



EVE CUP

Go with your own flow

www.femfulness.com | info@femfulness.com

Go with your own flow...

Femfulness streeft ernaar jouw menstruatie gemakkelijker te maken en je dichterbij je eigen natuur te brengen. Femfulness streeft ernaar jou te empoweren en je zelfbewustzijn te vergroten. Het slogan “Go with your own flow” betreft meer dan alleen jouw tijd van de maand. Het nodigt je uit jouw uniekheid te accepteren, je vrouwelijkheid te omarmen, en om op een bewustere manier te luisteren naar jouw persoonlijke behoeften. Femfulness is oprecht, openhartig en zorgzaam. Femfulness streeft ernaar jou aan te sporen een liefdevolle relatie aan te gaan met jezelf, je lichaam en jouw flow.



Waarom de Eve Cup?

De Eve Cup is een siliconen menstruatie cup, ontworpen om jouw tijd van de maand een stuk gemakkelijker en veiliger te maken. De Eve Cup is een *eco-friendly, effective, economical* en *empowering*

alternatief voor tampons en maandverband. Wereldwijd gebruiken al veel vrouwen de menstruatie cup. De Eve Cup vermindert afval en ondersteunt het natuurlijke proces van het vrouwelijk lichaam.



Eco-Friendly

Gemiddeld gebruikt een vrouw 11.400 tampons en andere maandelijkse wegwerpproducten in haar leven. Al dit afval komt in de natuur terecht. Door de Eve Cup te gaan gebruiken, stop jij je persoonlijke bijdrage aan deze onnodige vervuiling en wordt je dus direct meer bewust en groen. Je hebt maar een Eve Cup die wel tot tien jaar meegaat!

11.400 is het aantal tampons dat gebruikt wordt door slechts één vrouw in haar leven. Stel je dat aantal eens voor, voor de volledige vrouwelijke bevolking van de Aarde. Deze

wegwerpproducten, verpakking en omhulsels eindigen allemaal op de vuilnis-bult in de oceaan. Door simpelweg te kiezen voor de Eve Cup, zal jouw ecologische voetafdruk drastisch verminderen.

Effective

De Eve Cup is gemaakt van medische kwaliteit siliconen; deze is latex-vrij en bevat geen giftige stoffen of bleekmiddelen. Dit maakt de Eve Cup een van de veiligste producten voor tijdens je menstruatie.

Tampons zijn meestal gemaakt van synthetische vezels die door talloze chemische processen gaan om zo wit en compact worden. De absorberende functie van tampons kan droogheid en irritatie veroorzaken. Daarnaast is het onvermijdelijk dat de chemicaliën uit de tampon in jouw lichaam worden opgenomen. En dat is zeer zorgzaam.

Deze chemicaliën zorgen bij sommige vrouwen voor een toename van krampen, anderen krijgen Candida of in zeer zeldzaam geval: 'Toxic Shock Syndroom'.

Zorg altijd extra goed voor je persoonlijke hygiëne tijdens je periode, zodat er geen kans is om infecties op te lopen. De menstruatie cup is nog nooit in verband gebracht met Toxic Shock Syndroom sinds de uitvinding in 1930.

Economical

Ongeacht wat voor periode jij hebt - *of deze lang is, kort, zwaar of juist licht* - je hebt slechts één Eve Cup nodig die jarenlang meegaat. Vanwege de duurzaamheid van de hoge kwaliteit siliconen kun je een hoop geld besparen in een zeer korte tijd. Stel je eens voor hoeveel je in tien jaar tijd kwijt zou zijn aan het kopen van tampons. Door de aantrekkelijke prijzen van Femfulness en gratis verzending, is er geen reden om de Eve Cup niet te proberen.

De kosten van één menstruatie cupje is gelijk aan drie maanden tampons. Het verschil is dat je de Eve Cup wel tien jaar kunt gebruiken! Bovendien vangt de Eve Cup drie keer zoveel bloed op dan de grootste superplus tampons. Dit zorgt ervoor dat je een zeer langdurige bescherming hebt, zelfs op hele zware dagen.

