

A background image of a dried botanical specimen, possibly a plant with small, pointed leaves and thin, branching stems, rendered in a soft, warm, sepia-toned aesthetic. The text is overlaid on this background.

Průvodce EKOmenstruací

Šetři své tělo, peněženku i planetu

Vítáme Tě v našem průvodci zaměřeném na EKOmenstruaci.
Projděme si pro začátek pár čísel.

- Jedna žena vyprodukuje během svého života 125 – 150 kg menstruačního odpadu.
- Pro lepší představu, jedná se asi o tři plné popelnice.
- Toto množství odpovídá asi 10 000 – 12 000 vložek nebo tamponů.
- Odhadovaná doba rozkladu jednorázových menstruačních pomůcek je 250 – 500 let.

Nejde ale jen o čísla... Jednorázové menstruační potřeby obsahují plasty a jsou v plastech jednotlivě baleny.

Obsažené chemické látky výrazně zatěžují nejen životní prostředí, ale také naše tělo.

Reprodukční orgány žen jsou při použití jednorázových menstruačních pomůcek v přímém kontaktu s nebezpečnými látkami, které jsou prostřednictvím citlivé sliznice velmi snadno distribuovány do celého těla.

Je Ti z toho úzko jako nám? Pojdme společně s těmito čísly trochu pohnout. 😊

Dnes je na trhu k dispozici velké množství ekologických variant menstruačních potřeb. My se zaměříme pouze na ty opakovaně použitelné. Pojdme se na ně podívat.

Menstruační mořská houba



Jediný 100% přírodní, snadno biologicky rozložitelný a zcela obnovitelný produkt.

- životnost houbičky je přibližně 6 měsíců
- je velmi jemná a měkoučká
- má vysoce absorpční schopnosti
- je antiseptická a antibakteriální

Sklízí se opatrně, tak aby se nepoškodily kořeny a houba tak znovu dorůstá. Lehce a velmi jednoduše se zavádí. Je opravdu pohodlná a snadno se přizpůsobí ženskému tělu. Obsahuje mnoho mořských minerálů, nevysušuje sliznici a působí blahodárně svými antiseptickými účinky. Čistí se roztokem vody se solí z Mrtvého moře.

Vydrží přibližně 6 měsíců.

Menstruační kalhotky



Kalhotky k nerozeznání od běžného spodního prádla nejrůznějších střihů, materiálů, absorpčních schopností a barev.



Obsahují savé jádro, které nejen pohltí tekutinu, ale také zabrání zápachu.



Vydrží přibližně 6 hodin, je potřeba střídat několik kusů během dne, dle síly menstruace.



Po použití je potřeba je vypláchnout a následně vyprat s ostatním prádlem.



Životnost je přibližně 2 roky.

Menstruační kalíšek



Kalíšek je vyrobený nejčastěji z lékařského silikonu, díky čemuž má životnost až 10 let.



Existuje velké množství různých variant a velikostí, tak může chvíli trvat než objevíš, který Ti nejlépe sedne.



Kalíšek se po použití vymývá vodou a po ukončení cyklu vyvaří.



Pro správné zavedení kalíšku je potřeba získat trochu cvik.

Látkové menstruační vložky



Na trhu je na výběr obrovské množství nejrůznějších tvarů, designů, velikostí a absorpční kapacity látkových vložek.



Po použití je potřeba vložky vypláchnout a následně vyprat s ostatním prádlem.



Je potřeba vlastnit víc kusů vložek a vyměňovat je dle intenzity menstruace.

Volná menstruace



To už je trochu "vyšší dívčí" :-). Při volné menstruaci dochází k zadržování menstruační krve vědomým stahováním svalů pánevního dna a jejím následným vypuštěním na WC. Techniku je potřeba natrénovat, aby žena nabyla jistoty.



Jak vidíš, je nespočet možností ekologických menstruačních pomůcek. Pokud si nejsi jistá, která z nich je pro Tebe ta nejvhodnější, neváhej se na nás obrátit, rádi s výběrem poradíme!

Teorii jsme si trochu prošli, teď se začneme konečně více zabývat praxí. Jistě, chce to trochu odhodlání vystoupit z komfortní zóny a začít zkoušet alternativní menstruační pomůcky.

Možná ještě nemáš zcela jasno, kterou začneš.

Konečně praxe

Rádi bychom Ti výběr maximálně ulehčili. Posbírali jsme tedy pro Tebe pár tipů od žen, které již alternativní menstruační pomůcky používají. ♥

- ✓ Pokud je k dispozici, zvol toaletu s umyvadlem, například tu pro invalidy.
- ✓ Pokud někam cestuješ s houbou a nevíš, kde a v jakých podmínkách ji bude potřeba vyměnit, přibal si do kabelky láhev s vodou, abys ji snadno mohla vypláchnout nebo ještě jednu náhradní.
- ✓ Pokud na toaletě není umyvadlo stačí houbu vyždímat a znovu zavést. Až budeš mít k dispozici umyvadlo, v klidu ji vyplácheš.
- ✓ S kalíškem můžeš postupovat obdobně, pokud je "krize", jednoduše ho vylij, otři a zaveď zpátky. Případně opláchni vodou z láhve.
- ✓ Pokud Tě zaujaly menstruační kalhotky nebo vložky, poříd si jich víc a nos s sebou vždy náhradní v nepropustném sáčku.
- ✓ Kalhotky, vložky i houby vždy nejdříve vypláchni ve studené vodě. Skvrny od krve mají bílkovinný základ a horkou vodou bys je do materiálu doslova zavařila a pak by byly jen velmi těžko odstranitelné.

Jdeme do toho s Tebou

Na předchozích stránkách jsme, pevně věříme, předali všechny informace, které potřebuješ k tomu, aby sis mohla vybrat alternativní, ekologickou menstruační pomůcku, která Ti bude naprosto vyhovovat.

Pokud máš přece jen ještě nějakou nezodpovězenou otázku, neváhej a cinkni nám nebo napiš.



+420 731 105 503



info@prirodnitampon.cz



FB skupina



Sleduj nás na sociálních sítích

Věříme, že i malý ekologický krok každého z nás může mít obrovský dopad pro naši Zemi.



Chci vidět nabídku všech produktů