

4ORGANIC
NATURAL & VEGAN



HIGIENA INTYMNA

bez tabu



Thank you for being here

WWW.4ORGANIC.PL



SPIS TREŚCI:

WSTĘP	str. 3
CAŁA PRAWDA O PRODUKTACH DO HIGIENY INTYMNEJ	str. 4
PŁYNY DO HIGIENY INTYMNEJ	str. 5
JAK WYBRAĆ TAMPONY I PODPASKI BEZPIECZNE DLA ZDROWIA?	str. 6-7
POTWIERDZONA JAKOŚĆ	str. 8
NIEZBĘDNIK ORGANIC GIRL	str. 9
PIERWSZA MIESIĄCZKA	str. 10-12
WSZYSTKIE JESTEŚMY WYJĄTKOWE	str. 13-14
PRZECZYTAJ OPINIE KOBIET, KTÓRE WYBRAŁY - ZDROWIE!	str. 15
HOLISTYCZNE METODY NA BÓL MENSTRUACYJNY	str. 16
ZAKOŃCZENIE	str. 17

WSTĘP

Wybierz dobrze



4ORGANIC
NATURAL & VEGAN



**Jeśli to czytasz,
to na pewno zdajesz
sobie sprawę z tego,
jak ważna jest
prawidłowa higiena
intymna.**

**Troska o
najdelikatniejsze
partie ciała, poprawia
jakość codziennego
życia – także w sferze
seksualnej.**

Niestety otaczający nas świat to nieustanna walka pomiędzy postępem technologicznym i łatwym dostępem do surowców najwyższej jakości, a wystawieniem naszych ciał na działanie niepożądanych substancji chemicznych.

To, jaki podejmiesz wybór jest szalenie istotne.

Zajrzyj dalej, by poznać nasz przepis na zdrowie intymne.

Wybierz



GINGER ORGANIC

WYBIERAJ podpaski, tampony i wkładki z organicznej, certyfikowanej bawełny, bez chemii, chloru i pestycydów...

Konwencjonalne produkty do higieny intymnej mogą:

- podrażniać,
- wysuszać śluzówkę okolic intymnych,
- wywoływać alergię.

Konwencjonalne produkty do higieny intymnej wytwarza się głównie z mieszanki bawełny i celulozy drzewnej, natomiast wybiela się je za pomocą chloru. Bielenie chlorem nasila negatywne reakcje ze strony skóry i błon śluzowych. W procesie wybielania wydzielają się dioksyny, które mogą powodować problemy z zajściem w ciążę, endomitozę, infekcje, ból, dyskomfort podczas miesiączki.

Pamiętaj, że zawartość 100% bawełny nie oznacza, że jest to produkt bezpieczny!

Nawet jeśli produkty do higieny intymnej: tampony, podpaski, wkładki mają w swoim składzie wyłącznie bawełnę, a na OPAKOWANIU WIDNIEJE INFORMACJA "100% BAWĘŁNY" nie oznacza, że są to produkty organiczne i bezpieczne.

Takie produkty również mogą zawierać szkodliwe substancje, takie jak: pestycydy i herbicydy, które są stosowane na nieorganicznych uprawach bawełny.

BAWEŁNA POWINNA BYĆ ORGANICZNA I CERTYFIKOWANA wolna od dioksyn, nienasączona substancjami chemicznymi.

WYBIERAJ TYLKO BEZZAPACHOWE PRODUKTY DO HIGIENY INTYMNEJ!

Chemiczne pochłaniacze wilgoci, którymi nasączone są podpaski i wkładki, substancje zapachowe i barwniki kolorowych nadruków, są najsilniejszymi znanymi alergenami.

MASZ WYBÓR!



Niektóre dostępne na rynku kosmetyki mogą uczulać i podrażniać. Szkodliwe mogą okazać się składniki zapachowe, barwniki, niektóre konserwanty, a także silne substancje myjące (tzw. powierzchniowo czynne).

