

ESCRIBENOS A:  
MENARQUIAZINE@GMAIL.COM

# Menarquia

Mi Primera Menstruación

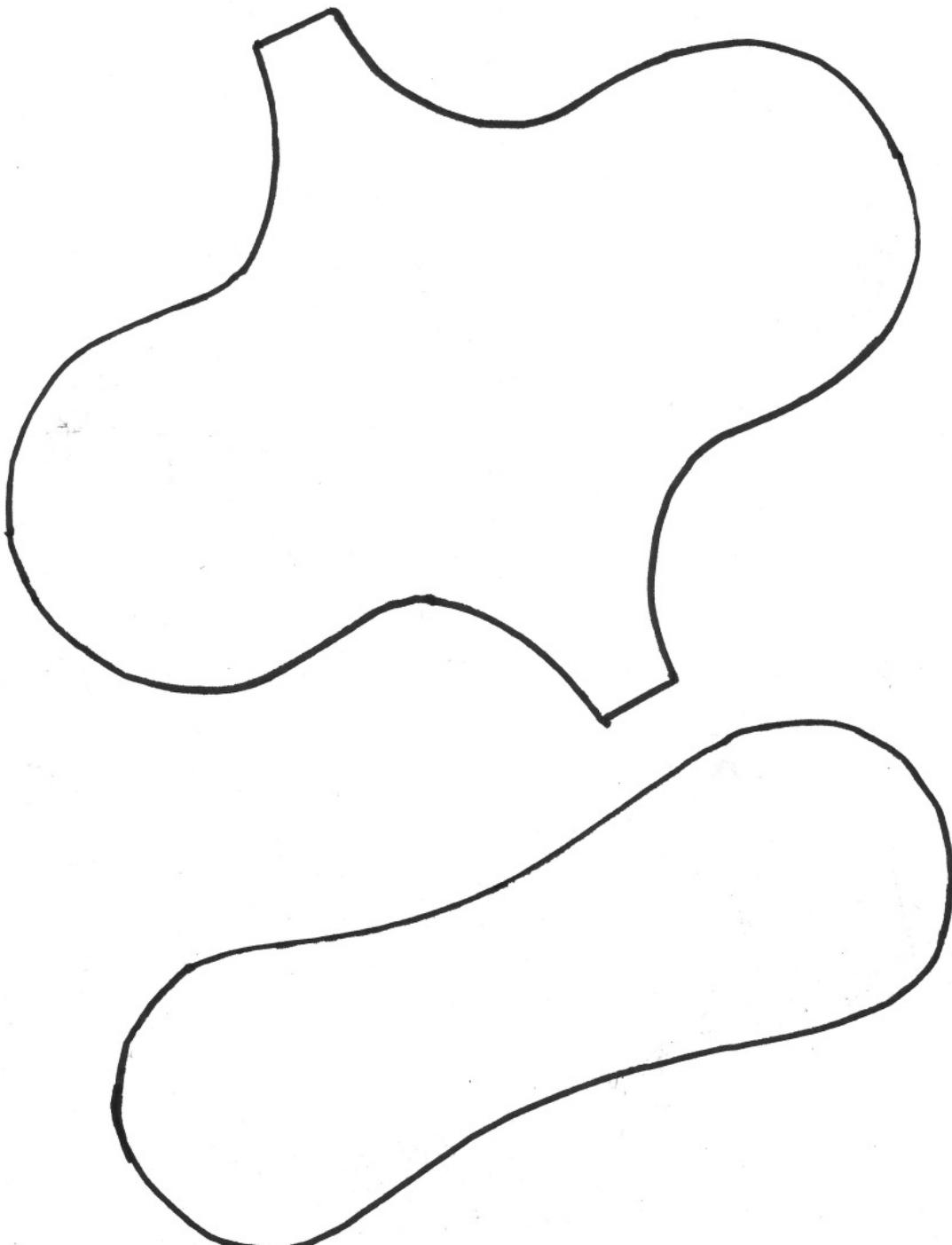


# INGREDIENTES

Hola.....	5
¿Qué Es La Menstruación?.....	6
Organos Sexuales Externos E Internos.....	8
Dibuja Aquí Tu Vulva.....	9
¿Qué Son Las Hormonas Y Qué Hacen En Nuestro Cuerpo?.....	10
Ciclo Menstrual.....	11
Mientras Tanto En El Cerebro.....	14
La Luna En Mi.....	15
Recolección.....	21
Algunos De Los Tóxicos Utilizados Son.....	22
Toallas de Tela.....	24
Cómo Hacer Tu Propia Toalla De Tela.....	25
Alimentación Para Un Ciclo Menstrual Sin Molestias.....	26
Plantas Medicinales.....	28
Es Muy Importante Mover El Cuerpo.....	29
Calendario Menstrual.....	31



AGRADECIMOS LA AYUDA DE  
NUESTRAS AMIGAS:  
A.NIKO-HUERTOS PIRATA- RO-ESTUDIO  
NATARAJA-GOTA DE LUNA  
-EDICIONES CRIMENTAL  
-MARTINA



# HOLA

Hemos elegido llamar Menarquía a este librito que tienes en tus manos ya que la palabra significa en griego la primera luna y en latín el primer mes, la primera menstruación. Creemos que este momento en la vida de muchas de nosotras es importante y nos da la posibilidad de renovarnos en cada ciclo, de ser más fuertes.

En la sociedad en la que vivimos la menstruación es percibida como el paso en el que dejamos de ser niñas y nos convertimos en mujeres, sin embargo, no basta con este proceso físico para ser mujeres o para ser lo que queramos, son muchas más las cosas que suceden, como experiencias y saberes, que vamos aprendiendo. Todas estas experiencias y saberes construyen las distintas identidades de las personas que queremos ser o que queremos dejar de ser.

No hay que parar de jugar, correr, cantar, subir, bajar, dar vueltas de carnero cuando llega nuestra primera menstruación. Este nuevo periodo de nuestras vidas es un peldaño más para nuestra transformación como guerreras.

Hemos creado esta primera versión de Menarquía con la idea de recordar nuestra primera menstruación, de revisirla como una experiencia sana, pero también como un proyecto en construcción, capaz de reinventarse con tus comentarios, experiencias y críticas.



# ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación es un sangrado y tejido del interior del útero que es expulsado vaginalmente.

En este proceso de la primera menstruación nuestros cuerpos se van acoplando a los cambios hormonales.