De Eve Cup wordt gemaakt van de beste kwaliteit siliconen - is hypoallergeen - en daarom dus ook geschikt voor de meest gevoelige vrouw. De Eve Cup kan ook gemakkelijk gedragen worden tijdens reizen, zwemmen, sporten en slapen. Aangezien de Eve Cup het bloed niet absorbeert, maar juist opvangt, wordt de natuurlijke pH in de vagina behouden.

Empowering

Door de Eve Cup te gebruiken wordt je automatisch meer bewust van je lichaam. Deze kleine cup zal jou helpen een gezonde relatie met je periode te ontwikkelen. Menstruatie is iets persoonlijks en vraagt daarom om zorgzaamheid en aandacht. *Empowerment* betekent dat jij de moed hebt om te handelen, doen en denken op een manier die een positieve uitwerking heeft voor jezelf. Je bent *empowered* wanneer je anderen weet te inspireren door jezelf te zijn en te tonen dat je in jezelf gelooft. De term *empowerment* groeit voort naar buiten uit de kern die diep binnenin jou zit. *Empowerment* is de reis van de ontwikkeling van jouw innerlijke kracht. Vindt vandaag die moed om jouw innerlijke stem te volgen en trouw te zijn aan jouw eigen ware aard. Dat is de plek vanwaar jij anderen echt kan raken en inspireren. En waarvandaan jij echt erkent wordt.

Vergelijking Hygiëne Producten

	Eve Cup	Tampons	Pads
Veilig om 's nachts te dragen	*		*
Hoeft 12 uur lang niet verwisseld te worden	*		
Geen afval	*		
Comfortabel	*	*	
Zeer betrouwbaar	*		
Veilig tijdens zwemmen, sauna en andere activiteiten	*	*	
Volledig onzichtbaar	*		
Weinig ruimte nodig bij opbergen	*	*	
Kan gemakkelijk gedragen worden voor het begin van de periode	*		*
Verstoort het natuurlijke proces van het lichaam niet	*		*
Bevat geen gevaarlijke stoffen	*		
Laat geen vezels achter	*		*
Wordt niet geassocieerd met TSS	*		*
Wordt niet geassocieerd met schimmelinfectie	*		
Irriteert niet en veroorzaakt geen droogheid	*		
Ecologisch verantwoord	*		
Gaat jarenlang mee	*		
Goedkoop	*		
Kan gedragen worden met spiraaltje	*	*	*
Niet beïnvloed door een gekantelde baarmoeder	*		*
Hypoallergeen	*		

Zo gebruik je de Eve Cup

Het is essentieel om de begrijpen wat de beste manier is om de Eve Cup te gebruiken. De meest praktische vouwtechniek staat afgebeeld op de volgende pagina. Deze bijzondere vouwtechniek maakt het gemakkelijk om de cup naar binnen te brengen en om deze open te krijgen. Wanneer je iets nieuws uitprobeert vergt dit altijd wat oefening in het begin. Sommige vrouwen hebben het meteen door, terwijl anderen wat tijd nodig hebben om eraan te wennen. Het is belangrijk om positief te blijven en niet te haastig te zijn. Als je eenmaal begrijpt hoe je de Eve Cup inbrengt, zul je jarenlang voordeel hebben van de eenvoud van de Eve Cup.



Inbrengen van de Eve Cup

STAP 1: Handen wassen

Het is erg belangrijk om met een goede hygiëne te zorgen voor je lichaam, vooral tijdens de menstruatie.

STAP 2: Vouw de Eve Cup

Bekijk de afbeelding op de volgende pagina om de stap-voor-stap vouwmethode in het groot te bekijken. Houd de cup vast terwijl je met je andere vinger op de rand drukt. De cup lijkt nu op de vorm van een tulp. Vervolgens houd je de onderkant beet zonder deze vouw te verliezen. Met een draaiende beweging breng je de Eve Cup in, zodat deze binnenin volledig opent.