Powodują one podrażnienie, przekrwienie śluzówki i jej rozpulchnienie – wówczas łatwo o infekcje intymne i zachwianie równowagi flory bakteryjnej. Konsekwencją mogą być upławy, świąd, pieczenie, stany zapalne i inne poważne problemy.

Jakie kosmetyki wybrać, by tego uniknąć?

W ofercie kosmetyków 4organic znajdziesz naturalne płyny do higieny intymnej bez zapachów i barwników. Kosmetyki kryją w sobie 99% składników pochodzenia naturalnego – w tym organiczny, oczyszczony wyciąg z liści aloesu. To produkty, które pomagają utrzymać odpowiednie pH okolic intymnych (3,5-4,5). Stosując kosmetyki z serii 4organic dbasz także o korzystne, kwaśne środowisko, zapewniające barierę obronną przed patogenami – bakteriami i grzybami.

W ofercie 4organic znajdziesz płyny do higieny intymnej z probiotykiem czy kwasem laktobionowym, jest także wariant dla mężczyzn. Skład dobrany z dbałością o każdy szczegół, został ukryty w wygodnych i poręcznych tubkach wykonanych z plastiku pochodzącego z recyklingu.

To musisz wiedzieć!



Płyny do higieny 4organic są jedynymi polskimi kosmetykami tego typu, które otrzymały międzynarodowy certyfikat AllergyCertified świadczący o potwierdzonej hipoalergicznosci produktów.



Allergy Certified to gwarancja bezpieczeństwa stosowania produktu, bez podrażnień i reakcji alergicznych, zapewnia, że dany produkt jest rzeczywiście hipoalergiczny. Wybierając produkty z logo Allergy Certified mamy pewność, że toksykologzy tej organizacji poddali szczegółowej analizie każdy składnik. Nadając certyfikat gwarantują bezpieczeństwo dla zdrowia, zwłaszcza dla alergików.



JAK WYBRAĆ TAMPONY I PODPASKI BEZPIECZNE DLA ZDROWIA?

Wybierz  **GINGER ORGANIC**

Ginger Organic to certyfikowane, organiczne produkty do higieny intymnej.

Ginger Organic to marka organicznych produktów do higieny intymnej dla kobiet, która otrzymała aż cztery najważniejsze międzynarodowe certyfikaty: Nordic Ecolabel, ECOCERT, Allergy Certified, GOTS.

Ich unikalność polega na tym, iż wykonane są z czystej, certyfikowanej, organicznej bawełny i niczego więcej, bez żadnych syntetycznych składników, chloru, dioksyn, pestycydów oraz silnie alergizujących składników zapachowych. Produkty do higieny intymnej stykają się bezpośrednio z naszym ciałem, dlatego powinna być to najczystsza, organiczna bawełna.

Tampony Ginger Organic są tak wykonane, że nie ma możliwości, aby uległy rozwarstwieniu na drobne cząsteczki. Dzięki temu nie ma ryzyka, żeby została nam w środku jakakolwiek pozostałość tamponu. Naturalne podpaski Ginger Organic posiadają system, chroniący przed przeciekaniem skrzydełek.

Produkty Ginger Organic pozwalają uniknąć podrażnień, odparzeń, alergii, problemów z zajściem w ciążę* i wielu poważnych chorób związanych z niewłaściwą higieną miejsc intymnych. Warto dbać o odpowiednią higienę najdelikatniejszej części naszego ciała.

*niewłaściwy wybór produktów do higieny intymnej, może mieć wpływ na zmiany hormonalne, problemy zdrowotne, które mogą skutkować niepłodnością.

JAK WYBRAĆ TAMPONY I PODPASKI BEZPIECZNE DLA ZDROWIA?