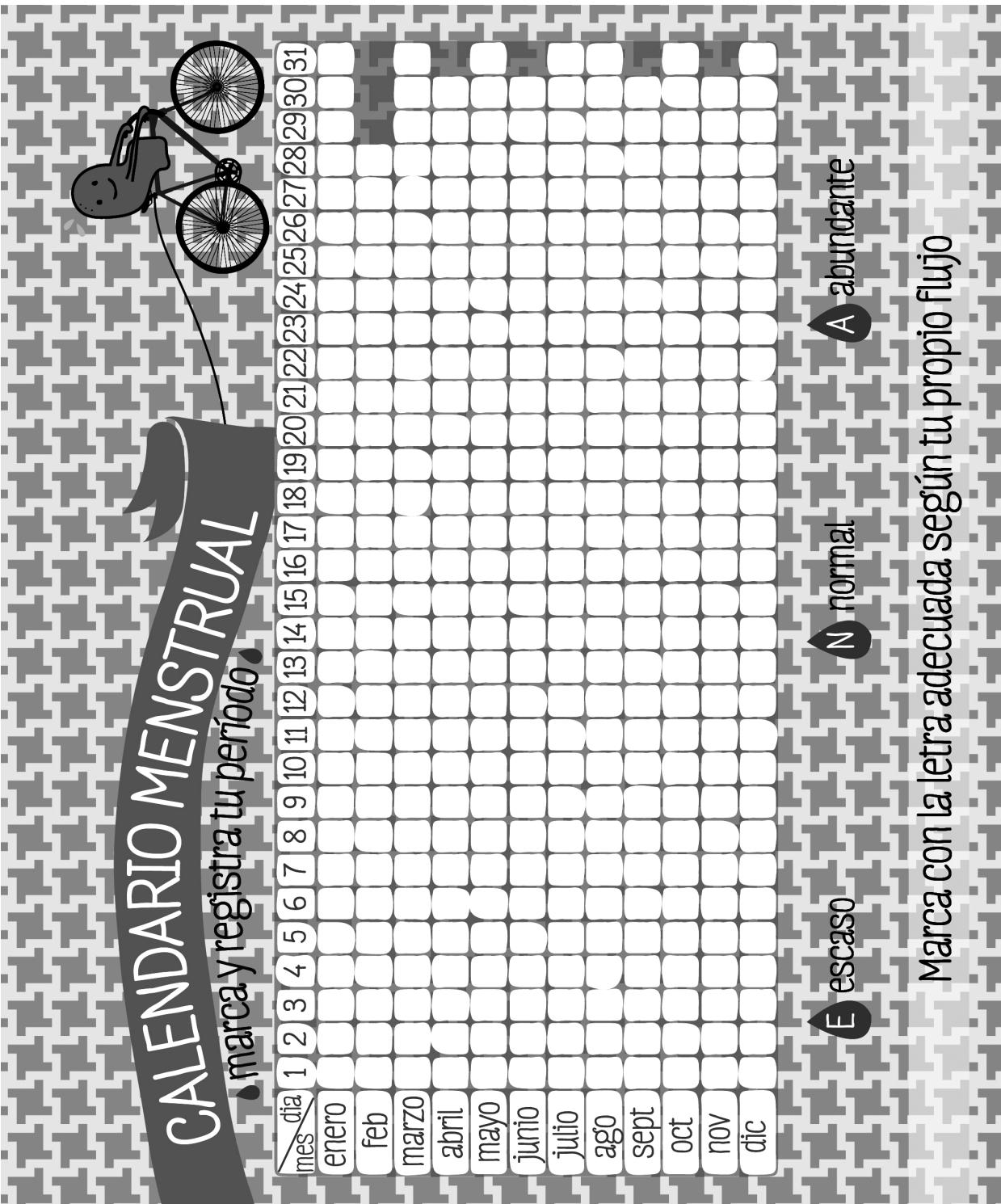
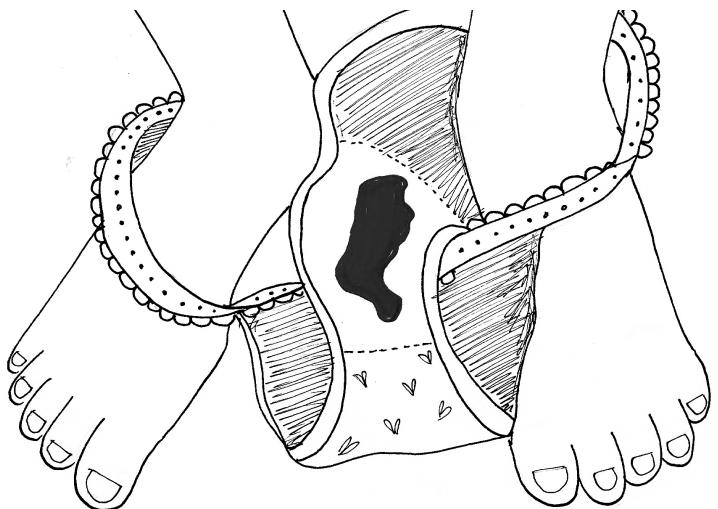
Cuando las niñas comienzan a transitar la pubertad (que suele comenzar entre los 8 y 13 años de edad), sus cuerpos y mentes cambian de muchas maneras. Las hormonas de su cuerpo estimulan nuevos desarrollos físicos; por ejemplo, el crecimiento y el desarrollo de sus mamas. Aproximadamente después de dos o dos años y medio de que esto sucede, aparece el primer periodo menstrual.

Alrededor de seis meses antes de tener su primer periodo menstrual, las niñas pueden observar mayor cantidad de flujo vaginal transparente. Este flujo es normal. No hay necesidad de preocuparse por el flujo, a menos que

genere un olor fuerte o picazón. La menstruación no aparece hasta que todas las partes de lo que se llama aparato “reproductor” de una niña estén maduras y funcionen en conjunto. Es importantísimo conocer nuestros cuerpos y los procesos que ocurren en él. Para vivir en armonía con nuestro cuerpo es necesario tener conciencia de él y sentirlo, sentir nuestro útero y hacerlo danzar con nosotras. Mirarnos, tocarnos y dejar de sentir vergüenza, decir no cuando alguien más quiera tocarto sin tu consentimiento.

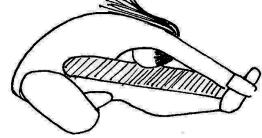
Conectarnos con nuestra menstruación nos hará entendernos y sentirnos cómodas.

Conectarnos con nuestra sangre menstrual nos hará visualizar el proceso de vida y transformación constante. Reconocer nuestros ciclos constantes o caóticos, acercarnos a ellos, nos proporcionará un mayor respeto por nosotras mismas.



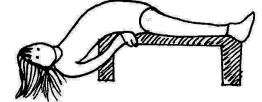
Marca con la letra adecuada según tu propio flujo

◎ JANU SIRASANA



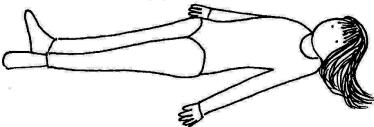
\*Exhalando, dejarse caer hacia una pierna 1-3 minutos manteniendo la otra flectada.  
\*apoyo de cabeza en cojín

◎ SETU BANDHA SARVANG



Exhalando mantener pies y espalda baja en altura (unos 25-30 cms) 5 minutos para que el tronco caiga hacia atrás, se puede usar un ladrillo o algo similar.

◎ SAVASANA.



\*10 minutos  
\*cabeza apoyada

## CALENDARIO MENSTRUAL

Esta es una herramienta muy útil para llevar un registro de tus ciclos. En este calendario puedes anotar el momento en que se presenta tu menstruación, y así ir siendo consciente de tus ciclos. Si tienes un ciclo menstrual de 28 días, contando del primer día de una menstruación, puedes ver en el calendario exactamente abajo en la línea vertical la fecha de tu siguiente menstruación si tienes el ciclo más corto, la línea se desplaza hacia la izquierda si es más largo hacia la derecha. En él, además de marcar el primer y último día de tu menstruación, puedes señalizar el momento de ovulación, los cambios de estado de ánimo, etc.



mí cuerpo es...  
mío!



SÓLO YO DECIDO QUIEN TOCA MI CUERPO

Mi cuerpo es diferente, hay muchas formas, tamaños y colores.

Yo decido quien lo toca.

Respeto el de las y los demás.

