



CATÀLEG DE PRODUCTES

- Compreses de tela
- Copes menstruals
- Espèculs per l'autoexploració
- Ous obsidiana
- Llibres i contes



Claverol (Pallars Jussà) - Enviaments peninsulars

lesflorsdelalba@gmail.com

www.lesflorsdelalba.com

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

M'ALEGRA DONAR-TE LA BENVINGUDA!

Sóc l'Alba Calderón, educadora social i promotora de salut i aquí et presento tots els productes que he anat incorporant al meu quotidià en els darrers 12 anys per viure menstruacions més sanes i sostenibles. De mitjana, al llarg de la nostra vida utilitzem uns 10.000 productes plàstics que ens poden portar infeccions i malalties. Sí, no t'enganyaré, menstruar amb productes reutilitzables requereix d'una inversió inicial però et ben asseguro que surt molt a compte!

També trobaràs altres productes per potenciar l'autoconeixement, descobrir la nostra ciclicitat i trencar amb els tabús al voltant de l'educació sexual i menstrual que segueixen estant presents en la nostra societat...

Si vols fer una comanda, només m'has de contactar i podem pactar un lloc de recollida (normalment al Pallars) o fer enviament peninsular (entre 3-5€).

L'enviament és gratuït en comandes superiors a 60€.

Si tens algun dubte o vols assessorament personalitzat, demana-ho, és totalment gratuït!



COMPRESSES DE TELA

*Reutilitzables, fetes a mà, amb una vida útil de fins 10 anys.
Sense tòxics ni plàstics, t'ajudes a tu i a la Terra. Pregunta per
l'estampat que més t'agradi!*

TALLES SEGONS ÚS I SAGNAT

Talla S 🩸 Pels dies de poc sagnat o pel fluxe vaginal 12€

Talla M 🩸🩸 Pels dies de sagnat mig o ús diari, també per 14€

Talla L 🩸🩸🩸 Pels dies de sagnat més abundant o per dormir 16€

Com s'utilitzen? Aquí uns quants consells:

Segons la compresa que utilitzis i el teu sagnat podràs estar amb elles entre 2h i 8h, igual que amb les compreses de plàstic. Durant la regla, pots deixar les compreses de tela en remull en un cubell amb aigua freda (pots afegir sabó neutre). Després, renta-les suaument amb sabó. També les pots posar a la rentadora un cop ja hakis acabat el cicle, sempre rentat en fred o a baixa temperatura. Estén-les en un lloc ventilat i, tot i que el sol es un aliat perquè ajuda a desinfectar i treure taques, evita que li doni el sol directe durant moltes hores per la banda del cotó. I gaudeix dels colors al teu estenedor!



COPES MENSTRUALS

Reutilitzables, fetes a Europa (Meluna), amb una vida útil de fins a 10 anys. No tenen materials nocius, ni silocona ni làtex

TALLES SEGONS EL TEU COS I MOMENT VITAL



Talles disponibles: XS, S, M, L

Per saber quina és la teva talla es valoraran aspectes vinculats a l'edat, l'alçada, forma de l'úter, quantitat de sagnat, activitat física, parts vaginals... El fet de disposar de diferents talles ens ajuda a trobar una adaptada per tu.

Preu per qualsevol talla: 25€

Com s'utilitzen? Aquí uns quants consells:

Introdueix la copa menstrual plegada amb les mans netes i assegura't que s'hagi obert bé dins la vagina. Buidar-la cada 4–8 hores segons el flux i renta-la amb aigua i sabó neutre. Esterilitza-la entre cicles bullint-la 2 minuts i guarda-la en una bossa transpirable.



ESPÈCUL VAGINAL

Instrument per l'exploració vaginal, d'ús mèdic que permet l'exploració visual per l'autoconeixement anatòmic i diagnòstic de patologies o disfuncions

TALLES SEGONS EL TEU COS

Talla S (petit): per persones joves, que no han tingut fills ni relacions sexuals amb penetració

Talla M (mitjà): s'utilitza habitualment en moltes exploracions, si no hi ha cap característica que indiqui una altra mida

Talla L (gran): per persones que han tingut fills o quan cal més espai per explorar millor