Wybierz dobrze  **GINGER ORGANIC**

**Ginger Organic to produkty:
organiczne, certyfikowane, naturalne i bezpieczne!**

- Niebielone chlorem
- Wolne od chemii, pestycydów, GMO, perfum
- 100% organicznej bawełny
- Naturalna bawełna sprawia, iż skóra oddycha
- Hipoalergiczne
- Bezzapachowe
- Miękka i delikatna warstwa wierzchnia
- Chłonny wkład, cienkie i elastyczne
- Testowane klinicznie
- Pakowane pojedynczo w biofilie
- Wolne od syntetycznej powłoki i wkładu
- 100% biodegradowalne
- Opatentowane technologicznie
- Podpaski posiadają skrzydełka chroniące przed przeciekaniem



Marka Ginger Organic jest całkowicie transparentna.

Na każdym opakowaniu znajduje się jasna informacja, z czego są wykonane produkty, które aplikujemy w najbardziej intymne miejsca.

Zostały one stworzone ze 100% naturalnych składników, bez chemii, zapewniają najlepszą możliwą ochronę.

Ginger Organic to produkty hipoalergiczne, bez barwników i składników zapachowych, które są bardzo częstym powodem alergii i podrażnień. Produkty Ginger Organic są wolne od alergenów, co potwierdza międzynarodowa organizacja Allergy Certified poprzez nadanie swojego certyfikatu.

Produkty do higieny intymnej Ginger Organic nie są bielone chlorem, ale nadtlenkiem wodoru, który powstaje w naturalny sposób. Dzięki temu są wolne od toksycznych dioksyn.



GOTS (Global Organic Textile Standard) to światowy standard dla tekstyliów ekologicznych. Certyfikat obejmuje cały łańcuch produkcji, począwszy od surowców, poprzez tekstylia naturalne na produktach skończywszy. GOTS zajmuje się certyfikowaniem i oznaczaniem produktów organicznych przyjaznych środowisku.



Certyfikat Nordic Ecolabel daje konsumentowi gwarancję, że produkt spełnia rygorystyczne wymogi środowiskowe. Zapewnia najwyższą jakość produktu i dbałość o zdrowie. Potwierdza, że produkt nie zawiera substancji podejrzanych o zaburzanie gospodarki hormonalnej. Wskazuje, że certyfikowane produkty są bezpieczne, wyprodukowane w sposób zrównoważony i nietestowane na zwierzętach.



ECOCERT to organizacja certyfikująca produkty organiczne. Certyfikat ECOCERT potwierdza, że skład produktów Ginger Organic jest starannie wyselekcjonowany, zaczynając od upraw, poprzez produkcję, warunki pracy, aż po opakowanie. Certyfikat jest gwarancją, że Ginger Organic - to produkty stworzone w 100% z organicznej bawełny, nie zawierają pestycydów, chloru, substancji chemicznych.



Allergy Certified to gwarancja bezpieczeństwa stosowania produktu, bez podrażnień i reakcji alergicznych, zapewnia, że dany produkt jest rzeczywiście hipoalergiczny. Wybierając produkty z logo Allergy Certified mamy pewność, że toksykolodzy tej organizacji poddali szczegółowej analizie każdy składnik. Nadając certyfikat gwarantują bezpieczeństwo dla zdrowia, zwłaszcza dla alergików.

PODPASKI I WKŁADKI HIGIENICZNE

Podpaski i wkładki higieniczne dobrze mieć przy sobie gdy tylko pojawiają się pierwsze objawy miesiączki.

Zabezpieczy Cię to przed stresującymi sytuacjami!

- Wykonane z certyfikowanej bawełny organicznej
- Hipoalergiczne
- Wyjątkowo miękka i delikatna warstwa wierzchnia
- Naturalna bawełna sprawia, iż skóra oddycha
- Chłonny wkład, cienkie i elastyczne
- Testowane klinicznie
- Niebielone chlorem, wolne od dioksyn
- Wolne od chemii, pestycydów, GMO, perfum
- Pakowane pojedynczo w biofolię
- Wolne od syntetycznej powłoki i wkładu
- 100% biodegradowalne
- Posiadają udoskonalone skrzydełka chroniące przed przeciekaniem.



TAMPONY

Tampony są dobrym rozwiązaniem jeśli chcesz poczuć więcej swobody, sprawdzą się podczas pływania.