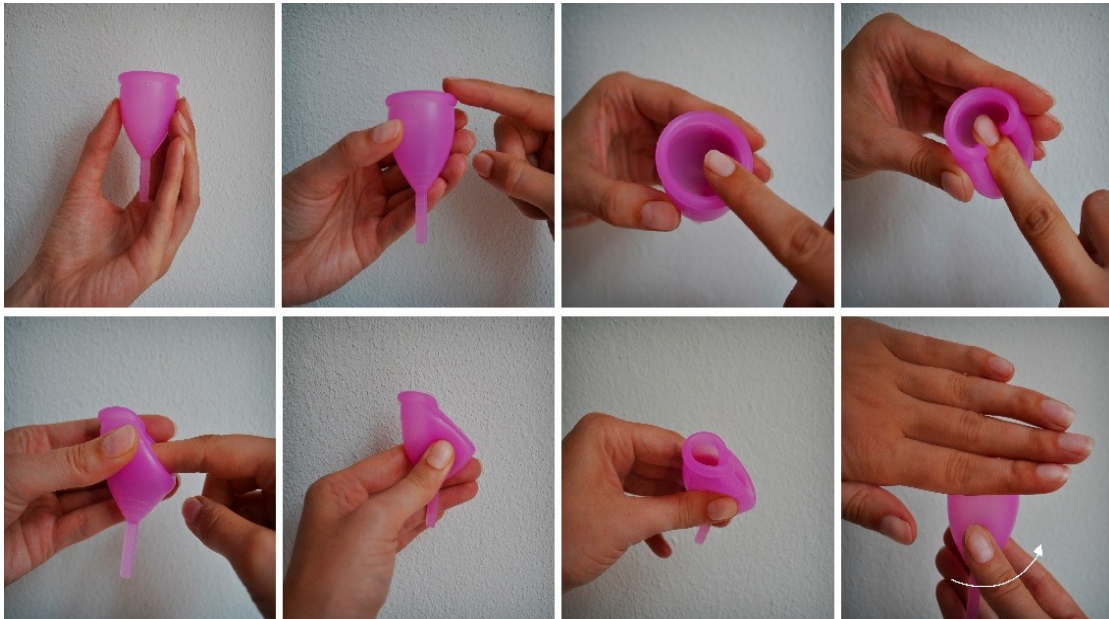
Tip: Probeer de Eve Cup voordat je menstruatie begint. Op deze manier ben je al een pro voordat je het daadwerkelijk nodig hebt.

STAP 3: Binnenin

Zorg ervoor, bij het naar binnen brengen van de Eve Cup, dat deze niet te diep gaat. De spieren van de vagina in het onderste gedeelte zijn flexibeler dan de spieren die hoger zitten. Net een paar centimeter boven de ingang van de vagina zit de Eve Cup het meest comfortabel. Houd het zo laag mogelijk; net diep genoeg dat je het steeltje niet voelt.

STAP 4: Draaien

Wanneer je de Eve Cup naar binnen hebt gebracht en deze niet automatisch opent, pak je de onderkant van de Eve Cup beet en draai je eraan. Door te draaien, zal de menstruatie cup helemaal open en zorgen dat lekken niet mogelijk is. *Tip: Probeer ook eens om op te staan en om enkele keren je vaginaspijeren aan te spannen en los te laten. Dit zal de Eve Cup openen en naar de meest comfortabele plek verschuiven.*



Eve Cup eruit halen

STAP 1: Handen wassen

Zorg ervoor dat je handen schoon zijn elke keer dat je de Eve Cup beet hebt. Het is zeer belangrijk om met een goede hygiëne voor je lichaam te zorgen, vooral tijdens de menstruatie.

STAP 2: Verbreek het vacuüm

Wees voorzichtig bij het uitnemen van de Eve Cup. Je kunt zowel het steeltje beetpakken of in de onderkant van de cup knijpen en dan langzaam naar beneden trekken in een zigzag-beweging. Het knijpen brengt een klein beetje lucht in de cup, waardoor deze er makkelijker uit komt.

