



**Sırrınızı paylaşabilir ve buna
gülebirlirsiniz!**

IncoStress™

*İstem dışı idrar kaçırmayı kontrol ederek,
pelvik tabanın güçlenmesine yardımcı olan ve
kadınlara yaşamdan zevk alma özgürlüğü
kazandıran yeni bir üründür.*

IncoStress™'i deneyin
Hiçbirşey Kaybetmezsiniz !



**MC-MED DANIŞMANLIK SAĞLIK PAZARLAMA
İÇ VE DIŞ TİCARET LTD.ŞTİ.**

Süleyman Sırrı Cad. No: 17/8 Sıhhiye / ANKARA
Tel: 0312 433 53 90 - Gsm: 0533 433 91 25
E-posta: info@mc-med.com.tr

www.medikaluroloji.com

**İSTEMSİZ
İDRAR
KAÇIRMAYA
SON!**

- İstemsiz idrar kaçırmayı önler.
- Tampona benzer şekilde kullanılan IncoStress®, vajinaya yerleştirilerek mesaneye ve idrar yoluna destek sağlar.
- Çok sık idrara çıkma (Aşırı aktif mesane) problemi olanlarda mesane eğitiminde kullanılabilir.
- Tuvalete yetişememe hissi ile idrar kaçırma problemi olanlarda idrar yoluna baskı yaparak yardımcı olur
- Doğum ve Cinsel fonksiyona yönelik ameliyat sonrası (Rahimin, mesanenin alınması gibi) Pelvik organ fonksiyonunu iyileştirmenize yardımcı olmak için pelvik taban egzersizleriyle birlikte kullanılabilir
- Emsalsiz şekli doğal yolla pelvik taban kaslarının güçlenmesine yardım eder
- Pelvik taban egzersizlerinizi günboyu dilediğiniz yer ve zamanda yapmanıza olanak sağlar
- **Tekrar Kullanılabilir**
- **İdrar yapmanıza engel olmaz**
- Gündüz, gece veya ne zaman istenirse kullanılabilir
- Su ile yıkanarak kolayca temizlenebilir
- Tıbbi kalitede silikondan üretilmiştir
- IncoStress® Klinik olarak denenmiş bir üründür
- Lateks içermez

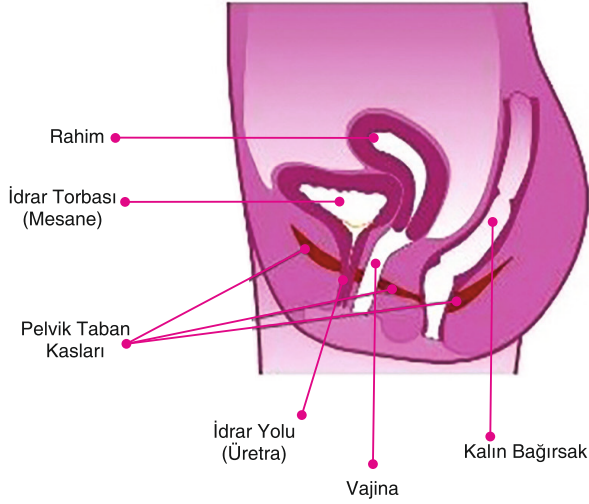
IncoStress™

PERİNE NEDİR?

Perine, cinsel organlar, kaslar ve bağlanmış ligamentlerin bulunduğu, pelvik diyaframın altında, uylukların arasında Anus ile jenital kısımların arasındaki aralığı diyede adlandırdığımız yumuşak bölümdür.

Perine, organları destekleyen bir çeşit "hamak" oluşturur.

Bu bölgeyle ilgili olan kaslar, pelvik taban kaslarıdır (aşağıdaki şekilde kırmızı renkte gösterilmiştir)



PERİNE NE YAPAR?

Pelvik taban, kontinans kontrolü, anal ve idrar yolu desteğinde önemli bir rol oynamaktadır.

Sağlıklı pelvik kasların korunması, kadınlar için hem yaşam kalitesi hem de cinsel sağlık güvenliği bakımından son derece önemlidir.

Pelvik taban kasları menopoz nedeniyle zayıflayabilir. Ayrıca doğum veya ameliyat sonucu da zayıflayabilir. Güçlü bir pelvik taban her yaşta kadın için gerekli ve çok önemlidir.

ZAYIF BİR PELVİK TABAN ŞUNLARA YOL AÇABİLİR.