Co bardzo ważne **NIE UŻYWAJ TAMPONÓW NA NOC**, na noc zakładaj podpaskę.

- Wykonane ze 100% organicznej, certyfikowanej przez ECOCERT bawełny,
- Wolne od syntetycznych składników
- Jedyne z czym styka się ciało – najczystsza, organiczna i hipoalergiczna bawełna
- Bez barwników i składników zapachowych
- Niebielone chlorem, wolne od dioksyn
- Wolne od chemii, pestycydów, GMO
- Biodegradowalne
- Wegańskie, nietestowane na zwierzętach



NATURALNE PŁYNY DO HIGIENY INTYMNEJ

Naturalne, certyfikowane, hipoalergiczne płyny do codziennej pielęgnacji i higieny okolic intymnych. Minimalizują ryzyko podrażnień i wzmacniają regeneracyjne właściwości naturalnej flory bakteryjnej.

W składzie każdego płynu znajdują się delikatne substancje myjące, a także oczyszczony sok z liści aloesu, który łagodzi podrażnienia, działa nawilżająco oraz kojąco. Specjalnie dobrane składniki pomagają utrzymać fizjologiczne pH strefy intymnej i naturalną równowagę flory bakteryjnej.

Kosmetyki otrzymały międzynarodowy certyfikat AllergyCertified, nie zawierają składników zapachowych ani barwników, są testowane dermatologicznie.



Ważne!

Im więcej wiesz, im bardziej świadomie i spokojnie podejdziesz do tematu, możesz być pewna, że nic Cię nie zaskoczy!

Wokół tematu miesiączki narosło wiele mitów, ale fakty są takie, że miesiączka to oznaka, że Twoje ciało rozwija się w sposób prawidłowy i daje Ci znać, że właśnie rozpoczyna się dla Ciebie nowy etap.

Nie czuj się zaniepokojona tym faktem, zaopatr się w bezpieczne dla zdrowia produkty, które zatroszczą się o Ciebie w tym wyjątkowym czasie!

Ważny jest wybór produktów, które zadbać o Twoje zdrowie, Twoje ciało, wygodę i komfort.

Jeśli tu jesteś - to oznacza, że Twoje zdrowie nie jest Ci obojętne i wiesz, że produkty do higieny intymnej mają ogromne znaczenie dla twojego zdrowia!

Nieodpowiedni wybór produktów do higieny intymnej może skutkować zaburzeniami hormonalnymi, infekcjami, alergiami, a nawet zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwór.

PRZEŚLEDŹMY cykl miesięczkowy, abyś mogła wszystko jeszcze lepiej zrozumieć. Menstruacja czyli miesiączka polega na złuszczeniu się endometrium, czyli błony śluzowej macicy, tym samym objawia się charakterystycznym krwawieniem.

Podczas miesiączki w ciele kobiety zachodzą różnorodne zmiany, a dzieje się tak ze względu na wahania stężenia hormonów płciowych estrogenów oraz progesteronu. Zmiany wpływają na dojrzewanie komórki jajowej, owulację, następnie przygotowanie błony śluzowej na przyjęcie zapłodnionego jajeczka. Endometrium w tym czasie staje się dobrze ukrwione i bogate w substancje odżywcze - czyli zapewnia warunki do rozwoju zarodka.

Natomiast, jeśli nie dojdzie do zagnieżdżenia zapłodnionej komórki jajowej, błona śluzowa zanika. A jej warstwy ulegają wydaleniu na zewnątrz wraz z krwią - to właśnie jest miesiączka.

DOJRZEWAJ ŚWIADOMA, BEZPIECZNA I ZDROWA!



KIEDY POJAWIA SIĘ PIERWSZA MIESIĄCZKA?

Pierwsza miesiączka to kwestia bardzo indywidualna, pojawić się może w okresie dojrzewania, między 8 a 16 rokiem życia.

Każda dziewczynka dojrzewa inaczej, więc czas pierwszej miesiączki jest uwarunkowany indywidualnie.