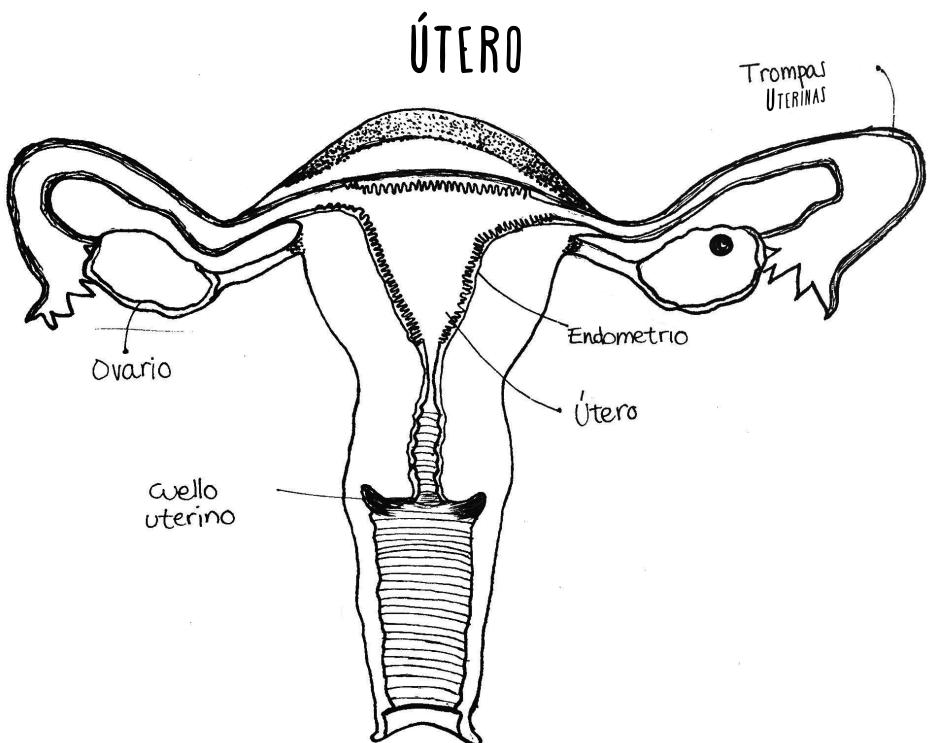
Puedo decir lo que me hace sentir bien y lo que no me gusta o me duele.

# ÓRGANOS SEXUALES EXTERNOS E INTERNOS

Para profundizar más en el mundo de la menstruación, nuestros diversos ciclos, para entender lo qué sucede, es importante hablar de los órganos sexuales externos e internos.

Los ovarios, trompas uterinas (antes llamadas Trompas de Falopio), útero y vagina se encuentran dentro de los cuerpos de las mujeres. Los dos ova-

rios son de forma ovalada y se ubican uno a cada lado del útero (matriz) en la pelvis, que es la parte más baja del abdomen. Los ovarios contienen miles de huevos u óvulos. Las dos trompas uterinas son largas y delgadas. Cada trompa uterina se extiende desde un ovario hasta el útero, un órgano en forma de pera que se ubica en el medio de la pelvis.



## ES MUY IMPORTANTE MOVER EL CUERPO.

Puedes bailar con movimientos ligeros si tienes mucho dolor. También puedes hacer alguna práctica, como yoga. Aquí te presentamos una serie, debes tener precaución en no lastimar tu cuerpo, no tienes que forzarlo, sólo elongar hasta que te sea posible.

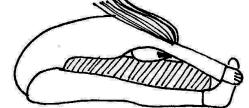
### YOGA

Ejercicios para disminuir molestias durante el ciclo menstrual.

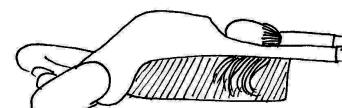
#### ① UPAVISTHA KONASANA.



#### ② PASCHIMOTTANASANA



#### ③ SUPTA BADDHA KONASANA



\*Piernas abiertas 45° cada una, inhalar con el tronco arriba. Exhalando flectar el tronco 2-3 minutos y los brazos hacia pierna derecha, luego pierna izquierda y hacia el centro.

\*cabeza apoyada sobre un cojín, frazada o algo que de altura.

\*El abdomen también debe quedar sobre la misma altura, evitando presionarlo mucho.

\*Con piernas juntas, inhalar con el tronco arriba 5 minutos.

\*exhalando, flectar tronco hacia las piernas tomando pies o piernas, apoyando cabeza en cojín.

\*Con los pies juntos, flectar rodillas hacia afuera, inhalar en la postura 5 minutos

\*Exhalando, dejarse caer hacia atrás apoyando cabeza en cojín.

# PLANTAS MEDICINALES

Si por momentos sientes dolores en tu bajo vientre, puedes ayudarte con agüitas de hierbas, como lo hacían nuestras madres, tíos y abuelas, prueba con la caléndula o chinita, la manzanilla y la lavanda (si no tienes conocimientos de las plantas que aquí te sugiero, pregúntale a tu madre, abuela o alguna otra mujer que creas tenga un conocimiento acerca de las plantas medicinales, hay que utilizarlas con precaución).

Las plantas pueden ayudarte a minimizar desequilibrios hormonales, cólicos, disminuir la hinchazón. También pueden contribuir a mejorar condiciones como la amenorrea- Ausencia de menstruación; dismenorrea- menstruaciones olorosas o menstruaciones irregulares.

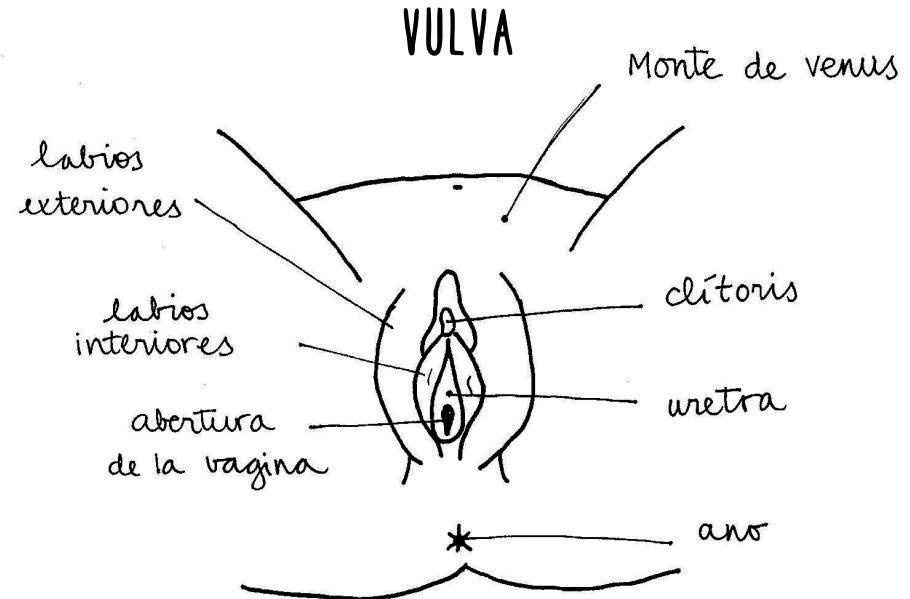
**Manzanilla (Matricaria chamomilla):** Te ayuda a reducir dolores menstruales o premenstruales como los espasmos.

La manzanilla es emenagoga, esto quiere decir que es una planta medicinal con acción estrogénica.

También es antiinflamatoria, un poco sedante y analgésica. Si a eso le añadimos que el calor tiene un efecto vasodilatador y calmante. Es útil para las menstruaciones dolorosas.

**Orégano (Origanum vulgare):** Es carminativo, antiespasmódico, expectorante, antiséptico, diurético y sudorífero. Ayuda a eliminar toxinas del organismo. Favorece la circulación sanguínea, por lo tanto actúa como antiinflamatorio. Emenagogo, facilita la menstruación y alivia los efectos secundarios como dolor de cabeza, retención de líquidos, dolor de estómago y el estado emocional de la irritabilidad.

