

am terra nuova

marzo 2007 · n° 215 · € 3,50

Alimentazione • Ambiente • Medicina • il mensile per migliorare te stesso e il pianeta

INCHIESTA

Biologico a rischio ogm



STING

Musica e silenzio

GINECOLOGIA

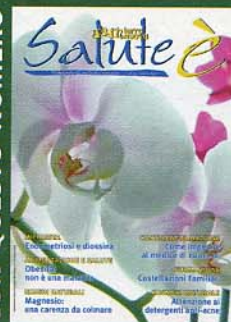
Coppette mestruali



all'interno

- **ALIMENTAZIONE**
Celiachia: ragioni di un'epidemia
- **RICETTE**
La primavera in cucina
- **ECOBRICOLAGE**
L'arte del feltro
- **ENERGIE RINNOVABILI**
Una finanziaria poco energetica
- **VIVERE INSIEME**
Il metodo del consenso
- **INQUINAMENTO**
Denuncia il tuo sindaco

CON QUESTO NUMERO



il nostro trimestrale di medicina naturale



Coppette mestruali

DI GIULIANA LOMAZZI

Da qualche anno si stanno diffondendo anche in Italia le coppette mestruali in sostituzione dei tradizionali assorbenti. Le donne che le utilizzano ne sono entusiaste, vediamo perché.

Il nome suscita curiosità, perplessità e dubbi, ma l'entusiasmo delle donne che abitualmente le utilizzano dà proprio l'idea che le cosiddette «coppette mestruali» rappresentino una grande liberazione. Ma di cosa si tratta concretamente?

Come dice il nome, si tratta di piccole coppette che tenute nella vagina, durante il ciclo, hanno la funzione di raccogliere il sangue mestruale. Sembra che la loro prima antenata fosse un curioso strumento di forma cilindrica che inserito in vagina rimaneva appeso, tramite un filo, a una specie di cintura di castità. Era il 1867 e l'invenzione non ebbe grande popolarità. Nel 1937, una certa Leona Chalmers, con l'aiuto di alcuni ginecologi, ideò un nuovo modello di coppetta, molto simile nella forma ai modelli oggi in commercio. Il fatto

che fossero realizzate in gomma vulcanizzata molto rigida, il clima sessuofobico dell'epoca e la convinzione che il contatto con il sangue mestruale, ritenuto «impuro», fosse da evitare (convinzione oggi non del tutto scomparsa...), non contribuì certo alla loro diffusione.

Così le coppette sono rimaste nel dimenticatoio fino alla fine degli anni '80, quando in America sono tornate alla ribalta, questa volta con grande successo grazie all'uso di materiali più flessibili e le remore di carattere sessuale.

Descrizione e funzionamento

In Italia le coppette sono arrivate da non più di tre anni e in questo lasso di tempo ne sono state vendute, secondo i dati riferiti dalle aziende importatrici, oltre un migliaio di

esemplari. In commercio se ne trovano due tipi, realizzati da due diversi fabbricanti e identici per misure e funzionamento, ma differenti quanto al materiale. Sul mercato italiano si può scegliere tra un modello in gomma naturale e uno in silicone, entrambi morbidi e flessibili. Nelle donne sensibili, la coppetta di gomma può provocare reazioni allergiche, cosa che non accade nel caso delle coppette realizzate in silicone anallergico. Un'altra differenza di carattere puramente estetico è il colore: bianco traslucido per le coppette in silicone, marrone carico per quelle in gomma.

Entrambi i modelli sono disponibili in due misure, con un diametro di circa 4 cm. La misura inferiore è destinata alle donne sotto i 30-35 anni; quella superiore alle donne sopra quell'età o che abbiano già partorito o subito un cesareo. Questo perché con gli anni i muscoli della vagina sono meno elastici e la coppetta più ampia rimane meglio inserita. La lunghezza è uguale per entrambe le misure. Il peduncolo nella parte inferiore va regolato da

ogni donna secondo le proprie esigenze.

Inserita in vagina, questa pratica campanella chiude l'uscita e raccoglie il sangue mestruale. Non è però a chiusura ermetica, perché il bordo superiore è punteggiato da forellini minuscoli per lasciare passare l'aria (ma non il liquido). Il sangue raccolto non è mai in quantità eccessive come si potrebbe credere: basti pensare che tutto il liquido del ciclo si potrebbe raccogliere in un bicchiere. La coppetta contiene 30 ml circa, poco più di un cucchiaino.