Zależy od tego jaki tryb życia prowadzisz, jak się odżywasz, jaka jest masa Twojego ciała, istotne są również czynniki genetyczne, Twój ogólny stan zdrowia.

Jak widzisz, pierwsza miesiączka zależy od wielu czynników, więc w żadnym wypadku nie porównuj się do swoich koleżanek.

Jeśli potrzebujesz rozmowy, ważne, abyś swoje wątpliwości omówiła z bliską Ci osobą, poproś o wizytę u lekarza ginekologa, jeśli w Twojej głowie narastają pytania i niepewność.

Nie zadręczaj się myślami, zapytaj!

Miesiączka to naturalna sprawa, nie czuj się skrepowana. Nie masz do tego powodu, każda kobieta ma miesiączkę :) Wystąpienie miesiączki przed 8 rokiem życia, bądź niewystąpienie jej po 16 roku życia - w tym przypadku konsultacja z lekarzem jest niezbędna. Twoje ciało, Ty - rozwija się we własnym tempie. Bądź cierpliwa i wyrozumiała dla siebie i pamiętaj NIE PORÓWNUJ SIĘ Z KOLEŻANKAMI!

Jesteś WYJĄTKOWA!

Pierwszy dzień cyklu - to pierwszy dzień miesiączki.
Ostatni dzień cyklu - to dzień przed wystąpieniem krwawienia.

TO CIEKAWE!

Wiesz, że na świecie jest aż 5000 różnych określeń miesiączki?
Czy wiesz, że miesiączka to ok. 6 lat życia kobiety, a przeciętna kobieta ma miesiączkę ponad 400 razy, czyli 2400 dni!



OBJAWY PIERWSZEJ MIESIĄCZKI

Objawy pierwszej miesiączki mogą występować w różnej formie i w różnym nasileniu, jest to kwestia bardzo indywidualna.

W czasie, gdy zbliża Ci się pierwsza miesiączka możesz zaobserwować u siebie wahania nastrojów, rozdrażnienie, gorsze samopoczucie, bóle oraz skurcze w dolnej części brzucha.

Pomimo tego, że pierwsza miesiączka występuje dość nagle, można się do niej wcześniej odpowiednio przygotować, między innymi poprzez zaopatrzenie się w środki higieny intymnej, jak i rozmowę z mamą, przyjaciółką bądź bliską osobą.

Warto abyś poprosiła również o wizytę u ginekologa, ponieważ pierwszą wizytę powinnaś mieć za sobą między 12 a 15 rokiem życia. Jeśli zgłębiasz wiedzę na własną rękę, staraj się szukać informacji w wiarygodnych źródłach, ponieważ Internet przesycany jest informacjami często nie do końca zgodnymi z prawdą, możesz też wyciągnąć zbyt pochopne wnioski.

JAK WYGLĄDA PIERWSZA MIESIĄCZKA I JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Pierwsza miesiączka może trwać od 3 do 7 dni, przygotuj się, że początkowo krwawienia mogą występować bardzo nieregularnie, krew również może przybierać barwę od krwisto czerwonej do brunatnej. Wszystko jest kwestią tego, że gospodarka hormonalna musi się uregulować.

Czy pierwsza miesiączka jest obfita - nie ma co do tego zasady, tak naprawdę ponownie jest to kwestia indywidualna. Zwykle pierwszej miesiączce nie towarzyszy ból, pojawia się on przy kolejnych krwawieniach, natomiast nie powinien zaburzać codziennego funkcjonowania. Jeśli jest inaczej, konieczna jest wizyta u lekarza.

Podczas miesiączki kobieta traci około 30-80 ml krwi. Za normę uznaje się upływ w okolicach 10-100 ml. Jeśli Twoja miesiączka nie mieści się w tej normie, koniecznie skontaktuj się z lekarzem ginekologiem.

TO CIEKAWE!

W czasie miesiączkowania Twój głos może stać się niższy, a także możesz mieć lekką chrypkę. To zasługa hormonów rozrodczych oraz innego ukrwienia strun głosowych.