STAP 3: Eve Cup legen

Je kunt het menstruatiebloed gewoon legen in het toilet. Je kunt er daarnaast ook voor kiezen om het op de aarde in je tuin te geven; het is wetenschappelijk bewezen dat menstruatiebloed veel voedingsstoffen bevatten die planten helpen groeien.

STAP 4: Eve Cup ompoelen

Bij het ompoelen van de Eve Cup is het belangrijk om koud water te gebruiken. De combinatie van warm water en bloed kan vlekken veroorzaken in het siliconen cupje. Koud water zorgt ervoor dat het bloed snel wegspoelt. Als er geen kraan in de buurt van het toilet is, kun je een flesje met schoon water meenemen. Wc-papier is ook een prima alternatief.

Verzorging & Hygiëne

Het is zeer belangrijk om voor een goede hygiëne te zorgen tijdens de menstruatie. Het onderhouden van de Eve Cup is heel eenvoudig. Neem eens een kijkje in de onderstaande instructies. Het is simpelweg een kwestie van het veranderen van een gewoonte. Als je het eenmaal onder de knie hebt, zal de Eve Cup een heel normaal onderdeel worden van je maandelijkse routine.

De Eve Cup uitkoken

Het is alleen nodig de Eve Cup uit te koken op de eerste dag van je menstruatie, voordat je deze gaat gebruiken. Een cultuur van goede bacteriën in je vagina zorgen ervoor dat de Eve Cup gedurende je hele menstruatie schoon blijft. Utkoken is de makkelijkste manier van steriliseren. Dit doe je simpelweg door de Eve Cup voor 3 a 5 minuten in een pannetje met kokend water te leggen. Alle bacteriën en vuil zullen in deze korte tijd worden gedood en verwijderd. Aan het einde van je menstruatie maak je het cupje weer schoon voordat je deze opbergt.

Alternatieve manieren van steriliseren

De alternatieve manieren van steriliseren kunnen worden toegepast wanneer je op reis bent of aan het kamperen, of wanneer je niet in de buurt bent van een keuken wanneer je periode komt. Je kunt ervoor kiezen een natuurlijke zeep te gebruiken om de Eve Cup te schoon te maken, of je legt de cup in een glas water met enkele druppels Tea Tree olie. Laat deze dan minsten een kwartier weken. Zorg er wel voor dat je de Eve Cup goed omspoelt voordat je deze inbrengt.

Natuurlijke pH

Het is alleen nodig om de Eve Cup grondig te steriliseren op de eerste dag van je menstruatie. Als je menstruatie langer dan vijf dagen duurt, kunt je ervoor kiezen deze opnieuw schoon te maken. Dit is een persoonlijke keuze. Tijdens je menstruatie zorgt de goede cultuur in je vagina dat de Eve Cup schoon blijft. Deze cultuur is een groep van goede bacteriën die van nature de pH-waarde van je vagina in harmonie houdt. De absorberende functie van tampons verstoort deze cultuur enorm en veroorzaakt een onbalans in de vagina. Doordat de Eve Cup het bloed opvangt in plaats van te absorberen, gebeurt dit niet.



Eve Cup legen

Gemiddeld zul je de Eve Cup twee tot viermaal per dag legen. In het begin kun je ervoor kiezen om dit iets vaker te doen om te controleren hoe vaak het nodig is. Elke vrouw is anders. Toch zal je vast verbaasd zijn hoe weinig bloed je eigenlijk verliest, zelfs op de zwaardere dagen.

Je kunt het menstruatiebloed gewoon legen in het toilet. Je kunt er daarnaast ook voor kiezen om het op de aarde in je tuin te geven; het is wetenschappelijk bewezen dat menstruatiebloed veel voedingsstoffen bevatten die planten helpen groeien.

