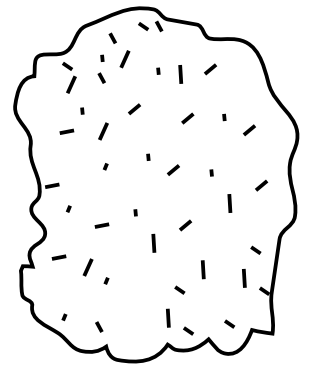


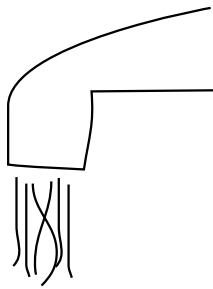



MENSTRUÁCIÓS SZIVACS

Ez a különösen apró pórusokkal rendelkező és kimondottan e célra kiválogatott természetes szivacs nedvesen a hüvelybe felhelyezve minden vért felszív. Kivétele után jól ki kell mosni folyó víz alatt, jól ki kell nyomkodni, és máris újra használható. A benedvesített szivacs nagyon puha, így nem dörzsöli fel a hüvelyt és nem szárítja ki azt a menstruáció vége felé. Ennek köszönhetően a menstruációs szivaccsal sokkal kisebb a fertőzések előfordulása, mint tampon használatakor. Sok nő, akinél a tampon fertőzést okoz, a szivacs használatakor javulást észlelt. A menstruációs szivacs a görög tengerpartról származik.



A menstruációs szivacs használata:

<p>Az első használat előtt egy egyszerű műveletet kell végrehajtani, annak érdekében, hogy a szivacs PH értéke minél jobban megközelítse a hüvely természetes PH értékét. Áztassuk be a szivacsot szoba-hőmérsékletű vízbe, melyhez citromot vagy almaecetet adunk hozzá a következő arányban: 2/3 almaecet vagy citrom és 1/3 víz.</p>	<p>Ismételjük meg ezt az eljárást minden menstruáció első felhelyezése előtt egy kanál citrommal vagy almaecettel egy pohár vízben.</p> 	<p>A szivacs felhelyezése: ujjai között nyomja jól ki a vizet a benedvesített szivacsból, és összepréselve csúsztassa fel a szivacsot a hüvelybe. A vérrel telített szivacsot hüvelyk- és mutatóujja közé véve tudja könnyen kihúzni. Kivétele után jól ki kell mosni folyó hideg víz alatt, jól ki kell nyomkodni, és máris újra használható.</p> 
<p>Öblítse gyakran a szivacsot, lehetőleg kétóránként, főképpen erős vérzés esetén.</p> 	<p>2</p> <p>Ajánljuk, hogy két szivacsot használjon, így az egyik mindig teljesen ki tud száradni (ami elősegíti a baktériumok elpusztulását), mialatt a másikat használja.</p>	<p>A menstruációs ciklus végétével szárítsa ki teljesen a szivacsokat, és száraz, napfénytől védett helyen, lehetőleg textil vagy papírzacskóban tárolja azokat a következő ciklusig.</p> 

A menstruációs szivacs olcsó, természetes és környezetbarát!

További információ:

www.szil.info/hu/termeszetes-fogamzasszabalyozas/menstruacios-szivacs

Mivel a szivacsok teljesen természetesek, állaguk különbözhet. Némelyek egy évig is eltartanak, mások már néhány használat után elmorzsolódnak. Az esetleg morzsolódó szivacsot el kell dobni és újjal kell helyettesíteni.

Hüvelyfertőzés esetén, az újrafertőzés veszélyét elkerülendő, ne használja a szivacsot, amíg meg nem győződött arról, hogy elmúlt a fertőzés.