**Caléndula (Caléndula o cinalis):** Reguladora menstrual, calmante de los dolores generados por ella. Depurativa, diurética, estimulante, antiséptica, cicatrizante.



## DIBUJA AQUÍ TU VULVA

Puedes ayudarte con un espejo

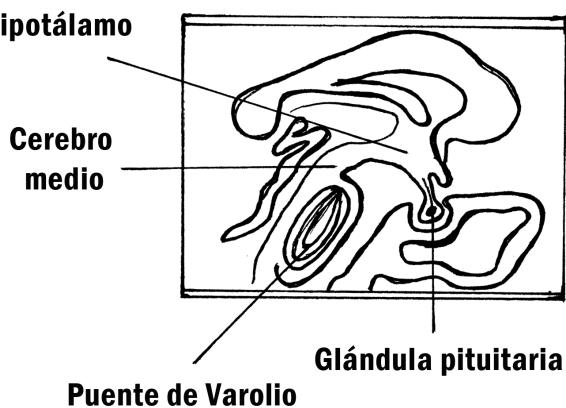
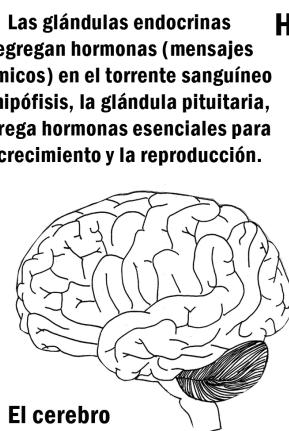
# ¿QUÉ SON LAS HORMONAS Y QUÉ HACEN EN NUESTRO CUERPO?

A medida que una niña madura e ingresa a la pubertad, la glándula pituitaria, ubicada en el cerebro libera hormonas (HEF y HL) que estimulan los ovarios para que produzcan otras hormonas llamadas estrógeno y progesterona, estas influyen de varias maneras en el cuerpo de una niña, tanto en la maduración física como en el crecimiento y las emociones.

Las hormonas HEF (hormona folículo estimulante) y HL (hormona luteneizante) hacen que se desarrollen los óvulos en los ovarios de las mujeres y

los espermatoides en los testículos de los hombres.

Entonces, los ovarios y los testículos comienzan a producir hormonas características, llamadas hormonas sexuales, que ayudan a que los ovarios y los testículos continúen su maduración además de provocar otros cambios de la pubertad, como el desarrollo de los pechos en las chicas o el crecimiento de la barba en los chicos. Las hormonas sexuales femeninas más importantes son la progesterona y los estrógenos.



**Legumbres y algas:** Las legumbres también son una buena fuente de vitaminas del complejo B, que previenen los calambres y la fatiga menstrual. Las algas contienen numerosos minerales esenciales (hierro, calcio, fósforo...).

**Frutas y verduras:** Los estofados de raíces (zanahoria por ejemplo, ayudan a nutrir y calentar los órganos del bajo vientre, a enraizar). Las ensaladas de verduras de hoja verde escaldada o al vapor relajan, refrescan y aportan calcio y magnesio al organismo.

Estos minerales (calcio, magnesio y potasio) pueden calmar y relajar las emociones, reduciendo la irritabilidad. Los vegetales verdes también contienen altas cantidades de vitamina K, necesaria para coagular la sangre y prevenir el sangrado excesivo. Las frutas son ricas en manganeso, pero una de las fuentes de alimentos más ricas en este nutriente es la piña. La piña, además, contiene altos niveles de bromelina, una enzima que ayuda a relajar los músculos y por lo tanto prevenir los cólicos menstruales.

**Infusiones:** El té es otra fuente de manganeso, aunque las mujeres deben evitar la versión con cafeína, que en realidad puede conducir a un mayor malestar menstrual. El té de jengibre puede ser útil para aliviar las náuseas y distensión abdominal y el té de manzanilla también contiene propiedades que alivian los espasmos musculares y reducen la tensión que puede conducir a la ansiedad y la irritabilidad.

**Agua:** La retención de líquidos excesiva es una de las principales causas de los síntomas congestivos como calambres, que se caracterizan por un dolor agudo. Una de las mejores maneras de ayudar a reducir la retención de agua, aunque pueda parecer contradictorio, es aumentar el consumo de agua. Si una mujer no está bebiendo lo suficiente, su cuerpo puede compensar esta deficiencia mediante la retención de agua adicional.

**Sopas:** Una buena sopa para depurar excesos de grasa en el aparato reproductor femenino es la sopa de miso con algas, setas shiitake y nabo. Si estás tensa y necesitas reconfort, la crema de calabaza con cebolla hará esta función.

Para sentirte mejor puedes:

- Disminuir la sal.
- Aumentar el potasio (K), que está en el arroz, trigo, uva, plátano, maní, pera, avellana, almendras, entre otras cosas.
- Aumentar vitamina B6. Vegetales verdes, soja no transgénica, papa, entre otras.
- Tomar Magnesio (Mg) y Calcio (Ca). Ayuda contra la retención de líquidos.
- Aumentar la vitamina A. cebolla, tomate, lentejas, frambuesa.

# ALIMENTACIÓN PARA UN CICLO MENSTRUAL SIN MOLESTIAS



Una dieta saludable es aconsejable a cualquier edad, pero especialmente necesaria durante la pubertad, cuando estás creciendo y desarrollándote muy deprisa. Los alimentos combinados con el oxígeno que respiras del aire, es el carburante que te ayuda a crecer y te da energía. Los diferentes alimentos te ofrecen diferentes características a tu cuerpo, por lo que necesitas tener una dieta equilibrada en todos los tipos de alimentos.

Además, el agua es esencial para la vida y el organismo.

Una dieta equilibrada y ciertos alimentos te ayudarán a disminuir las molestias durante el ciclo menstrual.

A nivel general, la alimentación ha de ser ligera y nutritiva, incluir siempre sabores dulces naturales como el de las verduras de raíz, cebollas, calabaza, entre otras, si te antojas puedes preparar algún postre elaborado con fruta cocinada o cereal integral, poca proteína animal y mucha frescura proveniente de verduras de hoja verde.

Diariamente, potencia el consumo de alimentos como:

**Cereales integrales:** un buen plato para revitalizarnos es la combinación de arroz integral y castañas. Si hay exceso de tensión, la cebada con verduras escaladas (pasadas por un baño en agua hirviendo) ayuda a relajar. El mijo es un cereal muy energético y diurético.

**Granos enteros:** los granos integrales son una excelente fuente de magnesio, lo que reduce la tensión neuromuscular. Los granos enteros también contienen vitaminas del complejo B y la vitamina E para combatir la fatiga y la depresión.

# CICLO MENSTRUAL

Una vez por mes, para algunas chicas en períodos más cortos o más largos, un diminuto óvulo abandona uno de los ovarios, lo que se conoce como "ovulación", y se desplaza a través de una de las trompas uterinas hacia el útero. En los días previos a la ovulación, el estrógeno estimula al útero para que se recubra con sangre y tejidos adicionales, de modo que sus paredes internas se vuelven más gruesas y acolchadas.

Si el óvulo no se presenta con alguna novedad en su camino, por ejemplo, si no es fertilizado no se adhiere a la pared del útero. Cuando esto sucede, el útero elimina el tejido adicional que recubre su interior. La sangre, el tejido

y el óvulo sin fertilizar abandonan el útero y atraviesan la vagina para ser eliminados del cuerpo, es una forma de limpiar nuestro cuerpo. En esto consiste el periodo menstrual.