Bij het omspoelen van de Eve Cup is het belangrijk om koud water te gebruiken. De combinatie van warm water en bloed kan vlekken veroorzaken in het siliconen cupje. Koud water zorgt ervoor dat het bloed snel wegspoelt. Als er geen kraan in de buurt van het toilet is, kun je een flesje met schoon water meenemen. Wc-papier is ook een prima alternatief.

Langer inhouden van de Eve Cup

Er zijn geen risico's verbonden aan het langer inhouden van de Eve Cup. De siliconen cup is van medische kwaliteit en is daarbij een vast materiaal waardoor het niet kan worden opgenomen in de bloedbaan. Ook verstoort het de natuurlijke pH-waarde van je vagina niet. Het is daarom absoluut veilig de Eve Cup 10 á 12 uur in te houden. De Eve Cup kan ook gedragen worden tijdens reizen, zwemmen, sporten en slapen.

Opbergen and bewaren

Na het reinigen van de Eve Cup aan het einde van je menstruatie, is het het beste om deze in het roze satijnen zakje te stoppen, die je bij je aankoop hebt gekregen. In dit zakje blijft de Eve Cup schoon en droog, klaar voor de volgende periode. Doe de Eve Cup nooit in een plastic of een verzegelde zak. Frisse lucht voorkomt schimmel.



Welke maat heb ik nodig?

De Eve Cup is verkrijgbaar in twee verschillende modellen en drie verschillende kleuren: transparant, roze en paars. In de onderstaande tabel zie je een overzicht van welk model het best geschikt is voor welke vrouw. Jij kent je lichaam het beste; het kiezen van de juiste Eve Cup is een persoonlijke beslissing.

	Model 1	Model 2
Jonger dan 30 jaar	*	
Ouder dan 30 jaar		*
Moeder		*
Moeder door keizersnee	*	
Zware ongesteldheid		*
Lichte ongesteldheid	*	
Actieve vrouw (sport)	*	
Aziatische vrouw, tiener en/of kleine bouw	*	



Afmetingen:

Model 1:

Diameter 40mm;
Lengte 46mm;
Lengte van steeltje 19mm;
Volume 15,5ml

Model 2:

Diameter 46mm;
Lengte 53mm;
Lengte van steeltje 13mm;
Volume 26ml

Vraag & antwoord

Hier vindt je de antwoorden op de meest gestelde vragen. Ze zijn gesorteerd in de categorieën *hygiëne*, *gebruik*, *gezondheid* en *voordelen*. Als iets niet duidelijk is of je hebt een vraag die niet hieronder vermeld staat, neem dan gerust contact met mij op via info@femfulness.com. Jouw vraag zal persoonlijk beantwoord worden.

Hygiëne

Is de Eve Cup hygiënisch?

Jazeker! De Eve Cup is zeer hygiënisch. Het is alleen nodig de Eve Cup uit te koken op de eerste dag van je menstruatie, voordat je deze gaat gebruiken. Uitkoken is de makkelijkste manier van steriliseren. Dit doe je simpelweg door de Eve Cup voor 3 a 5 minuten in een pannetje met kokend water te leggen. Alle bacteriën en vuil zullen in deze korte tijd worden gedood en verwijderd. Tijdens je menstruatie zorgt de cultuur in je vagina ervoor dat de Eve Cup gedurende je hele periode schoon blijft. Deze cultuur is een groep van goede bacteriën die van nature de pH-waarde van je vagina in harmonie houdt. De absorberende functie van tampons verstoort deze cultuur enorm en veroorzaakt een onbalans in de vagina. Doordat de Eve Cup het bloed opvangt in plaats van te absorberen, gebeurt dit niet.

Hoe maak ik de Eve Cup schoon?

Het is alleen nodig de Eve Cup uit te koken op de eerste dag van je menstruatie, voordat je deze gaat gebruiken. Uitkoken is de makkelijkste manier van steriliseren. Dit doe je simpelweg door de Eve Cup voor 3 a 5 minuten in een pannetje met kokend water te leggen. Alle bacteriën en vuil zullen in deze korte tijd worden gedood en verwijderd. Aan het einde van je menstruatie maak je het cupje weer schoon voordat je deze opbergt.