Preu per qualsevol talla: **5€**

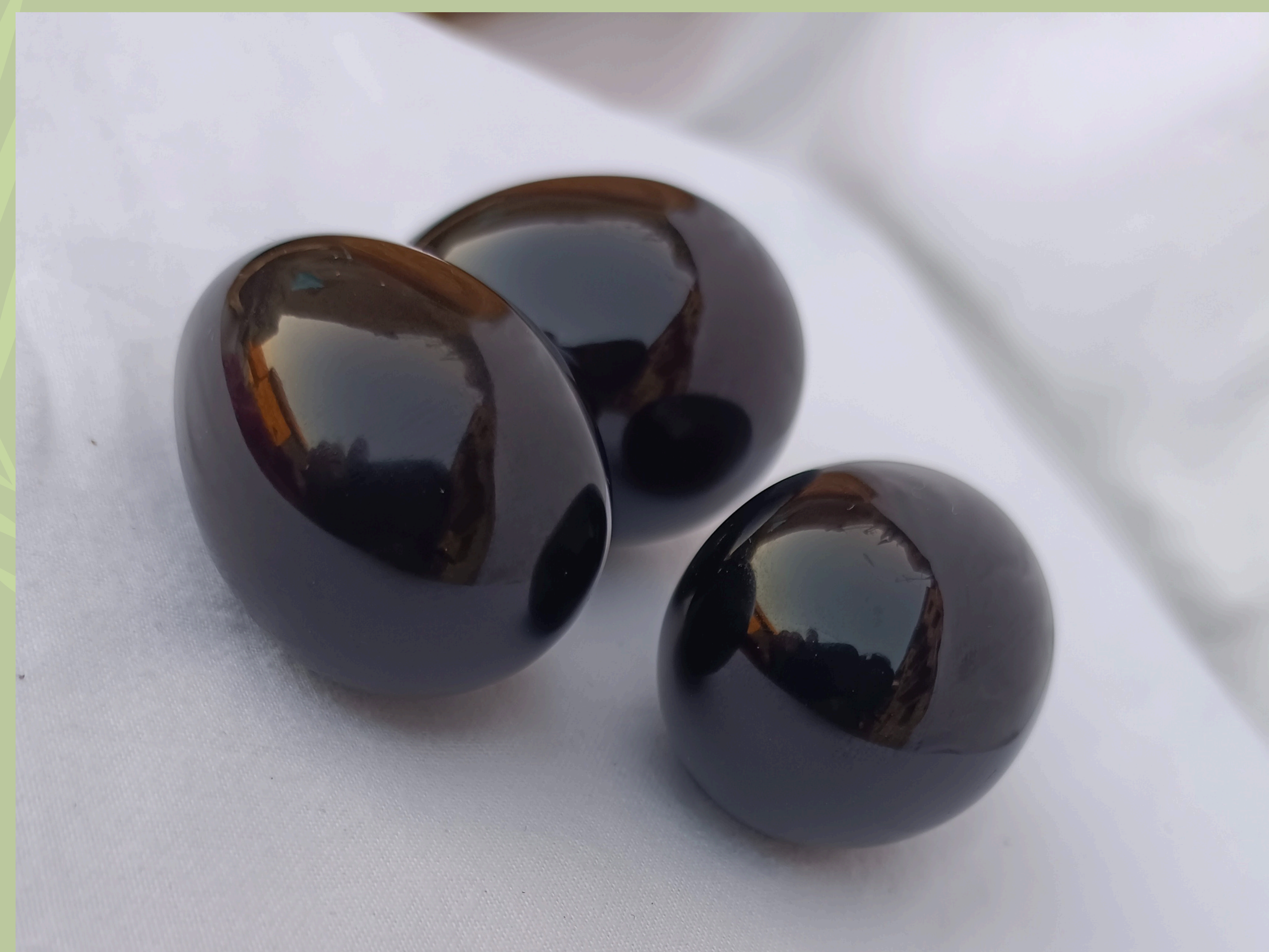
Com s'utilitzen? Aquí uns quants consells:

Pot ser utilitzat per un sol ús però si només l'utilitzes tu, el pots reutilitzar sempre i quant el mantinguis amb una bona higiene. Rentar després d'utilitzar-ho amb aigua tèbia i sabó neutre i guardar en una bosseta de tela. Si adquireixes un dels nostres espèculs et facilitarem recursos que et poden ajudar a la pràctica.



OUS VAGINALS

Mineral en forma d'ou que s'introdueix a la vagina com a pràctica de salut. Els nostres ous són pulits a mà i provenen de mines de l'estat d'Hidalgo- Mèxic, d'importació directa amb la comunitat. És molt habitual adquirir ous vaginals i altres minerals elaborats amb materials que no són segurs per l'ús intern (vidre, plàstic, resines...) ull!



