastanud, võid ta tagasi paika asetada, toimides ülalolevate juhiste järgi. Kui Su menstruaaltsükkel on selleks korra lõppenud, siis hoia anumad 3-5 minutit keevas vees ning hoiusta OrganiCup`i puuvillasel kotikeses kuni järgmise korrani.

Kui Sul on pärast 1-2 menstruaaltsükli OrganiCup`i kasutamise kohta veel küsimusi, siis võta ühendust klientidega: support@organiccup.com.



OrganiCup
#NewPeriod