Este ciclo ocurre casi todos los meses durante varias décadas (salvo, por supuesto, cuando la mujer está embarazada) hasta que la mujer llega a la menopausia y sus ovarios ya no liberan óvulos.

De lo contrario si el óvulo llega al útero y es fertilizado por un espermatozoide, se adhiere a la pared acolchada del útero para luego convertirse poco a poco en un bebé.



# CICLO MENSTRUAL, DÍAS CLAVES PARA QUE PUEDES ENTENDER LO QUE EN TU CUERPO PASA.

Los ciclos menstruales pueden ser de menos o de más de 28 días, eso depende de cada cuerpo. Los días que mencionamos aquí son aproximados, ya que todas tenemos ciclos distintos.

**Día 1:** Menstruación, el ciclo menstrual inicia el día en que la sangre y el tejido uterino caen por tu vagina. El nuevo óvulo comienza a madurar en el folículo.

**Día 6:** El folículo produce estrógeno, estimulando el crecimiento de la pared uterina. Otro óvulo pronto estará maduro y listo para salir.

**Día 8:** La sangre cesa de fluir, indicando que el óvulo viejo fue descargado con el flujo menstrual.

Entre estos días tus hormonas vuelven a balancearse.

Mientras tanto el óvulo que se está desarrollando hace que el folículo que lo envuelve se inflame y se vuelva rojo.

**Día 13:** Dentro de los ovarios existen grupos de células llamadas folículos, que contienen huevos inmaduros u óvulos. Durante la fase pre-ovulatoria un folículo madura y produce una hormona llamada estrógeno, la que estimula las mamas y la pared uterina.

Cuando el óvulo se libera los ovarios secretan dos hormonas: estrógeno y progesterona.

**Día 14:** Ovulación. El folículo explota. El óvulo abandona el ovario y viaja a través de la Trompa de Falopio aproximadamente tres días hasta llegar al útero.

Después de la ovulación el folículo se transforma en cuerpo lúteo.

**Día 15:** Locura Lútea. El cuerpo lúteo produce estrógeno y progesterona.

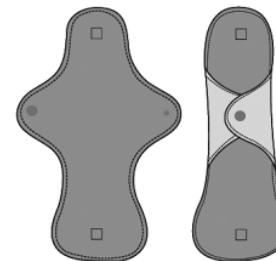
Aquí hay dos opciones:

Si el óvulo es fertilizado o fecundado por un espermatozoide y este se adhiere a la pared uterina la progesterona se encarga de preparar para un posible embarazo. Esto sólo en caso de haber tenido contacto sexual sin usar ningún método anticonceptivo.

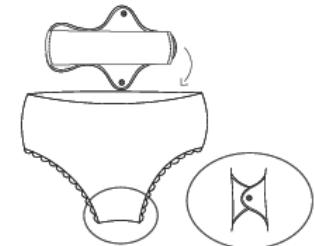
Si no la hay el cuerpo lúteo se desintegra de forma gradual y los niveles de ambas hormonas disminuyen. Esta es la fase pre-menstrual.

**Día 21:** Se produce el nivel más alto de progesterona, se produce también un aumento en el flujo sanguíneo alrededor del cuello uterino, esto para engrosarlo de nuevo y envía señales para que se almacenen proteínas, azúcares y sangre extra con el fin de

# CÓMO HACER TU PROPIA TOALLA DE TELA



**Materiales:**  
Telas de algodón  
Lona de algodón  
Tijeras  
Alfileres  
Hilo  
Broches.



Este instructivo puede realizarse a mano o con un máquina de coser.

## Hechura de la base de la toalla:

- 1.- Utilizar tela tipo lona.
- 2.- Sobre la tela elegida marca y corta dos veces el molde de la base.
- 3- Sobre el reverso de la tela base sujetla con alfileres las dos capas de tela.
- 4- Coser por el contorno dejando una abertura por donde darás vuelta la toalla base.
- 5- Al darle vuelta, el estampado será visible, une las partes que han quedado abiertas.
- 6.- Esta base te servirá para unir la toalla con el calzón. Puedes poner boches, velcro o botones en las alas como se muestra en el molde.

## Hechura del absorbente:

- 1- Elige la tela que quieras usar, puede ser nueva o reutilizada, es bueno que sea de algodón como franelas, moletón, jersey, tela de toalla, etc. Lo importante es que sea suave y cómoda para ti. Esta parte estará en contacto con tu piel.
- 2- Sobre la tela elegida marca y corta dos veces el molde de la base. Ahora marca tres o más veces el molde del absorbente.
- 3- Sobre el reverso de la tela base sujetla con alfileres todas las capas del absorbente. Cose por las líneas punteadas que se indican en el molde o si prefieres puedes crear tus propias líneas.
- 4- Une con alfileres ambas bases dejando el revés hacia afuera, cose por el contorno dejando una abertura por donde darás vuelta la toalla. Aquí puedes poner la cantidad de tela que requieras para cada momento del ciclo.
- 5.- Coser por el contorno procurando cerrar la abertura.
- 6.- Dale vuelta, une las partes que han quedado abiertas.

# TOALLAS DE TELA

Si hacemos cambios en nuestros hábitos con la menstruación podemos comenzar a conectarnos con nuestra sangre, con procesos naturales lindos, salvajes, caóticos, armoniosos; y ser más conscientes de la conexión directa entre nuestros ciclos y los de la tierra.

Con el uso de toallas de tela no desechamos a la basura nuestra sangre menstrual, no contaminamos el planeta, no utilizamos tantos recursos naturales y potenciamos nuestra conexión con nosotras mismas.

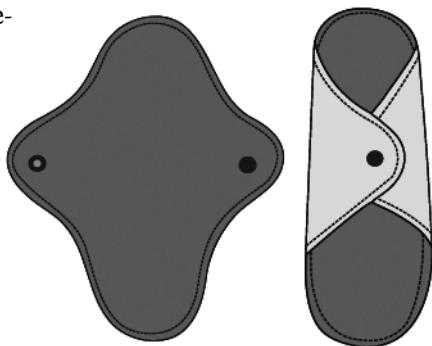
Usar toallas de tela, hechas por ti misma, hará un cambio en la cantidad de basura que generas, las reutilizables y no generan en el planeta, una vez cumplido su ciclo se reciclan poco tiempo.

El uso de toallas o tampones hacen que tu en contacto con plástico sustancias químicas y peligrosas para tu salud, todo esto es absorbido por tus paredes vaginales produciéndose alergias, desequilibrios en las bacterias y microorganismos que habitan tu vagina, síndrome de shock tóxico (con los tampones), alteración de las hormonas, y además favorecen las condiciones para crear un cáncer, entre otras enfermedades.

Por otro lado las toallas higiénicas son muy contaminantes con el medio ambiente, ya que son sustancias que no se degradan, el plástico se demora 5 siglos en descomponerse y si lo tiras a la basura terminará seguramente en alguna parte de nuestra tierra.

Se estima que cada mujer utiliza alrededor de 14 mil unidades de toallas higiénicas durante todo su período fértil. En Chile, en promedio hay 7.700.000 mujeres, por lo tanto, se arroja un total de 107.800.000 toneladas de basura, sólo en toallas higiénicas.

