

La gamme
Best
Lady

مجموعة
Best
Lady

La serviette Best Lady est la protection la plus simple à utiliser. Dès les premières règles, elle permet de se protéger facilement.

Comment vous pouvez choisir votre serviette Hygiénique ?

Il existe deux grandes catégories de serviette Best Lady: les serviettes épaisses et les serviettes minces; toutes deux vous protègent efficacement. Choisir entre elles demeure une affaire de goût.

Les serviettes Best Lady épaisses qu'on appelle également «**Maxi**» sont plus compactes que les autres et apportent une meilleure protection et davantage de confort. cette gamme comporte 3 types: **Maxi Nuit**, **Maxi Super** et **Maxi Normal**, la différence entre ces 3 types étant seulement la largeur de la pièce hygiénique.

Ces serviettes sont particulièrement recommandées pour les flux abondants, sachant que pendant le deuxième jour des règles et les suivants, le flux est plus abondant.

Les serviettes minces qu'on appelle également «**ultra**» sont très fines (environ 3 mm d'épaisseur seulement) et apportent une bonne protection et davantage de discrétion.



Mince



Epaisse



Jour



Nuit



Protection



Douceur



ليل



نهار



سميكة



رقيقة



نعومة



حماية

إن فوط باست لايدي سهلة الاستعمال، فهي تحمي المرأة بكل يسر منذ الدورة الشهرية الأولى، فضلا عن توفر نماذج متعددة، تلائم حالتك الشخصية

كيف تختارين الفوطة التي تلائمك؟

يوجد نوعان أساسيان من الفوط لدى علامة باست لايدي: السميكة والرفيعة، وكلتاهما تحميك بكل نجاعة، لكن يبقى الاختيار بينهما مسألة أذواق.

بحكم تركيبتها، توفر الفوط السميكة، وتسمى أيضا «**ماكسي**»، حماية قصوى ومزيدا من الرفاهة، و تتوفر على ثلاثة أنماط: **ماكسي العادية** و **ماكسي الخاصة بالليل** و **ماكسي سوبر**، وما الفرق بينها سوى عرض الفوطة، لكن كلها صالحة للتدقيق الوفير.

أما الفوط الرفيعة وتسمى «**ألترا**»، فلا يتعدى سمكها 3 مليمترات، لذلك توفر لك أكثر كتمان لأمرك، وهي بدورها تتوفر على ثلاثة أنماط: **ألترا العادية** و **ألترا الخاصة بالليل** و **ألترا السوبر**. في بداية الحيض وأخذه، يكون التدقيق خفيفا، لذلك يمكنك استعمال فوط من نوع ألترا.

سواء كانت سميكة أو رقيقة، يمكنك أن تتقي بفوط باست لايدي، وما عليك سوى اختيار النمط الذي يلائمك، حسب التدقيق وطبقا لحاجياتك.

Normal



ألترا
Ultra

3mm



ماكسي
Maxi

7mm

Super



ألترا
Ultra

3mm



ماكسي
Maxi

7mm

Night



ألترا
Ultra

3mm



ماكسي
Maxi

7mm

100%

HYPCOM
Hygiene Products Company

Route Mahres km1, Z.I. Agareb, 3012, Sfax, Tunisie
Tél: 74 417 565 • Fax: 70 014 294
e-mail: contact@hypcom.tn • web site: www.hypcom.tn

Pour Elle

Comment calculer son ovulation et son cycle menstruel ?

Pour connaître la date théorique de votre prochaine ovulation, il vous faut connaître la durée moyenne de votre cycle menstruel (entre 20 et 40 jours), et le premier jour de vos dernières règles. A priori, votre ovulation survient en milieu de cycle, c'est-à-dire entre 10 et 20 jours après le premier jour de vos dernières règles.

Qu'est-ce qui peut causer un retard de règles ?

Un retard de règles est généralement le signe d'une grossesse mais d'autres facteurs peuvent allonger le cycle.

D'abord, il faut avoir en tête qu'un retard de quelques jours peut être lié aux fluctuations normales du cycle. Les femmes ne sont pas des pendules de précision! Certaines femmes ont des cycles qui oscillent entre 25 et 32 jours.

