

Ahora escuchá, estos y otros consejos de Ecomujeres, en Radio el Mundo AM 1070, en el Programa Somos Nosotros, todos los jueves de 18 a 20 horas. No te lo pierdas!  
Mandanos tus novedades y consultas.

¿Querés reducir tu huella de carbono? Consultanos a [info@ecomujeres.com.ar](mailto:info@ecomujeres.com.ar) que te podemos ayudar!

## AHORA PODÉS REDUCIR TU HUELLA CAMBIANDO TU HIGIENE FEMENINA AHORA PODÉS REDUCIR TU HUELLA CAMBIANDO TU HIGIENE FEMENINA

La copa menstrual, conocida también como copa vaginal o simplemente copa de silicona, es un sustituto ecológico a los métodos de higiene femenina corrientes como pueden ser los tampones y las toallitas.



El mecanismo de funcionamiento de una copa menstrual es sencillo. Al contrario que tampones, la copa menstrual no absorbe el flujo, ya que lo retiene en su copa para que podamos deshacernos de él más adelante.

Lo mejor, las copas menstruales se reutilizan. No sólo son ecológicas y nos hacen ahorrar dinero, además son beneficiosas para nuestra salud. Felicitaciones a los creadores. Un producto bien sustentable!

## SABÍAS QUE LOS JARDINES PUEDEN SER AUTOSUSTENTABLES

En Argentina se pueden hacer jardines autosustentables. Usando especies autóctonas de cada lugar en los jardines de casas, hoteles, campos y parques públicos. Las plantas nativas no hay que regarlas. Se riegan sólo con las precipitaciones del lugar. Además no hace falta usar insecticidas porque no se enferman, ni fertilizantes, porque se adaptan perfectamente al suelo. Así no se contamina y se ahorra agua y energía. Hay que animarse a nuevos diseños propios. El mejor plus para estos jardines es que no hace falta mantenimiento.



## CON LACTANCIA MATERNA PROTEGÉS A TU BEBÉ Y AL PLANETA

Se calcula que todas las madres del mundo producen cerca de 20 millones de toneladas de leche al año. Si tomamos en cuenta sus beneficios, notaremos que podemos reducir significativamente nuestra huella de carbono. Presten atención ecomujeres! La lactancia materna:

- Evita la contaminación y el agotamiento de recursos naturales: no hay que transportarla, no hay que gastar energía en ordeñarla, refrigerarla o hervirla para calentarla.

- No es necesario envasarla, con lo cual nos ahorramos la fabricación del envase, con todo lo que conlleva, y también nos ahorramos la generación del residuo, una vez que el envase está vacío.

Concluyendo, uniendo los innumerables beneficios que la lactancia materna proporciona al bebé, con los beneficios ecológicos, creo que no hay duda que la lactancia materna es además una gran aliada en la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero.



De Florencia Ruiz para Ecomujeres