



**OrganiCup**

#NewPeriod

**ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ  
ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ  
ΜΕ ΤΟ ORGANICUP**

Ο μισός πληθυσμός της γης έχει περίοδο για το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του. Ωστόσο, καμία καινοτομία πάνω στην γυναικεία περίοδο δεν έχει συμβεί τα τελευταία 50 χρόνια.

Τώρα υπολογίστε την ποσότητα των αποβλήτων που παράγονται κάθε μήνα από τα αναλώσιμα προϊόντα περιόδου.

Σκεφθείτε τις χημικές ουσίες που περιέχουν και που φέρνουμε σε επαφή με το σώμα μας.

Σκεφθείτε τα νέα κορίτσια που μένουν μακριά από το σχολείο τους γιατί νιώθουν ντροπή για την περίοδό τους.

Είμαστε σε ένα ταξίδι για να αλλάξουμε μαζί τον τρόπο με τον οποίο η περίοδος επηρεάζει την ζωή μας, αλλά και το περιβάλλον.

Πιστεύουμε ότι καμία γυναίκα δεν πρέπει να μένει εκτός εξαιτίας του σώματός της. Πιστεύουμε ότι τα προϊόντα περιόδου δεν πρέπει να περιέχουν χημικά, ούτε να απορροφούν τις φυσικές σωματικές εκκρίσεις, προκαλώντας λοιμώξεις. Η γυναικεία περίοδος δεν θα πρέπει να είναι αιτία μαζικής ρύπανσης του περιβάλλοντος. Και δεν θα πρέπει ποτέ μα ποτέ να είναι πηγή ντροπής.

Η δημιουργία ενός τέτοιου κόσμου είναι το όραμά μας. Και εσείς, οι χρήστριές μας, τα OrganiGirls οδηγείτε αυτή την αλλαγή. Μαζί σπάμε τα φράγματα που η εμμηνόρροια έβαλε στην καθημερινότητα εκείνων που ονειρεύονται και απολαμβάνουν τη ζωή. *We are the dreamers and the doers!*

Μαζί χτίζουμε την Νέα Περίοδο όλων των περιόδων.

Μάθετε περισσότερα  
[www.organicup.com](http://www.organicup.com)



**OrganiCup**

#NewPeriod

## ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕ ΤΟ ORGANICUP

Θυμάστε πώς ήταν η πρώτη φορά που χρησιμοποιήσατε ταμπόν; Ή οι πρώτες μέρες που δοκιμάσατε να φορέσετε φακούς επαφής; Κάθε αρχή μπορεί να είναι δύσκολη - ακόμα και όταν απλά χρησιμοποιείτε ένα κύπελλο περιόδου για πρώτη φορά. Μπορεί να σας πάρει μερικές μέρες ή μερικές περιόδους μέχρι να αρχίσει να γίνεται εύκολο για εσάς. Μπορεί, επίσης, να χρειαστεί να δοκιμάσετε διαφορετικά διπλώματα και τεχνικές εισαγωγής- μην ανησυχείτε, θα είστε εντάξει και σύντομα θα γίνετε κι εσείς μια αφοσιωμένη χρήστρια του κυπέλλου περιόδου!

Παρακάτω θα βρείτε οδηγίες για μια επιτυχημένη αρχή με το δικό σας OrganiCup.

### 3 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ:



Πριν χρησιμοποιήσετε το OrganiCup για πρώτη φορά, θα πρέπει να αποστειρώσετε το κύπελλο σε νερό που βράζει για 3-5 λεπτά.

#### ΒΗΜΑ 1: ΦΟΡΩΝΤΑΣ ΤΟ ORGANICUP ΜΟΥ



**ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ**  
Χρησιμοποιήστε ζεστό νερό και απαλό σαπούνι για να πλύνετε τα χέρια σας και το κύπελλο περιόδου κάτω από καθαρό τρεχούμενο νερό.

C-fold



Punch down

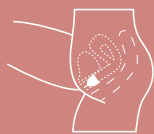


#### ΔΙΠΛΩΣΤΕ

Επιλέξτε μια μέθοδο διπλώματος και διπλώστε το κύπελλο. Παρακάτω θα βρείτε δυο εύκολες μεθόδους: το "C-Fold" - Δίπλωμα σε σχήμα C και το "Punch Down" - Δίπλωμα προς τα κάτω. Δοκιμάστε ποιά από τα δύο ταιριάζει καλύτερα σε εσάς και σας βολεύει. Όταν εισάγετε το κύπελλο περιόδου, χρειάζεται να διατηρείτε το κύπελλο διπλωμένο μέχρι να το εισάγετε στον κόλπο σας - μπορεί να χρειαστεί να το δοκιμάσετε αρκετές φορές στην αρχή μέχρι να το πετύχετε.

#### ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

Βρείτε μια θέση για να εισάγετε το κύπελλο περιόδου, είτε ξαπλώστε ανάσκελα, είτε καθίστε σε βαθύ κάθισμα, είτε καθίστε στην τουαλέτα είτε απλά σταθείτε όρθια. Χαλαρώστε! Να είστε σίγουρη πως με την πάροδο του χρόνου θα βρείτε την θέση που σας ταιριάζει καλύτερα!



