

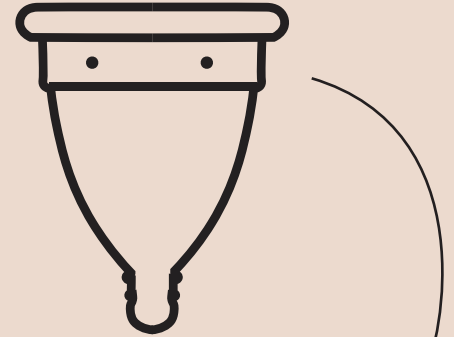


Productos para vivir la menstruación de una manera sostenible.

Copa Menstrual

La copa menstrual se patentó en 1937. Elaborada en silicona médico hipoalergénica, es inocua para la salud, no deja residuos dentro del cuerpo y es biodegradable.

Aunque al principio puede resultar un poco complicada de utilizar, es cuestión de práctica y paciencia.



La copa menstrual, con un uso correcto, tiene una vida útil de hasta 10 años.

Para lavarla, solo es necesario limpiarla con agua fría potable entre cambio y cambio y esterilizarla una vez al mes antes de comenzar tu ciclo de nuevo. Para ello es suficiente con introducirla en un cazo con agua hirviendo durante 3 minutos.

La copa menstrual es ecológica, te ayuda a evitar hasta 136 kilos de basura a lo largo de tu vida menstrual. Además es biodegradable y no contiene tóxicos.

Tienes diferentes tallas según tu edad y si has tenido parto vaginal o no. Es muy importante entender que esta guía de tallas es genérica; el cuerpo de cada mujer es diferente y siempre hay excepciones.

Talla S

Niñas y mujeres menores de 18 años que no hayan tenido relaciones sexuales con penetración o no estén acostumbradas al uso de tampones.

Talla M

Mujeres menores de 30 años que no hayan tenido parto vaginal.

Talla L

Mujeres que hayan tenido parto vaginal y/o sean mayores de 30 años.

No solo te resultará más cómoda, higiénica y económica; si no que te ayudará a reconciliarte con tu menstruación y a observar los cambios cíclicos de tu cuerpo con más detalle.

Te darás cuenta de que la sangre menstrual no huele mal, que su color y textura cambia según momento y el ciclo y aprenderás a escuchar a tu cuerpo cuando te avisa que es hora de cambiarte.



Productos para vivir la menstruación de una manera sostenible.



Compresas reutilizables de tela

Las compresas de telas CYCLO están elaboradas en tela de algodón ecológico y son reutilizables. Las compresas de telas son ecológicas ya que se reutilizan y no contaminan debido a que en su composición no se utiliza cloro ni dioxinas.

No tienen tintes de cara al cuerpo, resultando hipoalergénicas.

Son transpirables pero no traspasan gracias al tratamiento al que está sometida la tela. Con un buen uso, tienen vida útil de aproximadamente 3 años.

Las compresas de telas son una opción perfecta para mujeres que padecen alergias recurrentes, picores e infecciones.

Para lavarlas puedes aclararlas primero en agua fría o pretratarlas y luego meterlas en la lavadora con el resto de tu ropa. Siempre con agua fría y sin suavizante.

Tienes diferentes tamaños según su absorvencia:

Protege slip tanga



Flujo leve

Protege slips



Flujo leve

Compresa de día



Flujo normal

Compresa de noche



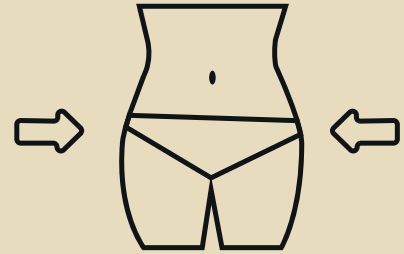
Flujo abundante

Las compresas de telas no solo te permiten ahorrar dinero y espacio. Además ayudan a no generar residuos y a reconciliarte con tu menstruación.



Productos para vivir la menstruación de una manera sostenible.

Bragas para la menstruación



Las bragas para la menstruación están fabricadas con un tejido técnico especial que absorbe el flujo menstrual en su interior.