- Jinekolojik sorunlar
- Cinsel sorunlar
- Pelvik organ sarkması (Rahim, idrar torbası (mesane), kalınbağırsak, vs)
- İstemsiz Kaçırma sorunları

İstemsiz idrar kaçırma belirtileri; Stres tipi kaçırma

- Öksürürken
- Gülerken
- Hapşırırken
- Fiziksel egzersiz yaparken
- Ağır birşey kaldırırken
- Günlük hayat içerisinde karın bölgesine basınç gibi durumlarda yaşanan istem dışı idrar kaçırma

Stres tipi istemsiz idrar kaçırma yan etkileri;

- Depresyon
- Sosyal izolasyon
- Cinsel ilişki problemleri
- Özgüven kaybı
- Temiz hissetmeme duygusu

Özgürlük ve konforu keşfedin.

IncoStress™

**KENDİNİZİ
RAHAT
VE
GÜVENDE
HİSSEDİN**

- IncoStress®'i Keşfedin
- İstemsiz idrar kaçırma önler
- Pelvik taban gücünüzü korur



Kadınlar için kadınlar tarafından tasarlanmıştır

IncoStress® ile Yapılan Pelvis Tabanı Egzersizleri (Kegel'ler)

IncoStress'i yerinde tutmakta zorluk çekiyorsanız, bu konuda yardımcı olması için pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmeniz gerekir. Pelvis tabanı egzersizleri (veya Kegel'ler) sizi temiz ve kuru tutmak için pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmek için yapılan egzersizlerdir. Vücudunuzdaki diğer tüm kaslar gibi, uygun egzersiz olmazsa bu kaslar da zayıflayabilir ve istemsiz idrar kaybına yol açabilirler.

Pelvis tabanınızın değerlendirilmesi önemlidir ve düzelme olmuyorsa bir uzman tarafından değerlendirilmeniz kuvvetle tavsiye edilir.

Incostress'i gidebildiği kadar içeri sokun, o vajina içinde en rahat noktayı kendisi bulacaktır.

Pelvis tabanı egzersizlerinin amacı:

Perine kaslarının tonuslarının iyileştirilmesi ve pelvik organ desteği
İdrar kaçırmanın önlenmesi veya mesane kontrolünün yeniden kazanılması

Yerleştirme için rahat bir pozisyon bulmak:

Her pozisyon işe yarar.
Kullanım klavuzundaki bilgilere bakın.
Yatarak uygulama yerçekimi kuvvetini ortadan kaldırdığı için daha kolaydır.

Egzersizler nasıl yapılır:

İç çekirdek kasları için sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez deneyin.

"Her türlü egzersizden önce çekirdek kaslarınızı angaje edin. Bunu nasıl yapıyorsunuz? Torakstan (gövdenin orta kısmı) nefes alın – derin bir nefes alın ve kaburgalarınızın genişlediğini hissedin, yavaşça nefes verirken göbeğinizi kıyafetlerinizden çekin. Sırtüstü yatıyorsanız ve göbeğinizin üstüne bir bardak su koymuşsanız, bu su dökülmemelidir. – yani nefes alıp verirken göbeğiniz hareket etmemelidir, gerçekten dar bir blucin giymekte olduğunuzu hayal edin."
Pelvis tabanı egzersizlerine başlamadan önce bunu 5 kez yapın.

Sorularınıza doğrudan cevap istiyorsanız lütfen şu adrese eposta gönderin: info@mc-med.com.tr

IncoStress® ile Yapılan Pelvis Tabanı Egzersizleri (Kegel'ler)

IncoStress'i yerinde tutmakta zorluk çekiyorsanız, bu konuda yardımcı olması için pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmeniz gerekir. Pelvis tabanı egzersizleri (veya Kegel'ler) sizi temiz ve kuru tutmak için pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmek için yapılan egzersizlerdir. Vücudunuzdaki diğer tüm kaslar gibi, uygun egzersiz olmazsa bu kaslar da zayıflayabilir ve istemsiz idrar kaybına yol açabilirler.

Pelvis tabanınızın değerlendirilmesi önemlidir ve düzelme olmuyorsa bir uzman tarafından değerlendirilmeniz kuvvetle tavsiye edilir.

Incostress'i gidebildiği kadar içeri sokun, o vajina içinde en rahat noktayı kendisi bulacaktır.

Pelvis tabanı egzersizlerinin amacı:

Perine kaslarının tonuslarının iyileştirilmesi ve pelvik organ desteği
İdrar kaçırmanın önlenmesi veya mesane kontrolünün yeniden kazanılması

Yerleştirme için rahat bir pozisyon bulmak:

Her pozisyon işe yarar.
Kullanım klavuzundaki bilgilere bakın.
Yatarak uygulama yerçekimi kuvvetini ortadan kaldırdığı için daha kolaydır.