Aquesta tècnica es va desenvolupar en la China antiga per enfortir la musculatura vaginal i treballar en un pla energètic i espiritualitat. Actualment, s'utilitzen per enfortir el sòl pelvià, pèrdues d'orina, augmentar la sensibilitat sexual i promoure la connexió amb el cos

L'energètica de l'obsidiana que és d'origen volcànic, potent i poderosa. És un mineral de protecció i neteja profunda que ens ajuda a connectar amb l'ombra, les profunditats, l'inconscient i els somnis, tot aportant arrelament i claredat mental; per la seva força, es recomana utilitzar-la amb un guiatge

Preu: **25€**

Com s'utilitzen? Aquí uns quants consells:

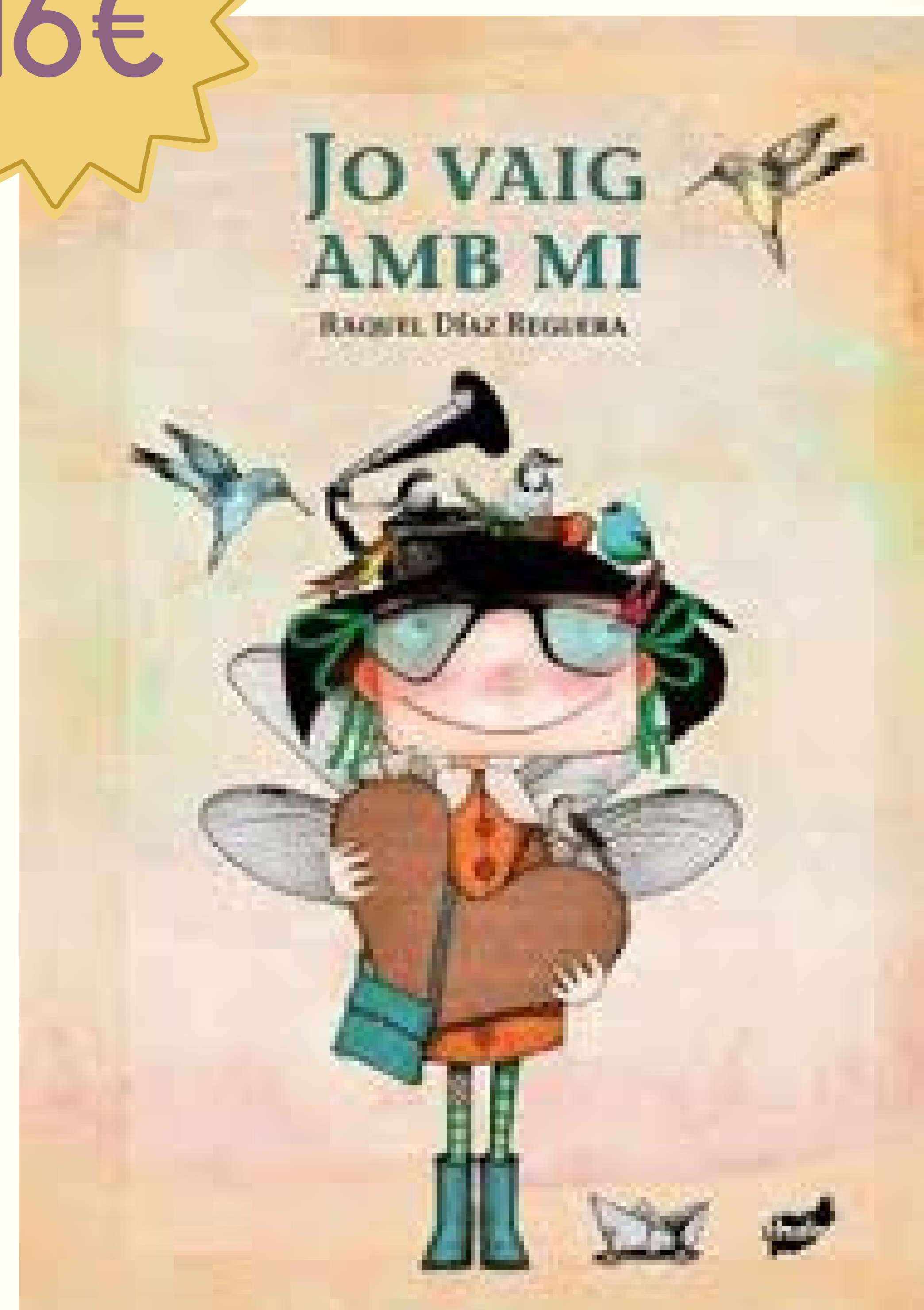
L'ou s'ha de fer bullir abans de fer-lo servir per primera vegada, i després deixar-lo refredar. Després d'aquest primer ús, n'hi ha prou amb rentar-lo amb aigua freda cada vegada que s'utilitzi. Si adquireixes un dels nostres ous et facilitem textos que et poden ajudar per a la pràctica. No s'aconsella l'ús intern en casos amb la musculatura rígida.



