

Econsejo 7: Higiene íntima

Alternativas saludables a las compresas y tampones

Limpieza, suciedad, mal o buen olor... Todos estos términos son usados en las campañas publicitarias de compresas y tampones para incitarnos más y más a gastar en productos de higiene personal femenina, con el pretexto de que *en esos días* tenemos que oler a rosas o que nuestras compresas y tampones estén impolutos, usando para ello sus **blanqueadores sintéticos**, porque blanco es símbolo de pureza; mientras, nos están envenenando en cada menstruación.

Así que, empecemos por ahí. La menstruación es un milagro, todo nuestro cuerpo lo es; la sangre es ese líquido que circula por nuestro cuerpo y que nos da la vida; la menstruación, tiene una labor esencial en nuestro organismo a nivel hormonal y a otros muchos niveles que nos hacen estar fuertes y saludables; un mínimo de higiene es suficiente para evitar eso que tanto parece preocupar a nuestra sociedad: el mal olor.

Veamos algunos de los componentes tóxicos que contienen los tampones y compresas (¡y que no están obligados a incluir en sus etiquetas!):

DIOXINA (Principal componente del famoso agente naranja fabricado por Monsanto)

Se llama dioxina a un grupo de compuestos químicos derivados de la combustión del cloro. El cloro se usa en tampones y compresas para blanquear el algodón. En 1998 la EPA (Agencia de Protección Medioambiental) desautorizó este proceso mucho más potente de blanqueo productor de dioxina, por otro nuevo que, al parecer, reduce significativamente las dioxinas, pero, a día de hoy, algunos expertos creen que no los elimina completamente de los productos finales.

FIBRAS SINTÉTICAS Y SHOCK TÓXICO

Los tampones convencionales también contienen fibras sintéticas que generan un entorno idóneo para el desarrollo de bacterias *Staphylococcus aureus*, responsables del *Shock Tóxico* (enfermedad grave que se puede presentar con fiebre, *shock*, diarrea, presión sanguínea baja, insuficiencia en órganos -generalmente, riñón e hígado-, convulsiones, dolores musculares, etc.).

ASBESTO

El *Departamento de Biología Molecular de Illinois* aseguró que la industria del tampón introduce asbesto (un grupo de minerales que aumenta la hemorragia) en sus productos con la intención de hacer sangrar más a las mujeres y que, así, necesiten comprar más tampones.

OTROS

Neutralizador de olor y otras fragancias artificiales: son una sopa química aderezada con colorantes artificiales, poliéster, adhesivos, polietileno (PE), politereftalato de etileno (PET) y polietilenglicol (PEG), contaminantes asociados con alteración hormonal, cáncer, defectos congénitos, sequedad e infertilidad.

Y esto no se termina aquí, según la USDA (Departamento de Agricultura de EEUU) el 94% de todo el algodón sembrado en los EEUU esta genéticamente modificado.

Insertar un tampón con OGM (organismo genéticamente modificado) en tu vagina varias veces todos los meses no es diferente a ingerir alimentos OGM. De hecho, puede ser peor: según la Dra. Susan

Treiser, la piel en la zona de la vagina es altamente vascular y, por lo tanto, más permeable a una amplia gama de estos compuestos químicos.

Esta información ha sido extraída de la web:

<http://www.vidanaturalia.com/compresas-y-tampones-los-toxicos-y-los-ecologicos/>

Alternativas saludables para una higiene íntima femenina

ECO-COMPRESAS DE TELA (salvaslips y compresas lavables ecológicas)

Red Copa de Luna es una iniciativa económica solidaria (más información sobre esta red [aquí](#)) donde ofrecen salva slip, compresas lavables, compresas para casos de incontinencia urinaria ligera, post-parto y mujeres con el síndrome de *Sensibilidad Química Múltiple*. Diseñadas y fabricadas de forma ecológica y artesanal por mujeres almerienses.



Constan de varias capas de **tejidos totalmente naturales** (sin perfumes, ni dioxinas):

- 95% mezcla de algodón "Bio" (de Comercio Justo proveniente de <http://www.gossypium.co.uk/> con bambú suave, absorbente y con propiedades antibacterianas).
- 5% de fibra celulósica (capa interna súper absorbente con propiedades antibacterianas).

La combinación de estos tres componentes les confieren mayor absorbencia y un secado rápido (evitando que las bacterias se desarrollen en la humedad), permitiendo el paso del aire. Sus alas permiten un ajuste perfecto a la ropa interior con pequeños botones de plástico.

Los **estampados** son a base de agua, sin productos químicos artificiales y los diseños cambian a lo largo del tiempo.

Cuentan con certificado [Made for Health](#) de Aitex (Instituto Tecnológico Textil), relativo a la inocuidad química y evaluación biológica de textiles para la salud.

Tallas y formatos a la venta

Existen **3 tallas** y se venden en lotes de **3 unidades** (excepto 2 unidades, en talla grande); también hay lotes *multitalla*, que incluyen una unidad de cada talla:

- Salva slip (19,5 cm.) para los primeros días del ciclo o la higiene diaria
- Mediana (24 cm.) para flujo normal
- Grande (28 cm.) para la noche o días de flujo muy abundante

Información y punto de venta en su web: <http://www.redcopadeluna.org/eco-compresas/>

COPA MENSTRUAL

Actualmente, hay un amplio mercado que ofrece esta alternativa saludable, al uso de tampones, pero ¡cuidado!, **no todas las copas menstruales se pueden considerar una alternativa saludable**, ya que los materiales de las que están hechas muchas de ellas no son totalmente inocuos y pueden reaccionar con el pH vaginal y trasmigrar esas sustancias a la vagina.

Marcas fiables a la hora de comprar una copa menstrual:

Mooncup: Sus copas menstruales fueron las primeras elaboradas 100% con silicona de calidad médica.

<http://www.redcopadeluna.org/por-que-escoger-mooncup/>

<http://www.mooncup.co.uk/languages/es/inicio.html>

Iriscup: Sus copas menstruales están elaboradas 100% de *Silicona platinum* (silicona de gran calidad, de uso exclusivo en medicina e industrias alimentarias)

<http://www.copasmenstruales.com/28-iriscup>



COMPRESAS ORGÁNICAS Y TAMPONES

Para aquellas mujeres que quieran buscar lo más similar a las compresas y tampones que se usan habitualmente en el mercado, pero sin seguir contaminándose:

Natracare: marca de una gama de productos de higiene femenina que no contienen ninguna toxina. Fabricados en algodón 100% orgánico, sin ingredientes sintéticos; no contienen algodón OGM. El tratamiento para blanquear sus productos está libre de dioxinas, ya que, utilizan peróxido de hidrógeno. Envueltos en papel libre de cloro; el envasado es reciclado y no se prueba nunca en animales.

Puntos de venta actual: Herbolarios y algunas Parafarmacias.

La *Doctora Hulda Clark* los recomienda en su página web:

<http://www.dietametabolica.es/tamponesecologicos.htm>

La información contenida en este documento es meramente informativa y no nos hacemos responsables de un uso inadecuado del producto. Recomendamos consultar con un médico.