WSZYSTKIE JESTEŚMY WYJĄTKOWE

Bez Tabu



4ORGANIC
NATURAL & VEGAN



Abyś miała świadomość, jak indywidualną kwestią jest miesiączka, zadaliśmy kilka pytań: Ani, Marcie, Kasi i Monice, dziewczyny są w różnym wieku ale każda ma za sobą pierwszą miesiączkę!

Twoja pierwsza myśl, gdy dostałaś pierwszej miesiączki?



Ania

Dostałam miesiączkę w wieku 10 lat, cieszyłam się, że staję się kobietą, że będę kiedyś w przyszłości prowadzić życie seksualne. Byłam i jestem otwarta na ten temat.



Marta

Dostałam miesiączkę jak miałam 13 lat, poczułam, że stałam się kobietą i było to miłe dla mnie odczucie.



Kasia

Czułam strach, nikt mnie nie uprzedził, co to jest. Pierwszą miesiączkę dostałam w wieku 9 lat. Więc towarzyszyło mi wiele obaw. Ważne jest, aby się tego nie wstydzić i pytać bliskie osoby.



Monika

Miałam mocno mieszane uczucia, ale cieszyłam się, ponieważ miałam już 15 lat i wszystkie moje koleżanki miały miesiączkę - teraz wiem, że zupełnie niepotrzebnie się porównywałam.

Czy wstydziłaś się miesiączki?



Ania

Nie, nie wstydziłam się, to naturalne, więc nie widziałam powodu do wstydu.



Marta

Nie wstydziłam się miesiączki, być może dlatego, że w tym samym czasie wiele moich przyjaciółek dostało już też miesiączkę, więc bardziej czułam wzajemne wsparcie „koleżeńskie” 😊



Kasia

Tak, bardzo, żadna z moich koleżanek nie miała w tym wieku miesiączki, dostałam miesiączki w wieku 9 lat.



Monika

Wstydziłam się rozmowy z mamą, nie wiedziałam jak jej to przekazać.



WSZYSTKIE JESTEŚMY WYJĄTKOWE



4ORGANIC
NATURAL & VEGAN

Czy uważasz, że należy mówić otwarcie na temat miesiączki?



Ania

Tak, jasne, moim zdaniem to absolutnie normalny temat o którym warto mówić, dzielić się doświadczeniami, zwłaszcza jeśli można sobie nawzajem pomóc, ochronić przed podrażnieniami, infekcjami, poprawić jakość życia, poczucie komfortu, wpływając na poprawę zdrowia. A ponadto, jest to normalny temat jak każdy inny!



Marta

Tak, zdecydowanie, edukacja i prawidłowo przekazana wiedza jest bardzo ważna. Temat miesiączek nie jest dla mnie żadnym tematem „tabu”



Kasia

Tak, jak najbardziej, absolutnie nie można robić z miesiączki tabu! To kobieca natura.



Monika

Zdecydowanie, jest to temat bardzo ważny, mi zabrakło tej rozmowy, przez co wyciągałam zbyt pochopne wnioski, zamartwiałam się, ponieważ moim jedynym źródłem wiedzy był Internet.

Co byś zmieniła w swoim myśleniu, podejściu, KIEDYŚ/ DZIŚ?



Ania

Więcej świadomości jeśli chodzi o produkty do higieny intymnej - zdecydowanie. A poza tym chyba nic :D



Marta

Myślę, że niewiele, uważam że moje myślenie było prawidłowe, lecz aktualnie w mojej łazience znajdują się tylko produkty do higieny intymnej z certyfikatem.



Kasia

Byłabym spokojniejsza i nie wstydziłabym się, ponieważ wczesna miesiączka o niczym złym nie świadczy 😊



Monika

Obecnie mam większą świadomość, jeśli chodzi o to, jak ważny jest skład produktów zwłaszcza, które mają tak bliski kontakt z naszym ciałem, szkoda, że przez tyle lat tego nie wiedziałam, ale lepiej późno niż wcale. Nigdy więcej chemicznych substancji w kosmetykach i produktach do higieny intymnej zwłaszcza.