Un retard de règles peut être simplement lié à une perturbation hormonale. Chez certaines femmes, un changement de climat, un voyage ou une émotion forte suffisent à bloquer l'ovulation, ce qui entraîne un retard de règles.

Conseils pour chasser les douleurs

Bougez pour activer la circulation

On a plus envie de rester allongée que de s'agiter. Et pourtant... Une activité comme la marche rapide permet d'activer la circulation dans le bas-ventre et de réduire la douleur. N'hésitez pas à marcher d'un bon pas pendant une vingtaine de minutes, et pas seulement quand la douleur est là..

Mettez-vous au chaud

La douleur augmente ? Plongez-vous dans un bain chaud avec quelques gouttes d'huiles essentielles ou placez une bouillotte sur votre ventre. Relaxante, la chaleur a un effet vasodilatateur et anti-inflammatoire qui vous soulage efficacement..

Détendez-vous

Des études ont montré que le stress pouvait doubler le risque de douleurs. L'adrénaline et le cortisol, les hormones dites « du stress », sont en effet intimement associés à la production de prostaglandines.

إليك سيدتي

كيف تحسبين فترة الإباضة والدورة الشهرية؟

إذا أردت التعرف على تاريخ الإباضة النظري، عليك معرفة مدة الدورة الشهرية (ما بين 20 و 40 يوما) وأول أيام الحيض السابق. ميدتيا، تحصل الإباضة في منتصف الدورة، أي ما بين اليوم العاشر واليوم العشرين بعد أول أيام الحيض الأخير.

ما هو سبب تأخر الدورة الشهرية؟

يعتبر تأخر الدورة الشهرية لدى المرأة علامة من علامات الحمل، لكن عوامل أخرى قد تؤدي أيضا إلى التأخير ودوامه.

أولا، لا بد أن نضع بين أعيننا أن التقلبات العادية للدورة قد تؤدي إلى مثل هذا الحال، فالنساء لسن على دقة متناهية كالساعات، وقد تتأرجح الدورة لدى البعض منهن، ما بين 25 و 32 يوما.

من ناحية أخرى، قد يكون مرد التأخير تقلبات هرمونية، فالتغيرات المناخية مثلا وكذلك السفر والانفعالات، كل ذلك يكفي لصد الإباضة لدى عدد من النساء، مما يسبب تأخير الدورة الشهرية.

نصائح للتخلص من الأوجاع

كثّر الحركة ينشط الدورة الدموية

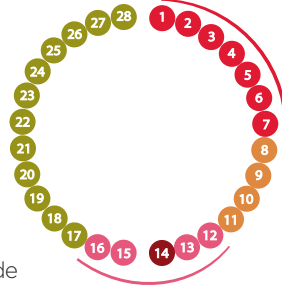
قد تشعرين بالحاجة إلى الاستلقاء، لكن الحركة المتواصلة كالمشي السريع من شأنها أن تنشط الدورة الدموية في مستوى أسفل البطن والتقليل من حدة الأوجاع، فلا تترددي في المشي بخطى حثيثة طيلة عشرين دقيقة ولا تترقبني الأوجاع حتى تقومين بذلك.

ابحثي عن الدفء

عندما تشتد الأوجاع، استحمي في حمام ساخن بعد سكب قطرات من الزيوت الأساسية في الماء أو ضعّي سخانة على بطنك فإن الحرارة تساعد على الارتخاء وتوسع الشرايين والأوعية وتحد من الالتهابات وبالتالي تقلص من شدة الأوجاع.

تمتعي بقليل من الاسترخاء

لقد أثبتت الدراسات أن التوتر يضاعف من إمكانية ظهور الأوجاع، إذ أن هرموني الأدرينالين والكورتيزول الذين يتسببان في التوتر مرتبطان في الواقع بإنتاج مادة البروستغلاندين التي تساعد على انتشار الخلايا اللمفاوية و توسع الأوعية وتمنع تراكم الصفائح الدموية.



Best Lady

Serviettes Hygiéniques