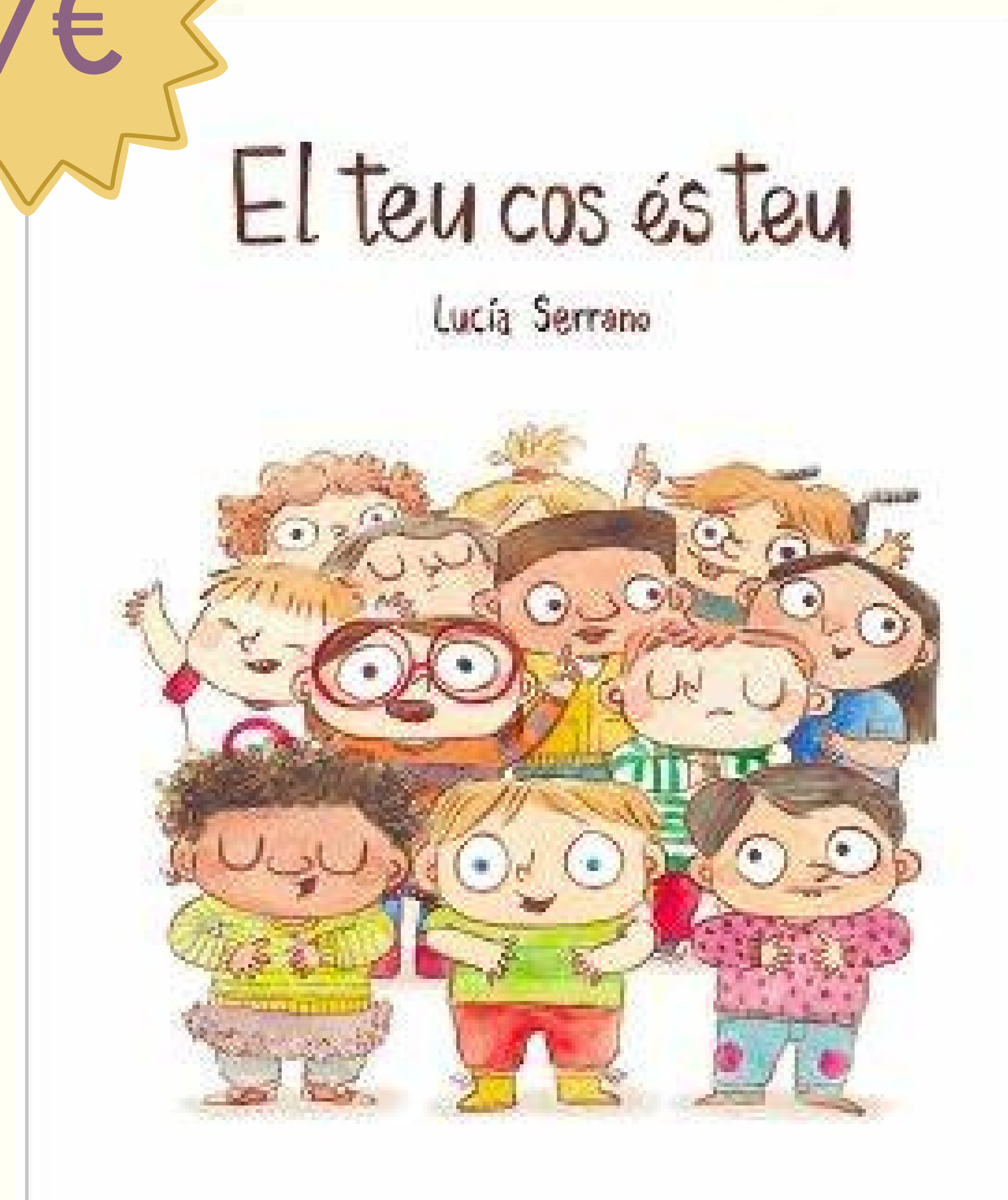
LLIBRES I CONTES

Partim de la idea que el coneixement és poder. Aquí tens una selecció pensada per fomentar el coneixement, la consciència corporal i la connexió amb la natura. Sobre educació menstrual, sexualitat i afectivitat, i els sabers tradicionals al voltant de les plantes remeieres. Recursos per créixer, cuidar-se i acompanyar des del respecte i la diversitat.