Egzersizler nasıl yapılır:

İç çekirdek kasları için sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez deneyin.

"Her türlü egzersizden önce çekirdek kaslarınızı angaje edin. Bunu nasıl yapıyorsunuz? Torakstan (gövdenin orta kısmı) nefes alın – derin bir nefes alın ve kaburgalarınızın genişlediğini hissedin, yavaşça nefes verirken göbeğinizi kıyafetlerinizden çekin. Sırtüstü yatıyorsanız ve göbeğinizin üstüne bir bardak su koymuşsanız, bu su dökülmemelidir. – yani nefes alıp verirken göbeğiniz hareket etmemelidir, gerçekten dar bir blucin giymekte olduğunuzu hayal edin."
Pelvis tabanı egzersizlerine başlamadan önce bunu 5 kez yapın.

Sorularınıza doğrudan cevap istiyorsanız lütfen şu adrese eposta gönderin: info@mc-med.com.tr

IncoStress® ile Yapılan Pelvis Tabanı Egzersizleri (Kegel'ler)

IncoStress'i yerinde tutmakta zorluk çekiyorsanız, bu konuda yardımcı olması için pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmeniz gerekir. Pelvis tabanı egzersizleri (veya Kegel'ler) sizi temiz ve kuru tutmak için pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmek için yapılan egzersizlerdir. Vücudunuzdaki diğer tüm kaslar gibi, uygun egzersiz olmazsa bu kaslar da zayıflayabilir ve istemsiz idrar kaybına yol açabilirler.

Pelvis tabanınızın değerlendirilmesi önemlidir ve düzelme olmuyorsa bir uzman tarafından değerlendirilmeniz kuvvetle tavsiye edilir.

Incostress'i gidebildiği kadar içeri sokun, o vajina içinde en rahat noktayı kendisi bulacaktır.

Pelvis tabanı egzersizlerinin amacı:

Perine kaslarının tonuslarının iyileştirilmesi ve pelvik organ desteği
İdrar kaçırmanın önlenmesi veya mesane kontrolünün yeniden kazanılması

Yerleştirme için rahat bir pozisyon bulmak:

Her pozisyon işe yarar.
Kullanım klavuzundaki bilgilere bakın.
Yatarak uygulama yerçekimi kuvvetini ortadan kaldırdığı için daha kolaydır.

Egzersizler nasıl yapılır:

İç çekirdek kasları için sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez deneyin.

"Her türlü egzersizden önce çekirdek kaslarınızı angaje edin. Bunu nasıl yapıyorsunuz? Torakstan (gövdenin orta kısmı) nefes alın – derin bir nefes alın ve kaburgalarınızın genişlediğini hissedin, yavaşça nefes verirken göbeğinizi kıyafetlerinizden çekin. Sırtüstü yatıyorsanız ve göbeğinizin üstüne bir bardak su koymuşsanız, bu su dökülmemelidir. – yani nefes alıp verirken göbeğiniz hareket etmemelidir, gerçekten dar bir blucin giymekte olduğunuzu hayal edin."
Pelvis tabanı egzersizlerine başlamadan önce bunu 5 kez yapın.

Sorularınıza doğrudan cevap istiyorsanız lütfen şu adrese eposta gönderin: info@mc-med.com.tr

Vajina içindeki IncoStress'in etrafındaki kasları sıkıca kasın ve IncoStress'i göbeğinize doğru çektiğinizi hayal edin.

Kaslarınızı gevşetin ve gevşemeyi veya “düşmeyi” hissedin.
Mide bölgesindeki kasları **KASMAYIN**. Nefesinizi **TUTMAYIN**.

Nerede:

HER YERDE!! Egzersizleri doğru yapıyorsanız kimse fark etmeyecektir! Bazı fikirler: Kırmızı ışıktaki beklerken, TV'de reklâmlar sırasında, dişlerinizi fırçalarken, öksürürken, aksırırken, gülerken veya merdiven çıkarken

Ne sıklıkta:

5 egzersiz yaparak başlayın (bir seferde 5)
Sıkma süresini 3 saniyeye çıkarmaya çalışın, sonra egzersizler arasında kası 3 saniye boyunca gevşetin.
Her hafta set içindeki egzersiz sayısını 2 artırın. Ayrıca her hafta sıkma ve gevşetme sürelerini 2 saniye artırın.
Bu başta zor olabilir, ama DEVAM EDİN! Her şeyde olduğu gibi, pratik mükemmellik getirir!

Kasılmayı 12-13 saniye sürdürmeyi ve kaslarda yorgunluk hissetmeden bir seferinde 10- 12 kez tekrarlamayı hedefleyin!