Si miramos los paquetes de las toallas no encontraremos información sobre las sustancias y materias primas que se utilizan para la fabricación, esto porque contienen una serie de tóxicos que causan que nuestras menstruaciones sean más largas o abundantes, lo que nos obliga a comprar más de sus productos.



toallas de tela son reutilizables y no generan residuos tóxicos

llas higiénicas desechables vagina están permanentemente que contiene micas, tóxicas para la salud, todo esto desequilibrios en las paredes vaginales

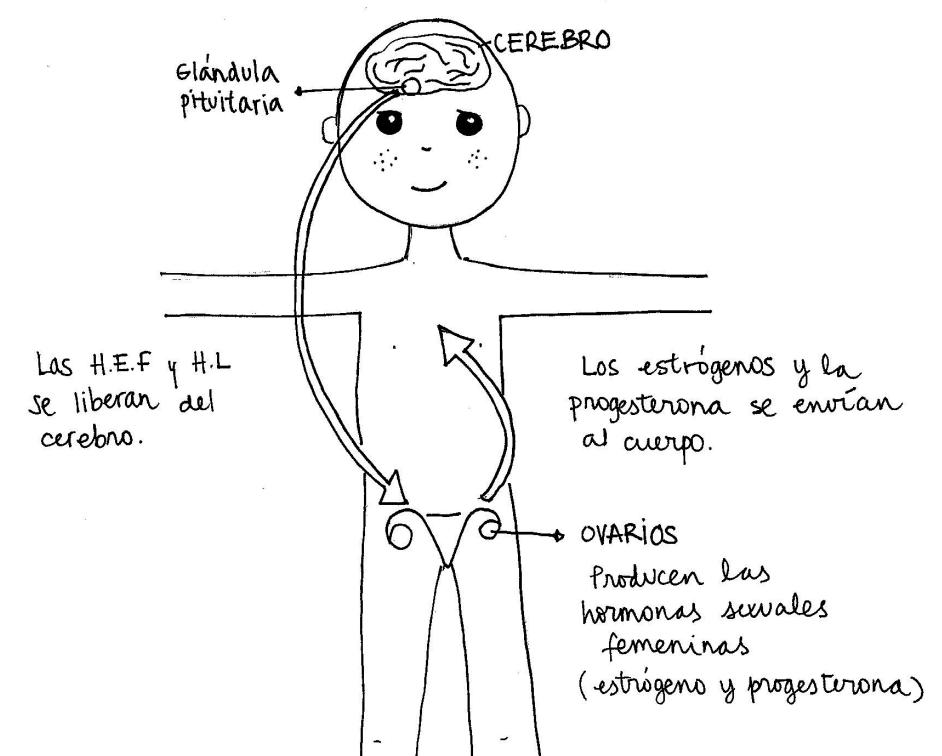
desequilibrios en las bacterias y microorganismos que habitan tu vagina, síndrome de shock tóxico (con los tampones), alteración de las hormonas, y además favorecen las condiciones para crear un cáncer, entre otras enfermedades.

nutrir al óvulo, haciéndolo fuerte para su expulsión, o en caso de fertilización.

Por otra parte se asocia la progesterona a los síntomas que tenemos antes de la menstruación, pues es la causante de la irritación y el bajón anímico que se da en algunos períodos. Algunas de nosotras podemos sentirlos muy intensos y otras no sentir nada, depende mucho de tu estado de ánimo, tu alrededor y tu forma de vivir tus ritmos biológicos.

Día 25-28: Si el óvulo fue fertilizado los niveles de progesterona aumentan y la hormona gonadotropina coriónica humana también sube sus niveles, señal que estás embarazada.

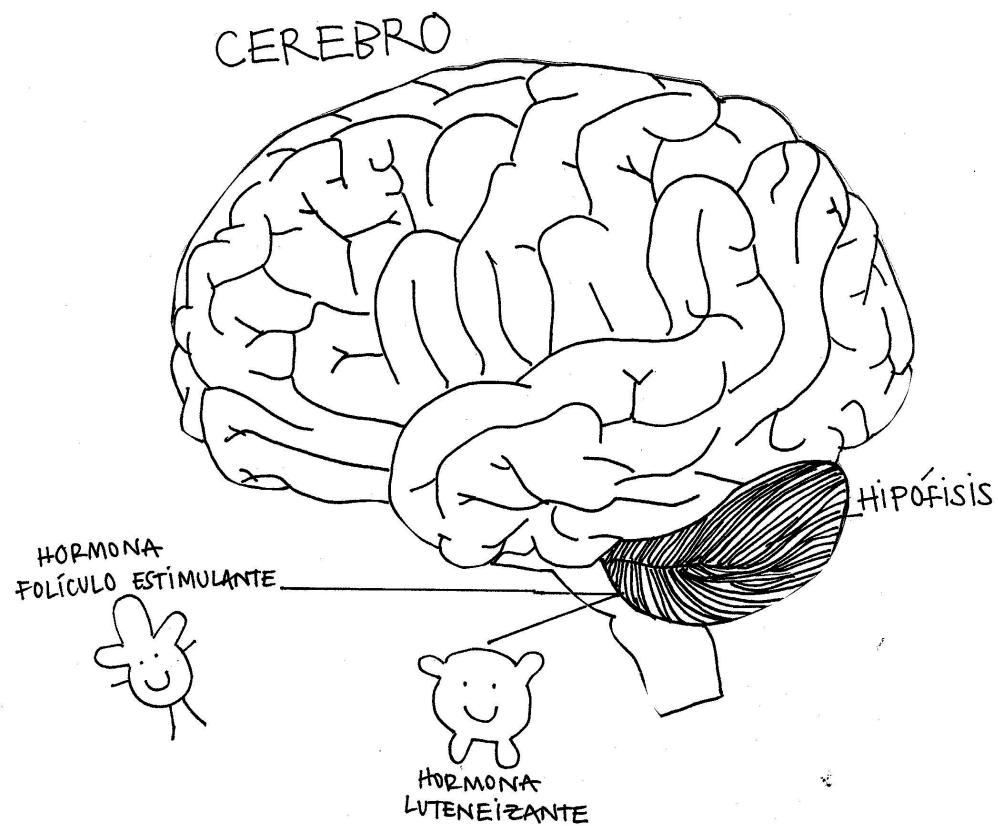
De lo contrario disminuyen. Además el cuerpo lúteocae y el endometrio y el tejido que recubre la parte interior del útero se desintegra y así da comienzo al ciclo menstrual una vez más, esto en caso de no haber sido fertilizado.



# MIENTRAS TANTO EN EL CEREBRO....

Simultáneamente con el inicio del ciclo, tu cuerpo cambia los niveles de estrógeno. Tu cerebro percibe este cambio y envía una señal a la glándula pituitaria, que segregá las hormonas que controlan todo el funcionamiento orgánico. Entonces tu pituitaria envía una hormona llamada Hormona Folículo Estimulante (HEF) que viaja hasta los ovarios, donde varios cientos de óvulos sin madurar viven encerrados en pequeños folículos.

En las próximas 24 horas el folículo se alimenta de la HEF y comienza a producir más estrógeno, lo que fuerza a uno de esos huevecillos a comenzar su desarrollo.