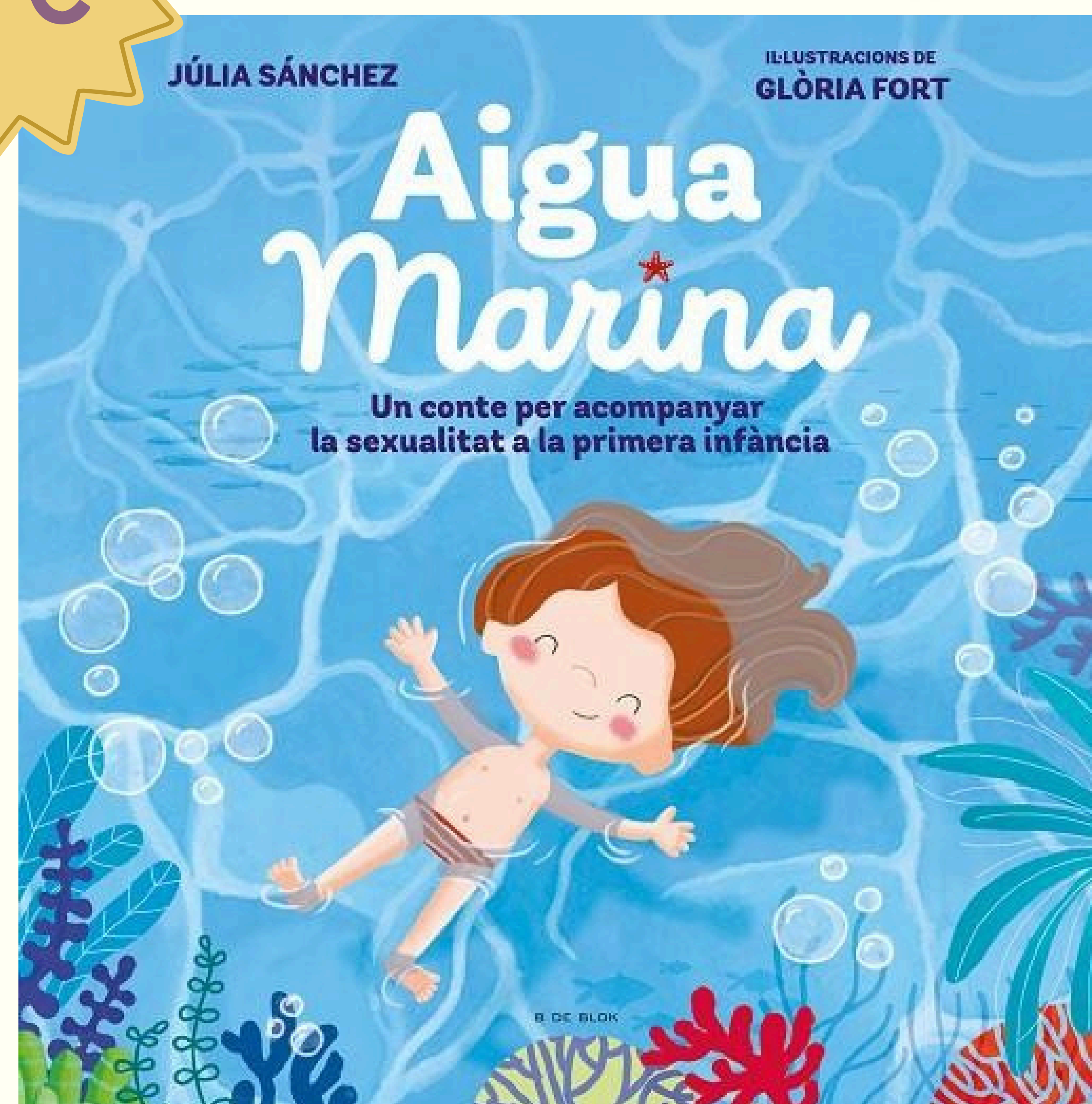
16€



17€



17€



18€



21€



24€