Bij het omspoelen van de Eve Cup is het belangrijk om koud water te gebruiken. De combinatie van warm water en bloed kan vlekken veroorzaken in het siliconen cupje. Koud water zorgt ervoor dat het bloed snel wegspoelt. Als er geen kraan in de buurt van het toilet is, kun je een flesje met schoon water meenemen. Wc-papier is ook een prima alternatief.

Zijn er ook alternatieve manieren om de Eve Cup schoon te maken?

De alternatieve manieren van steriliseren kunnen worden toegepast wanneer je op reis bent of aan het kamperen, of wanneer je niet in de buurt bent van een keuken wanneer je periode komt. Je kunt ervoor kiezen een natuurlijke zeep te gebruiken om de Eve Cup te schoon te maken, of je legt de cup in een glas water met enkele druppels Tea Tree olie. Laat deze dan minstens een kwartier weken. Zorg er wel voor dat je de Eve Cup goed omspoelt voordat je deze inbrengt.

Kan ik de Eve Cup gebruiken op een openbaar toilet?

Ja dat kan. Het is heel makkelijk om de Eve Cup ook op een openbaar toilet te gebruiken. Zorg ervoor dat je handen schoon zijn en neem een fles water mee om het cupje om te spoelen. Als alternatief kunt je wc-papier gebruiken om het schoon te vegen. Daarnaast is het absoluut veilig om de Eve Cup voor een langere periode (tot 12 uur) te dragen. Op je lichtere dagen kun je er dus voor kiezen niet om deze minder vaak te legen.

Gebruik

Welke maat past het beste bij mij?

De Eve Cup is verkrijgbaar in twee verschillende modellen en drie verschillende kleuren: transparant, roze en paars. Blader even terug in dit boekje om de tabel in te zien die een handig overzicht geeft van welk model het meest geschikt is voor welke vrouw. Jij kent je lichaam het beste; het kiezen van de juiste Eve Cup is een persoonlijke beslissing.

Ik heb nog nooit van een menstruatie cup gehoord, hoe werkt dit?

Het is essentieel om de begrijpen wat de beste manier is om de Eve Cup te gebruiken. Er zijn verschillende vouwtechnieken die je kunt uitproberen om te zien wat het beste werkt voor jou. Bekijk de afbeelding met stap-voor-stap instructies in het begin van dit boekje. Deze bijzondere vouwtechniek maakt het gemakkelijk om de cup in te brengen en om deze open te krijgen. Wanneer je iets nieuws uitprobeert vergeet dit altijd wat oefening in het begin. Sommige vrouwen hebben het meteen door, terwijl anderen wat tijd nodig hebben om eraan te wennen. Het is belangrijk om positief te blijven en niet te haastig te zijn. Als je eenmaal begrijpt hoe je de Eve Cup inbrengt, zul je jarenlang voordeel hebben van de eenvoud van de Eve Cup.

Tip: oefen met het inbrengen van de Eve Cup voordat je menstruatie werkelijk begint. Dan ben je al een 'pro' voordat je het cupje daadwerkelijk nodig hebt.



Hoe vaak moet ik de Eve Cup legen?

Gemiddeld zul je de Eve Cup twee tot viermaal per dag legen. In het begin kun je ervoor kiezen om dit iets vaker te doen om te controleren hoe vaak het nodig is. Elke vrouw is anders. Toch zal je vast verbaasd zijn hoe weinig bloed je eigenlijk verliest, zelfs op de zwaardere dagen.

Het is absoluut veilig de Eve Cup 10 á 12 uur in te houden. Deze kan daarom makkelijk gedragen worden tijdens reizen, zwemmen, sporten en slapen.

Hoe voorkom ik dat de Eve Cup gaat lekken?