#### ΕΙΣΑΓΕΤΕ & ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ

Όταν όλο το κύπελλο περιόδου είναι μέσα στον κόλπο, απλά απομακρύνετε τα δάχτυλά σας και αφήστε το να ξεδιπλωθεί. Μερικές φορές ένας ήχος ξεδιπλώματος ή αναρρόφησης μπορεί να ακουστεί που σημαίνει ότι το κύπελλο έχει ξεδιπλωθεί πλήρως εσωτερικά. Αν αμφιβάλλετε, ακουμπήστε το και νιώστε τη βάση του κυπέλλου: θα πρέπει να είναι στρογγυλή ή οβάλ μετά την εισαγωγή.

#### ΠΕΡΙΣΤΡΕΨΤΕ

Εάν νιώθετε με τα δάχτυλά σας ότι υπάρχουν πτυχές ή εξογκώματα στη βάση του κυπέλλου, αυτό σημαίνει ότι δεν έχει ξεδιπλωθεί σωστά εσωτερικά. Κρατήστε απαλά την βάση του κυπέλλου, όχι το στέλεχος, και προσπαθήστε να το περιστρέψετε με κυκλικές κινήσεις από μεριά σε μεριά για να βεβαιωθείτε ότι έχει εφαρμόσει σωστά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νερό ή λιπαντικό με βάση το νερό για να κάνετε την εισαγωγή ακόμη πιο εύκολη. Όταν το κύπελλο είναι στη σωστή θέση, προσπαθήστε να τραβήξετε ελαφρά το στέλεχος. Αν νιώσετε αντίσταση, αυτό σημαίνει ότι έχει δημιουργηθεί αρνητική πίεση (κενό) και το κύπελλο έχει τοποθετηθεί σωστά!

#### ΒΗΜΑ 2: 12 ΩΡΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ- ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΡΡΟΕΣ



Μπορείτε να φοράτε το OrganiCup μέχρι και 12 συνεχόμενες ώρες -και κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ανάλογα με την ποσότητα της ροής σας μπορείτε να αδειάζετε το κύπελλό σας λίγο πιο συχνά. Με την χρήση του OrganiCup σύντομα θα γνωρίζετε την ροή σας και φυσικά το πόσο συχνά θα χρειάζεται να το αδειάζετε.



Το OrganiCup συγκρατεί την ποσότητα που μπορούν να απορροφήσουν έως και 3 μεγάλα ταμπόν. Κατά τη διάρκεια μιας μέσης περιόδου, η γυναίκα αποβάλλει 3-4 κουταλιές αίμα. Έτσι, μπορεί στην αρχή να εκπλαγείτε από το πόση μικρή ποσότητα ροής έχετε.

Μέχρι να το συνηθίσετε 100%, μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε και ένα σερβιετάκι, ώστε να μην ανησυχείτε για διαρροές.



#### ΣΤΕΛΕΧΟΣ

Κάθε γυναίκα έχει διαφορετική θέση και μήκος κόλπου, κι έτσι διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα το πόσο ψηλά ή χαμηλά μέσα στον κόλπο τοποθετείται ένα κύπελλο περιόδου. Αν συνεχίζετε να νιώθετε το στέλεχος και το βρίσκετε ενοχλητικό μετά από μερικές εφαρμογές, μπορείτε να το κόψετε ώστε να μικρύνει. ΜΗΝ κόψετε το στέλεχος ενώ το φοράτε!

#### ΒΗΜΑ 3: ΑΦΑΙΡΩΝΤΑΣ ΤΟ ORGANICUP

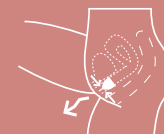


#### ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ

Χρησιμοποιήστε ζεστό νερό και απαλό σαπούνι για να πλύνετε τα χέρια σας.

#### ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

Βρείτε μια θέση που να σας βολεύει. Το να είστε χαλαρή είναι καθοριστικό για να αφαιρέσετε το κύπελλό σας.



#### ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ

Για να απομακρύνετε το κύπελλο, τραβήξετε το στέλεχος ενώ χρησιμοποιείτε τους κοιλιακούς μύες σας για να πιέσετε το OrganiCup προς τα κάτω και να πιέσετε την βάση του. Πιέστε ελαφρά την βάση ώστε να απελευθερωθεί η αναρρόφηση/ αρνητική πίεση και κυλήστε το OrganiCup από πλευρά σε πλευρά.



#### ΑΔΕΙΑΣΤΕ ΚΑΙ ΞΕΠΛΥΝΤΕ

Αδειάστε το κύπελλο στην τουαλέτα, καθαρίστε το απλά με νερό (θυμηθείτε τις μικρές τρύπες αέρα) και επανεισάγετε. Αν δεν έχετε πρόσβαση σε νερό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα υγρά μαντηλάκια OrganiWipes ή χαρτί υγιείας για να το καθαρίσετε και να πλύνετε το κύπελλο αργότερα, όταν αυτό θα είναι εφικτό.



#### ΕΠΑΝΕΙΣΑΓΕΤΕ Ή ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ

Όταν είναι άδειο και καθαρό, επανεισάγετε το κύπελλό σας όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Αν η περίοδος σας έχει τελειώσει, αποστειρώστε το κύπελλο με νερό σε βρασμό για 3-5 λεπτά και αποθηκεύστε το στο αυθεντικό OrganiCup βαμβακερό τσαντάκι του μέχρι την επόμενη περίοδο!

Αν συνεχίζετε να αντιμετωπίζετε δυσκολίες ή άλλα θέματα αφού δοκιμάσατε το κύπελλο για 1-2 περιόδους ή αν έχετε ερωτήσεις, παρακαλούμε μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο [support@organicup.com](mailto:support@organicup.com).



OrganiCup  
#NewPeriod