

## CZ - NÁVOD K POUŽITÍ MENSTRUÁLNÍ HOUBY

Tato sada obsahuje dvě menstruační houby pocházející ze Středomoří. Patří do rodu Levantine (Hippospongiagossypina) a jsou sklíženy 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 houbu 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

Houbu 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 houbu 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. Nevařte přírodní houby, toto ničí vlastnosti houby a dělá ji tvrdou.

### LIKVIDACE

Při správném zacházení je doporučená životnost houby cca 2 roky. Houby jsou čisté 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 houbu, 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

## SK - NÁVOD NA POUŽITIE MENSTRUÁLNE HUBY

Táto sada obsahuje dve menštruačné huby pochádzajúce zo Stredomoria. Patria do rodu Levantine (Hippospongiagossypina) a sú zberané ručne, udržateľným spôsobom. Hubičky sú vyčistené a jemne vybielené. Jedná sa o prírodný produkt, tvar huby sa môže líšiť.

### PRÍPRAVA

Pred prvým použitím prírodnej huby odporúčame neutralizovať a očistiť octovou vodou. Namočte ju cez noc do octu v pomere 1:2 alebo do octovej esencie v pomere 1:10. Pokiaľ sa vám menštruačná huba zdá byť príliš veľká, môžete si ju ostrihať podľa potreby. Najprv špongiu navlhčite, aby ste videli, aká je veľkosť mokrej a stlačenej huby. Ak je to žiaduce, môžete k hube tiež prišít trochu nite, aby ste uľahčili použitie. Pred použitím huby si umyte ruky. Pre zjednodušenie vkladania namočte špongiu čistou vodou a potom dobre vyžmýkajte, aby bola zaistená maximálna savosť. Najjednoduchší spôsob, ako vložiť špongiu, je napríklad pri drepe alebo sedení na záchode. Uchopte špongiu po stranách dvoma prstami a stlačte ich k sebe. Teraz vložte úzku stranu do pošvy jedným prstom, podobne ako s tampónom. Huba sa prispôbi prírodnému tvaru.

### VYBRATIE

Vybratie huby je jednoduchšie, keď dřepíte. Pritlačte na špongiu zvnútra tak, aby bola viac vpreda a bola ľahšie dosiahnuteľná. Menštruačnú špongiu je ľahšie odstrániť keď je úplne premočená. Pokiaľ máte problémy s jeho odstránením, môže vám pomôcť vaginálny výplach. Nezapadnite odstrániť huba na konci menštruačného obdobia.

### DOBA POUŽÍVANIA

Hubu odporúčame meniť v pravidelných intervaloch. Liší sa v závislosti na vašom období a nemalo by byť dlhšie ako maximálne 8 hodín. V prípade silnejšieho krvácania odporúčame výmenu huby každé 2 - 4 hodiny.

### ČISTENIE A OPĚTOVNÉ

POUŽITIE Po odstránení špongiu opláchnite pod tečúcou vlažnou vodou, kým nezmiznú všetky zvyšky. Medzi krvácaním ošetrite huby octovou vodou, aby ste zabránili tvorbe baktérií. Po ošetrení octom dôkladne opláchnite hubky vodou a nechajte ich uschnúť na vzduchu. Na urýchlenie sušenia použite suchú miestnosť, nie kúpeľňu. Hubičky by potom mali byť uložené na mieste prístupnom vzduchu, napr. v plátenom sáčku. Vyhnite sa skladovaniu vo vzduchotesnom obale, ako je plastové vrecko. Nevařte prírodné huby, toto ničí vlastnosti huby a robí ju tvrdou.

### LIKVIDÁCIA

Pri správnom zaobchádzaní je odporúčaná životnosť huby cca. 2 roky. Huby sú čisto prírodný produkt a je možné ho likvidovať v organickom odpade.

### VŠEOBECNÉ A BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Každá menštruačná huba je individuálne kontrolovaná na prítomnosť cudzích telies, ako sú malé kamienky, piesok alebo mušle - zvyšky z mora. Vo výnimočných prípadoch sa môžu v tomto prírodnom produkte nachádzať zvyšky. Prosím skontrolujte vaše prírodné huby na prítomnosť cudzích telies pred použitím a keď sú mokré. Menštruačné huby nemožno používať ako antikoncepčnú metódu. Dajú sa však bez obáv používať s kondómami. Ak ste si zaviedli IUD (Vnútromaternicové teliesko) alebo máte nejaké už existujúce ochorenie, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom. Pokiaľ nemôžete špongiu odstrániť, okamžite sa poraďte s odborníkom. Nepoužívajte menštruačnú špongiu, ak máte vaginálnu infekciu. Ak bol použitý počas infekcie, použite prosím novú špongiu. Pre zníženie rizika infekcie, huba by mala byť vymenená ihneď po plávaní alebo sexe pri styku bez kondómu. Nepoužívajte huby po pôrode počas popôrodného toku, pretože existuje zvýšené riziko infekcie. Syndróm toxického šoku je vzácný, ale závažný stav, ktorý sa môže vyskytovať častejšie u užívateľiek menštruačných prípravkov aplikovaných na telo. Pokiaľ sa Vám zvýši teplota, vyskytne hnačka, zvracanie, bolesť v krku a závraty počas menštruácie, mali by ste špongiu okamžite odstrániť a vyhľadať lekársku pomoc. Tieto príznaky podobné chřipke môžu byť príznaky 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