

HABITEM EL CICLE

cos, salut i sostenibilitat

SAGNAT LLIURE

Menstruar sense mètodes de recollida
és possible escoltant el propi cos.

Aquesta pràctica consisteix a identificar el moment
en què l'úter expulsa la sang per evacuar-la
directament mitjançant el control del sòl pelvià.

És l'alternativa més **ecològica, gratuïta i
empoderadora**, ja que elimina la dependència
d'objectes externs i augmenta la consciència
corporal.

Requereix temps i paciència: comença practicant en
espais còmodes (com a casa) i combina-ho amb
altres mètodes si ho necessites.

**És connectar amb el teu ritme i redescobrir
el sagnat des de la llibertat absoluta.**

RECURSOS MENSTRUALS



Contacte:  www.lallamborda.cat

 info@lallamborda.cat

 [@lallamborda](https://www.instagram.com/lallamborda)

Col·labora:

Anna Puigdemasa



eureka!cup



Disseny:



Finança:



COMPRESSES DE TELA

Què són?

Alternatives reutilitzables de cotó orgànic i teixit impermeable, còmodes i sense tòxics. Es fixen amb botons a la roba interior.

Beneficis:

Vida útil: 5-10 anys.

Eco: -90 % de residus.

Salut: Transpirables i hipoal·lergèniques.

Ús i cura:

1. Canvi: Cada 4-6 hores.

2. Neteja: Esbandir amb aigua freda.

3. Rentat: A mà o rentadora (sabó suau, sense suavitzant).

4. Assecat: A l'aire.

No posar a l'assecadora.



COPA/DISC MENSTRUAL

Què són?

Dispositius de silicona mèdica que recullen el flux en lloc d'absorbir-lo. La copa es col·loca a la vagina i el disc sota el cervix.

Beneficis:

Vida útil: Fins a 10 anys.

Eco: -99 % de residus.

Estalvi: L'opció més econòmica a llarg termini.

Ús i cura:

1. Canvi: Buidar cada 8-12 hores.

2. Higiene: Esbandir amb aigua entre usos.

3. Manteniment: Esterilitzar en aigua bullint a l'inici i al final de cada cicle.



GALGES I GALÇOTETS

Què són?

Roba interior absorbent que reté el flux sense productes addicionals. Ideals per a qualsevol edat i moment del cicle.

Beneficis:

Vida útil: 2-5 anys.

Eco: -75 % de residus.

Comoditat: Adaptables i de disseny modern.

Ús i cura:

1. Canvi: Cada 8-12 hores.

2. Neteja: Esbandir amb aigua freda.

3. Rentat: A mà o rentadora (sabó suau, sense suavitzant).

4. Assecat: A l'aire.

No posar a l'assecadora.



ESPONJA MENSTRUAL

Què és?

Esponja flexible (natural o sintètica) que s'insereix a la vagina per absorbir el flux. És suau i s'adapta totalment al cos.

Beneficis:

Vida útil: 6 mesos - 1 any.

Eco: -80 % de residus.

Biodegradable (si és natural).

Salut: Sense químics ni plàstics.

Ús i cura:

1. Canvi: Cada 4-8 hores.

2. Neteja: Esbandir amb aigua tèbia i sabó natural o vinagre diluït.

3. Manteniment: Deixar assecar completament (idealment al sol) abans de guardar.