Ni se quedan mojadas de cara al cuerpo ni traspasan.

Son reutilizables y siguiendo las recomendaciones de cuidados pueden durarte hasta 60 lavados.

Su capacidad de absorción depende de tu flujo y del día del ciclo en el que estés, pero se pueden utilizar como sustituto de copas, compresas y tampones, no siendo necesario llevar nada más.

Tienen en su composición un tejido antimicrobiano que impide que huelan mal.

Son perfectas para todo tipo de mujeres; especialmente para aquellas que no les gustan las compresas, que viajan mucho o que les gusta dormir tranquilamente sabiendo que no van a manchar la cama.

Las bragas para la menstruación también se pueden utilizar aunque no estés menstruando.

Para lavarlas solo tienes que enjuagarlas tras su uso y/o pre-tratarlas y luego puedes meterlas en la lavadora junto con el resto de tu ropa. Siempre con agua fría y sin suavizante.

Secar al sol y al aire libre es lo mejor; no usar nunca secadora ni ponerlas directamente sobre una fuente de calor como un radiador.



Productos para vivir la menstruación de una manera sostenible.

Compresas y tampones desechables de algodón ecológico.



Las compresas y tampones desechables de algodón ecológico son una estupenda alternativa para mujeres que no quieren o pueden utilizar productos reutilizables pero quieren hacerlo de manera saludable y ecológica.

Las compresas y tampones desechables de algodón ecológico **no están blanqueadas con cloro ni dioxinas**, estando así libres de tóxicos en contacto con las mucosas de la vulva y la vagina.

La capa que impide que las compresas no traspasen está fabricada con un material derivado del maíz que resulta biodegradable.

Los tampones están fabricados únicamente con algodón ecológico, no tienen celulosa o rayón; materiales irritantes para el PH vaginal.

Los tampones de algodón ecológico están cosido de manera que el algodón no se deshilacha dentro de la vagina y no deja fibras en las mucosas vaginales. Al no estar fabricados con materiales artificiales, **son productos biodegradables.**

Esponjas marinas



Las esponjas marinas proceden de cultivos marinos específicos.

Es un material totalmente natural no modificado.

Se utilizan de manera similar a un tampón: se mojan y escurren, se introducen en el fondo del canal vaginal y absorben el flujo menstrual antes de que descienda por la vagina. Permiten tener relaciones sexuales con penetración mientras se usan.

Son biodegradables. Son reutilizables y tienen una vida útil de aproximadamente 3 ciclos.

Al ser un material poroso, hay que lavarlo con más cuidado y no se recomienda a mujeres con predisposición a los hongos e infecciones.

Puedes lavarlas en agua hirviendo, con vinagre, bicarbonato o con agua y gotas de aceite esencial de árbol del té.

Una alternativa para mujeres que no quieren materiales sintéticos en su cuerpo.



Productos para vivir la menstruación de una manera sostenible.

Sangrado libre o free bleeding

El sangrado libre consiste en no utilizar nada para contener el flujo menstrual.

Puedes dejar fluir tu menstruación libremente o aprender a retenerlo y soltarlo cuando tú desees.

La práctica de aprender a retener el sangrado es similar al proceso que pasamos todos de niños: a través del control de nuestros esfínteres y de prueba y error, nuestro cuerpo nos enseña cuando evacuar.

La retención del sangrado se aprende y con práctica se acaba haciendo de manera inconsciente.

Cuando necesitas liberar tu flujo menstrual, vas al váter y lo dejas fluir como harías con la orina.

No es una tendencia nueva: en Filipinas por ejemplo, la generación de las abuelas, aún lo hacía. Sin embargo debido a la proliferación de productos para la menstruación, este conocimiento se ha perdido y ha dejado de transmitirse.

Es una opción perfecta para mujeres con gran control de suelo pélvico y mujeres con poco flujo menstrual.

Seguramente lo has hecho en algún momento de manera inconsciente: te has ido a dormir con la sensación de que la menstruación estaba a punto de llegarte y al despertarte vas al váter, ves que no hay nada en tus bragas, pero al orinar de repente descubres que ya estás sangrando. Pues eso es retención del sangrado de manera inconsciente.