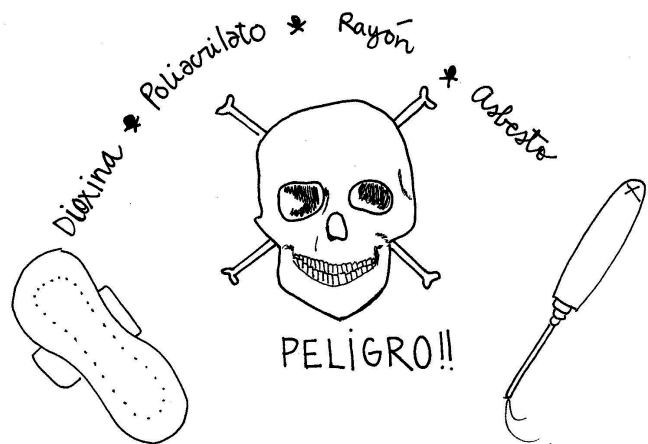
tampón, sobretodo si se deja por mucho tiempo, puede causar esta enfermedad. Los síntomas son confusión, diarrea, dolores de cabeza, fiebre, hipotensión (baja de la presión arterial), dolores musculares, náuseas, vómitos, crisis epilépticas, convulsiones y en los peores casos puede llegar a la insuficiencia en órganos como en los riñones y el hígado.

**Rayón:** Es un tejido sintético. Las fibras artificiales se obtienen a partir de sustancias químicas que se producen de materiales como el petróleo, la madera y el carbón. Esta fibra es altamente absorbente y se utiliza para contener la sangre y los fluidos vaginales. Impide que la piel respire normalmente. Además, retiene la humedad, provocando el aumento de la transpiración corporal, esto puede provocar heridas en la vagina y un aumento anormal de la flora bacteriana que puede derivar en infecciones vaginales e infecciones urinarias. Cuando se utilizan tampones al sacarlo de la cavidad vaginal quedan fibras adentro, restos de tampón que también pueden las más diversas molestias como mal olor, infecciones, sangramientos, SST, entre otras.

**Asbesto:** El asbesto es un grupo de minerales que se utiliza en tejas, azulejos, planchas de pizarreño, baldosas, cemento, productos de papel, embragues de autos, frenos, envases, paquetería, revestimientos, pintura, talco, toallas higiénicas y tampones.

Los productos relacionados con el asbesto provocan cáncer. Este mineral puede producir daños irreversibles a la salud, ha sido catalogado como altamente cancerígeno para el ser humano. Por otro lado existen estudios que desmienten la utilización del asbesto en toallas higiénicas y tampones, pero también existen estudios que corroboran su existencia como estrategia de mercado.

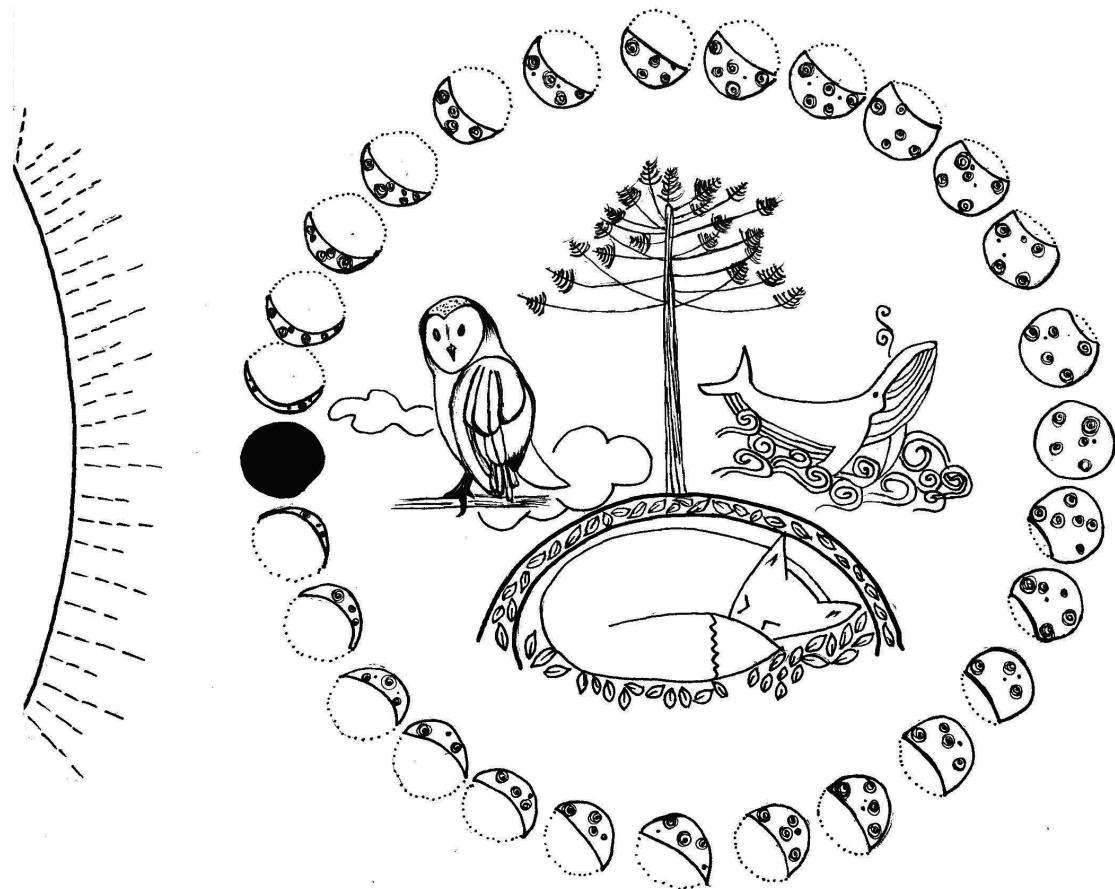




## ALGUNOS DE LOS TÓXICOS UTILIZADOS SON:

**Dioxina:** su producción química implica el cloro que se utiliza para blanquear los tampones, toallas higiénicas y protectores diarios. De este proceso industrial se derivan las dioxinas que quedan en los productos blanqueados. Las dioxinas pueden causar malformaciones fetales, debilitar nuestro sistema inmune y el resto de los tejidos en nuestro cuerpo. Es una sustancia de descomposición lenta y almacenable en el cuerpo, su interferencia con nuestras hormonas hace que la dioxina sea catalogada como una sustancia cancerígena. Se le asocia como uno de los causantes de la endometriosis, enfermedad ginecológica que consiste en el crecimiento descontrolado de los tejidos endometriales (mucosas que recubren las paredes uterinas), esta enfermedad puede provocar dismenorrea (menstruación dolorosa), dolores pélvicos e infertilidad. Expertos señalan que este compuesto no se elimina con facilidad, pueden tardar cinco años en reducirse a la mitad, no se degradan y por tanto, van acumulándose en los tejidos. Una simple dosis de la dioxina más letal puede matar a una rata.

**Poliacrilato:** Es un compuesto químico. Es un polvo blanco sin olor que tiene la capacidad de absorber grandes cantidades de líquido. Esto se utiliza como el famoso "gel absorbente". Estudios demuestran que está asociado con el síndrome del shock tóxico (SST) al igual que el rayón. El SST es causado por una toxina producida por ciertos tipos de bacterias estafilococos. El uso de



## LA LUNA EN MI

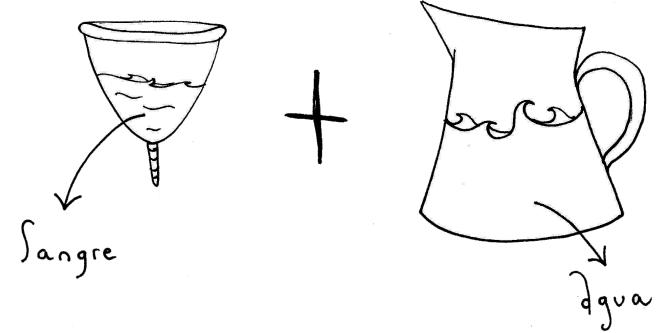
¿Sabías que nuestra sangre menstrual y nuestro ciclo están íntimamente ligados a las fases de la luna?

