

MENSTRUACIÓN SOSTENIBLE, RESPETUOSA Y CONSCIENTE

¿Cuántas mujeres y niñas en edad fértil viven en el mundo?

El 50% de los 7.900 millones de habitantes del planeta somos mujeres que, durante una media de 40 años, tenemos la regla. Imagínate la de residuos que generamos con nuestra menstruación, que en su mayoría no se pueden reciclar, y que son literalmente plástico.

¿Ves la urgencia de cambiar y usar productos para una menstruación consciente, sostenible y respetuosa? Pero, ¿qué son exactamente estos tres conceptos cuando los asociamos a la menstruación?

MENSTRUACIÓN RESPETUOSA. Utilizar productos libres de cloros, de plásticos y de perfumes sintéticos nos ayudará a no tener infecciones vaginales, irritaciones, dermatitis, picores y alergias.

MENSTRUACIÓN CONSCIENTE. Conocer las necesidades de nuestro cuerpo y ponerle consciencia, es nuestro deber. La menstruación consciente, desde mi punto de vista, es entender tu menstruación e identificar cambios hormonales y físicos que notamos en nuestro cuerpo mientras tenemos la regla.

MENSTRUACIÓN SOSTENIBLE. Si somos respetuosas con nuestro cuerpo, lo seremos con el planeta. Dejaremos de generar residuos que después no se pueden reciclar y que directamente aumentan la montaña (a veces literal) de residuos destinados a acabar en incineradoras o directamente en el mar.

La menstruación sostenible apuesta por no utilizar productos (como sería el sangrado libre) o bien apostar por productos reutilizables como:

- **Copa menstrual.** Esta opción es la más extendida hoy en día. Encontramos variedad de modelos y diferentes marcas. Pero os aconsejo que miréis la calidad de la copa, que tenga certificación conforme sigue la normativa sanitaria y que esté elaborada con silicona quirúrgica. ¡Huid de los precios muy baratos! una copa de calidad con certificación de la UE oscila entre 24€ y 30€.
- **Braguitas Menstruales.** Gran idea que surgió de una empresa española que

apostó en el 2016 por patentar este producto que nos ha facilitado tanto la vida a las mujeres y niñas. Con un tejido técnico innovador, es sin duda una opción de lo más sostenible. Se lavan en la lavadora y... ¡Hasta la próxima regla! Al igual que la copa, su durabilidad es amplia, entre los 2 y 2.5 años.

- **Compresas de tela.** Raro es no encontrar en las tiendas ecológicas esta alternativa a las compresas del supermercado. Este producto es estupendo si lo que buscas es una compresa reutilizable. Mi consejo es que busques una marca que trabaje con los certificados OEKOTEX y GOTS. Estas certificaciones son imprescindibles. La procedencia y calidad del tejido, conocer la sostenibilidad y la no toxicidad de sus estampados también son factores a tener en cuenta.
- **Esponjas menstruales.** Otra alternativa que está llamando la atención por la naturaleza del producto. Se trata de una mini esponja marina, que absorbe la menstruación. Cada esponja tiene una durabilidad de un ciclo, ya que esterilizarla es muy complicado, pues no se puede hervir.
- Y por último, os podría recomendar las compresas, salva slips y tampones que estén fabricados con algodón 100% y sin plásticos en su interior.

Como veréis, tenemos alternativas para apostar por una nueva menstruación, más sostenible, que respete nuestro cuerpo y al medio ambiente. Pequeños gestos que se convierten en grandes cambios.



Olga Casabayó

Gerente de **Mentabio**, distribuidora de productos ecológicos y cero residuos. Madre y emprendedora con 23 años de experiencia en el mundo de la cosmética.

Instagram @olgamentabio

PROTECTOR SOLAR EN STICK

SPF30

Vegano

Zero Waste

Reef friendly

Pruébalo
en **BIOCULTURA**
Barcelona
Stand 46