IncoStress® size fazladan destek sağlamak üzere gece boyu güvenle kullanılabilir.

IncoStress® 8 saatte bir ve tualete gitmeden önce çıkarılmalıdır. Bunların yalnızca tavsiye olduğuna lütfen dikkat edin. Pratik yaptıkça pelvis tonusunuzun iyileştiğini ve mesanenizi ve bağırsaklarınızı boşaltırken de **IncoStress®**'i içerde tutabildiğinizi görebilirsiniz.

Sorularınız olursa dinlemek için buradayız.

Işık Çetin
Mc-Med Ltd Şti
Tel; 05334339125

Vajina içindeki IncoStress'in etrafındaki kasları sıkıca kasın ve IncoStress'i göbeğinize doğru çektiğinizi hayal edin.

Kaslarınızı gevşetin ve gevşemeyi veya “düşmeyi” hissedin.
Mide bölgesindeki kasları **KASMAYIN**. Nefesinizi **TUTMAYIN**.

Nerede:

HER YERDE!! Egzersizleri doğru yapıyorsanız kimse fark etmeyecektir! Bazı fikirler: Kırmızı ışıktaki beklerken, TV'de reklâmlar sırasında, dişlerinizi fırçalarken, öksürürken, aksırırken, gülerken veya merdiven çıkarken

Ne sıklıkta:

5 egzersiz yaparak başlayın (bir seferde 5)
Sıkma süresini 3 saniyeye çıkarmaya çalışın, sonra egzersizler arasında kası 3 saniye boyunca gevşetin.
Her hafta set içindeki egzersiz sayısını 2 artırın. Ayrıca her hafta sıkma ve gevşetme sürelerini 2 saniye artırın.
Bu başta zor olabilir, ama DEVAM EDİN! Her şeyde olduğu gibi, pratik mükemmellik getirir!

Kasılmayı 12-13 saniye sürdürmeyi ve kaslarda yorgunluk hissetmeden bir seferinde 10- 12 kez tekrarlamayı hedefleyin!

IncoStress® size fazladan destek sağlamak üzere gece boyu güvenle kullanılabilir.

IncoStress® 8 saatte bir ve tualete gitmeden önce çıkarılmalıdır. Bunların yalnızca tavsiye olduğuna lütfen dikkat edin. Pratik yaptıkça pelvis tonusunuzun iyileştiğini ve mesanenizi ve bağırsaklarınızı boşaltırken de **IncoStress®**'i içerde tutabildiğinizi görebilirsiniz.

Sorularınız olursa dinlemek için buradayız.

Işık Çetin
Mc-Med Ltd Şti
Tel; 05334339125

Vajina içindeki IncoStress'in etrafındaki kasları sıkıca kasın ve IncoStress'i göbeğinize doğru çektiğinizi hayal edin.

Kaslarınızı gevşetin ve gevşemeyi veya “düşmeyi” hissedin.
Mide bölgesindeki kasları **KASMAYIN**. Nefesinizi **TUTMAYIN**.

Nerede:

HER YERDE!! Egzersizleri doğru yapıyorsanız kimse fark etmeyecektir! Bazı fikirler: Kırmızı ışıktaki beklerken, TV'de reklâmlar sırasında, dişlerinizi fırçalarken, öksürürken, aksırırken, gülerken veya merdiven çıkarken

Ne sıklıkta:

5 egzersiz yaparak başlayın (bir seferde 5)
Sıkma süresini 3 saniyeye çıkarmaya çalışın, sonra egzersizler arasında kası 3 saniye boyunca gevşetin.
Her hafta set içindeki egzersiz sayısını 2 artırın. Ayrıca her hafta sıkma ve gevşetme sürelerini 2 saniye artırın.
Bu başta zor olabilir, ama DEVAM EDİN! Her şeyde olduğu gibi, pratik mükemmellik getirir!

Kasılmayı 12-13 saniye sürdürmeyi ve kaslarda yorgunluk hissetmeden bir seferinde 10- 12 kez tekrarlamayı hedefleyin!

IncoStress® size fazladan destek sağlamak üzere gece boyu güvenle kullanılabilir.

IncoStress® 8 saatte bir ve tualete gitmeden önce çıkarılmalıdır. Bunların yalnızca tavsiye olduğuna lütfen dikkat edin. Pratik yaptıkça pelvis tonusunuzun iyileştiğini ve mesanenizi ve bağırsaklarınızı boşaltırken de **IncoStress®**'i içerde tutabildiğinizi görebilirsiniz.

Sorularınız olursa dinlemek için buradayız.

Işık Çetin
Mc-Med Ltd Şti
Tel; 05334339125