Así como la luna va cambiando sus fases, nuestro ciclo también se desarrolla entre 28 y 32 días, puede ser más tiempo o de forma irregular, que también conforma un ciclo. La luna va cambiando cada día, en la tierra vamos observando la parte iluminada por el sol. Se dice que nuestro planeta recibe su luna porque siempre va cambiando y tiene ciclos de 28 días, al año podemos ver 13 ciclos de ella.

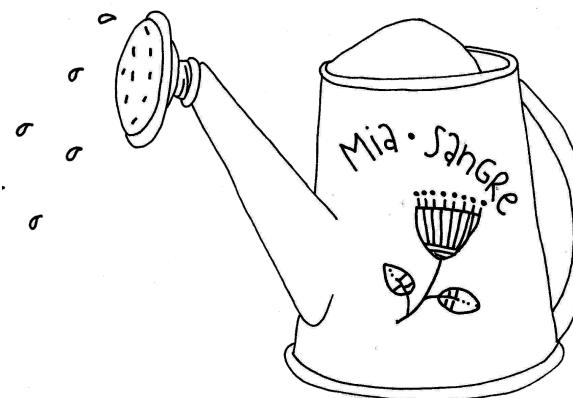
Somos animales, y como tal tenemos relación con la naturaleza que nos rodea, sin embargo, la vida que llevamos actualmente nos ha alejado de las sensaciones, intuiciones y de los ciclos biológicos que presentamos ante una enfermedad o peligro. Aun así, nuestro cuerpo sigue su propios ritmos de acuerdo a la luz del sol, de la temperatura, de la luna, entre otros.

# RECOLECCION

La cultura donde vivimos ha creado una visión negativa de la menstruación, las palabras como estar “indispuesta” o estoy “enferma” hacen que tengamos distancia con lo que nos ocurre.



En algunos entornos y la publicidad muestra la menstruación como “sucia”, “desechable” e “impuro” o que con este proceso las mujeres se convierten en mal humoradas. Creando mitos negativos entorno a un proceso natural que limpia nuestro cuerpo y nos hace vivir un momento de permanente transformación. Aprovecha tu menstruación para conectarte con lo que realmente quieras hacer, quizás descansar o dormir más, escribir en un diario tus emociones o sólo escuchar algo de música y dejarte llevar por ella. ¡Qué bonita ocasión entonces para conectarte con tu creatividad.

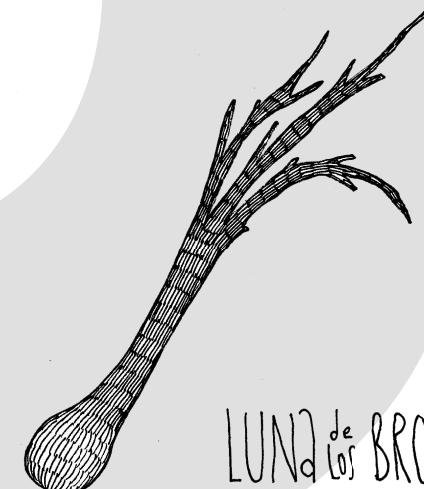
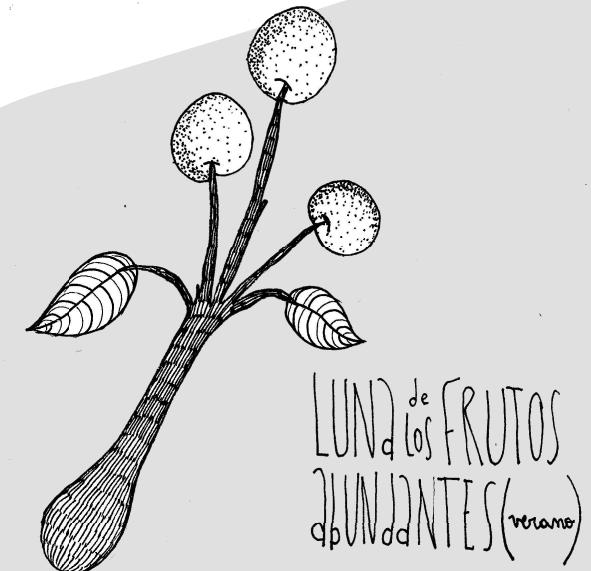


- Puedes Utilizar:
- Toallas de Tela que puedes hacer tu misma.
  - Tampones de Esponja Marina.
  - Copa Menstrual.



### Luna llena

La semana siguiente coincide con la ovulación. Puede ser una fase en que nos encontramos más expresivas, sociales y empáticas. Es un buen momento para bailar y expresarnos artísticamente. Nuestra energía y ánimo reflejan en nuestro cuerpo.



### Luna menguante

Bajan nuestras energías físicas y mentales, notamos necesidad de ir para adentro de nosotras, de limpiar y soltar lo que no nos beneficia, como la mayoría de los árboles que pierden sus hojas. Podemos redireccionar la energía destructiva hacia una fase creativa y liberadora, de conexión.

**S**i junto con esta información, ahora te das el tiempo de observar la luna y llevar un registro mensual de tu ciclo, irás comprendiendo poco a poco esta analogía (la comparación que se hace entre el recibimiento de la menstruación y las fases de la luna, como llena o nueva, que son vistas en el planeta) tus distintos estados anímicos.



**L**a ancestral tradición mapuche, así como muchas otras tradiciones de los pueblos originarios, vieron en el Ciclo de la Luna y el Ciclo Menstrual Femenino una íntima y misteriosa conexión, al punto de designarlas con la misma palabra. La llegada de la primera menstruación de la niña (malen) es llamada “kuyentun” o “acción de la luna”: “Proceso Cíclico y Persistente (tún) de la Luna (Küyen) y constituía un gran día de celebración para la común Menarquia: Date el tiempo de estar en contacto íntimo con tu sangre, aprende a amarla y respetarla, antiguamente las mujeres cuando vivían en comunidades se recluían todas juntas en una casa “especial” y compartían enseñanzas y creaciones artísticas.



**U**n día fui niña  
jugaba sin tiempo, sin ciclos sin lunas.  
mi vida era el sol, su luz su calor.  
Su ritmo exacto, el tic tac del reloj.  
las estaciones de la primavera al invierno, el dia y la noche.

*Pero una noche recibí un regalo.  
me acosté niña y desperté mujer.  
y entonces la abuelita luna comenzó a ser mi guía.*

*Mis tiempos cambiaron, de pronto comencé a ciclar  
y en un eterno espiral no paré de repetir este ritual.*

*En luna creciente, quería correr mariposas  
quería volar como una paloma,  
inventar historias mirando estrellas y ser una niña eterna.*

*Con la luna llena, un hormigueo tomaba mi vientre,  
sentía mariposas en la panza y fantaseaba sentirme amada y cuidada,  
cualquier roce me dejaba loca y mi emoción era tan grande que no la podía controlar.*

*Luego llegaba la luna menguante y algunas cosas me comenzaban a irritar,  
a veces me sentía muy triste, tenía rabia pero no sabía a quien culpar,  
era tiempo de soltar como en el otoño, pero como yo no lo entendía por ello sufria.*

*Y finalmente llegaba la luna nueva,  
y sentía un sueño profundo que me invitaba a descansar  
a ausentarme por unos días,  
oscurecerme y desaparecer,  
para después de cuatro días, volver y resucitar*

*Eran días de muerte y renovación  
de sombras y a veces depresión.*

*Pero por suerte todo pasaba, era cuestión de respetar y saber esperar  
pues al retornar la luna en su danza infinita, todo volvía a empezar.*