Zodra je de juiste techniek van het inbrengen hebt begrepen is het onmogelijk om te lekken. Zorg er wel voor dat deze niet te diep gaat. De spieren van de vagina in het onderste gedeelte zijn flexibeler dan de spieren die hoger zitten. Net een paar centimeter boven de ingang van de vagina zit de Eve Cup het meest comfortabel. Houd het zo laag mogelijk; net diep genoeg dat je het steeltje niet voelt.

Wanneer je iets nieuws uitprobeert vergeet dit altijd wat oefening in het begin. Sommige vrouwen hebben het meteen door, terwijl anderen wat tijd nodig hebben om eraan te wennen. Het is belangrijk om positief te blijven en niet te haastig te zijn. Als je eenmaal begrijpt hoe je de Eve Cup inbrengt, zul je jarenlang voordeel hebben van de eenvoud van de Eve Cup.

De Eve Cup is veilig en discreet. Je kunt deze zelfs dragen tijdens het zwemmen of als je naar de sauna gaat; niemand zal weten dat het jouw tijd van de maand is.

Gezondheid

Is de Eve Cup veilig?

Absoluut! De Eve Cup is gemaakt van medische kwaliteit siliconen. Deze is latex-vrij en bevat geen giftige stoffen of bleekmiddelen. De Eve Cup is daarom een van de veiligste producten om te gebruiken tijdens je menstruatie. Het materiaal is hypoallergeen en dus zelfs geschikt voor de meest gevoelige vrouw. De Eve Cup kan gemakkelijk gedragen worden tijdens reizen, zwemmen, sporten en slapen.

Bestaat er een kans om een schimmelinfectie op te lopen?

Zorg altijd voor een goede persoonlijke hygiëne tijdens je periode. Dit verkleint elke kans op infecties. Het risico om Candida (schimmelinfectie) op te lopen door het gebruik van de Eve Cup is heel erg klein. De Eve Cup wordt zelfs aangeraden voor vrouwen die gevoelig zijn voor schimmelinfecties. De absorberende functie van tampons verstoort de pH-waarde en natuurlijke cultuur in je vagina, waardoor de kans op een schimmelinfectie toeneemt. Doordat de Eve Cup het bloed opvangt in plaats van te absorberen, gebeurt dit niet.

Zodra je de Eve Cup gebruikt hoeft je je nergens meer zorgen om te maken.

Loop ik risico op het Toxic Shock Syndrome (TSS) door de Eve Cup te gebruiken?

Het Toxic Shock Syndrome (TSS) is een zeer zeldzame, maar levensbedreigende infectie die vrouwen kunnen krijgen door het gebruik van tampons. TSS kan ontstaan als gevolg van het absorberende effect van tampons. Dit gebeurt wanneer de natuurlijke pH-waarde in de vagina tot ernstige mate is verstoort. Een tampon mag dan ook nooit langer ingehouden worden dan 4 tot 6 uur. De verweven vezels van een tampon creëren een uitstekende broedplaats voor bacteriën; door de warmte en compactheid van de vezels kunnen de bacteriën zich op rap tempo vermenigvuldigen. Door de tampon bijvoorbeeld 's nachts in te houden vergroot je de kans op het krijgen van TSS. Doe dat dus nooit.



Sinds de uitvinding van de menstruatie cup in 1930, is deze nog nooit in verband gebracht met het Toxic Shock Syndrome.

Wat zijn siliconen eigenlijk?

Siliconen zijn een groep chemische stoffen die gemaakt zijn van silicium - een element dat wordt gevonden in de natuur in de vorm van zand en stenen. Deze natuurlijke materialen worden in contact gebracht met zuurstof, koolstof en waterstof om het materiaal silicoon te vormen. Silicoon is een neutraal materiaal dat geen invloed heeft op jouw natuurlijke pH-waarde. Ook is het niet mogelijk dat het materiaal van de Eve Cup terecht komt in de bloedbaan, gezien het

hierbij gaat om een vaste vorm van silicoon (dit ligt anders bij bijvoorbeeld borst-implantaten; die zijn gemaakt van de gel-vorm siliconen).

Kan ik allergisch zijn tegen siliconen?