PRZECZYTAJ OPINIE KOBIET, KTÓRE WYBRAŁY - ZDROWIE!



PRZECZYTAJ OPINIE KOBIET, KTÓRE WYBRAŁY - ZDROWIE!

„Kupiłam trochę sceptycznie nastawiona i nie mogę uwierzyć! Od kilku miesięcy przechodzę o wiele łagodniej miesiączki (miałam takie bóle, że nawet traciłam przytomność), próbowałam wszystkiego, leków hormonalnych, przeciwbólowych itd. Okazało się, że wystarczyło zmienić podpaski i tampony! Dziękuję.”

Dziewczyny, przestałam mieć upławy, długo się z nimi męczyłam (z upławami) stosując różne środki, antybiotyki, płyny higieny intymnej itp. Po wizytach u różnych ginekologów zawsze diagnoza wszystko ok, nie mogłam znaleźć przyczyny. Natrafiłam kiedyś na markę Ginger Organic- stwierdziłam: spróbuję. Po 2 miesiącach stosowania brak upławów, brak poprzednich dolegliwości, cudownie.”

„Myślałam, że ból przy użyciu tamponów wynika z jakiegoś ucisku na nerw. Kupiłam z czystej bawełny i bólu po prostu nie ma! Ciężkie dni przestały być uporczywe!”



Holistyczne metody na ból menstruacyjny:

- Umiarkowana aktywność fizyczna,
- Delikatne rozciągające ćwiczenia,
- Ciepły okład,
- Unikanie stresu, relaksacja, medytacja,
- Unikanie alkoholu, tytoniu – nie tylko podczas miesiączki,
- Zdrowa i zbilansowana dieta,
- Działania w zgodzie ze swoim ciałem.



Bądź głosem rozsądku

Bądź głosem rozsądku - stawiaj na naturalne produkty najwyższej jakości i bądź wzorem do naśladowania dla kolejnych pokoleń.

Najlepszym przykładem, jaki możemy dać, jesteśmy my – mamy.

Jeśli dziewczynka, a potem nastolatka widzi, że używamy produktów organicznych, certyfikowanych i bezpiecznych dla naszego zdrowia, sama w przyszłości też po takie sięgnie.



„Wyrobiecie odpowiednich nawyków u dziecka, ma ogromną szansę zaprocentować w przyszłości. Ponadto odpowiednia higiena intymna dotyczy także małych dzieci. Warto uczyć się odpowiedniej pielęgnacji. Dziewczynki i chłopcy w każdym wieku powinni stosować delikatne, idealnie naturalne i koniecznie bezzapachowe, certyfikowane kosmetyki do higieny intymnej”, zapewnia nas ginekolożka dr n. med. Ewa Kurowska.

„Ważne jest przekazanie dzieciom, jak istotne jest dbanie o realizację potrzeb emocjonalnych, duchowych, ale także fizycznych - czyli ważnych dla ciała - jak sen, relaks, dotyk, ruch oraz prawidłowa higiena i pielęgnacja miejsc intymnych”, dodaje psycholog Oliwia Kos.



DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ TUTAJ



4ORGANIC
NATURAL ॐ VEGAN

Thank you for being here

Dziękujemy, że przeczytałaś nasz e-book!

Twoje zdrowie jest bezcenne.
Trzymamy kciuki, za Twoje codzienne wybory
w drodze do najlepszej jakości życia.

Twoje wybory= Twoje zdrowie= Twoje życie.

Opowiedz o produktach Ginger Organic i 4organic
swojej przyjaciółce, siostrze, córce!

Zaobserwuj nas po więcej edukacyjnych treści:

📷 @gingerorganic_pl
📺 @gingerorganic_pl

📷 @4organic
🎵 @4organic
📺 @4organic
📺 @4organic
🌐 www.4organic.pl