De Eve Cup is gemaakt van 100% siliconen van de beste kwaliteit die ook in de medische zorg wordt gebruikt. Mensen zullen alleen allergische reacties bij siliconen krijgen wanneer deze ook latex of rubber bevat. De Eve Cup is 100% veilig. Het materiaal is hypoallergeen en dus ook absoluut geschikt voor de meest gevoelige vrouw.

Voordelen

Wat zijn de voordelen van de Eve Cup?

Eco-Friendly

- Je hebt maar één Eve Cup nodig die wel tien jaar meegaat;
- Je creëert hierdoor geen onnodig afval meer dat in de natuur terecht komt;
- Het productieproces van de Eve Cup is veel minder schadelijk dan het proces van andere hygiëne-producten;

Effective

- De Eve Cup vangt veel meer bloed op dan zelfs de grootste tampons of maandverbanden;
- De Eve Cup is gemaakt van de beste kwaliteit medische siliconen en is hypoallergeen;
- De Eve Cup is latex-vrij en bevat geen giftige stoffen of bleekmiddelen;
- Sinds de uitvinding van de menstruatie cup in 1930, is deze nog nooit in verband gebracht met het Toxic Shock Syndrome;
- De Eve Cup wordt extra aanbevolen voor de zeer sensitieve vrouw en/of vrouwen die gevoelig zijn om een schimmelinfectie op te lopen;

Economical

- Je hoeft nooit meer dure wegwerp producten te kopen zoals tampons of maandverband;
- De kosten van een Eve Cup staan gelijk aan jou uitgaven van drie maanden aan andere hygiëne producten;
- Je hebt maar een Eve Cup nodig die wel tien jaar meegaat;
- Het is jouw keuze: gebruik 11.400 tampons of slechts één Eve Cup in je hele leven;

Empowering

- Het verstoort de natuurlijke pH-waarde in je vagina niet;
- De Eve Cup veroorzaakt geen droogheid of ongemak;
- De Eve Cup verzamelt drie keer meer bloed, waardoor jij je ook op je zwaardere dagen zeker voelt;
- Het is zeer discreet - je kunt het zelfs dragen naar de sauna of tijdens het zwemmen;
- Zodra je de inbrengtechniek begrijpt, zul je nooit meer lekken;
- De Eve Cup is veilig, comfortabel en handig!

Aangenaam. Leuk jou te ontmoeten!

Nalaya Chakana is een holistische gezondheidscoach, energie healer, voedingsdeskundige en oprichter van de Eve Cup (menstruatie cup) en Femfulness. Ze organiseert retraites, workshops, vrouwen cirkels en privé-sessies over de hele wereld. Haar missie is om vrouwen dichterbij hun intuïtie en innerlijke wijsheid te brengen. Haar missie is om vrouwen kracht en self-empowerment te laten ervaren door kwetsbaarheid en schaamteloosheid - *“vindt de moed om je ware zelf werkelijk te laten zien”*.

Vanwege Nalaya's internationale opvoeding heeft ze een multi-cultureel perspectief en een wijde visie van leven. Deze implementeert ze in alle aspecten van haar werk, wat haar methodes uniek maken. In totaal heeft ze tien thuis-landen waarvandaan ze kennis en middelen heeft verzameld die ze integreert in haar werk en expressie. Van 2010 tot 2015 woonde Nalaya in India en Azië, waar haar spirituele reis sterk verdiept is. Momenteel woont ze in Zuid-Amerika.

Je bent van harte welkom om je aan te melden voor de nieuwsbrief. Hiermee ontvang je niet alleen boeiende informatie, maar ook updates



over toekomstige evenementen en workshops. Twee maal per maand wordt de nieuwsbrief verstuurd vol inspiratie over de onderwerpen van vrouwelijkheid, seksualiteit, voeding, spiritualiteit en meer. Ook als jij iets te delen hebt - *kennis, wijsheid of jouw levensverhaal* - ben je van harte welkom om bij te dragen aan ons groeiende platform. Dankjewel.

**With love,
Nalaya**