In teoria si potrebbe svuotare la campanella due volte al giorno: al mattino e alla sera, ma è consigliabile farlo con maggiore regolarità, ogni 4-6 ore, un lasso di tempo che comunque lascia molta autonomia quando si è fuori casa. Se il dispositivo viene usato correttamente non dà fastidio, il sangue non resta a contatto con le pareti vaginali, come avviene con i tamponi, e non vi sono fuoriuscite sugli slip.

«Le coppette» spiega Franca Parazzoli della *Bottega della Luna* «si inseriscono un po' come i tamponi, ma aiutandosi con le dita perché non hanno inseritore. Per sfilarle, basta infilare tre dita e farle ruotare un po': entra così un filo d'aria, sufficiente per permetterne l'estrazione». Una volta svuotato il contenuto, si lava la coppetta sotto il rubinetto e la si inserisce di nuovo in vagina. Alla fine del ciclo, si lava con acqua e sapone e, prima del nuovo utilizzo per il ciclo successivo, la si sterilizza.

La qualità si coltiva con il cuore

Al del Mans
Cooperativa Sociale
Loc. Valle del Manzo
24017 Serina (BG)
Tel./Fax 0345.56207
coopaldelmans@inwind.it

Cinque Pertiche
Cooperativa Sociale
P.za S. Stefano
Via Umberto I n. 6
24058 Fara Olivana
con Sola (BG)
Tel./Fax: 0363.998388
le5pertiche@interfree.it

Arete
Cooperativa Sociale
Via Imotorre n.26
24020 Torre Boldone (BG)
Tel./Fax 035.341355
arete_ordini@virgilio.it

oikos
Cooperativa Sociale a.r.l. Onlus
Via Ronco Basso, 13
24018 Villa d'Almè (BG)
Tel. 035.635.028
Fax 035.635.030

Realizzato con il contributo di FONDAZIONE CARIFLO

ORTO SOCIALE
AGRICOLTORI BIOLOGICI

Le Cooperative Sociali Al del Mans, Arete, Le Cinque Pertiche e Oikos, specializzate in agricoltura biologica, hanno unito sotto lo stesso marchio gli ortaggi e i vini prodotti nei loro campi.

DURGA
il futuro è adesso

Da oltre 12 anni colori e vernici di qualità. Completamente naturali.

PRAKRITI
www.prakriti.it

Prakriti s.r.l. - Via Matassina 50
San Girolamo - Castellina M.ma (PI)
Tel. 050.699737 - fax 050.699854
info@prakriti.it - Cerchiamo agenti.

NATURA BIMBI
IL CENTRO
per la mamma, il babbo e il bambino
www.naturabimbi.com

Firenze
Via dell'Argingrosso 67
055/7874953
055/7875484
centro@naturabimbi.com

Il Negozio
per la mamma, il babbo
e il bambino

Pannolini eco e Moon Cup
Prodotti per la gravidanza
e il bambino
Fasce e cuscini per
l'allattamento
Abbigliamento bio
Giochi intelligenti, libri e cd
Fitopreparati e Cosmesi

Centro di Medicina Naturale

www.claptzu.it
Clap Tzu

Offerte lettini

Physio Ayurveda Set
solo € 469,00 202 x 80 cm
+ Foderina resistente all'olio
+ Poggiatesta Shiro Dara

Physio Liftback Set
solo € 349,00 182 x 65 cm
+ Foro naso, Poggiatesta, Borsa

PhysioOne Set
solo € 299,00 182 x 75 cm
+ Poggiatesta, Borsa

Futton per Shiatsu
fino a 210 x 240 cm
in tanti colori

Yoga & Meditazione
Tutto per Yoga & Meditazione
Tappeti, Cuscini, Tisane, Capane...
www.claptzu.it

Clap Tzu, lettini per massaggio
Tel.: 0585 - 81 43 50 • Cell: 333 893 18 73

Richiedi il nostro catalogo gratuito

za. Le coppette di gomma si lasciano a bagno in acqua fredda per una notte con bicarbonato o olio essenziale di albero del tè; quella di silicone la si può fare bollire per un paio di minuti. Utilizzata con cura, una coppetta dura circa una decina d'anni, con grande vantaggio per le tasche e per l'ambiente.

I vantaggi

Sono molti i punti di forza delle coppette. Non è più necessario portare con sé scorte di assorbenti né cambiarsi in continuazione: è possibile nuotare e praticare qualsiasi altro tipo di sport senza timore di sporcare o lasciare macchie. In bagno, non ci sono più secchi pieni di assorbenti sporchi e puzzolenti, tutto materiale non riciclabile e potenzialmente inquinante. Il vantaggio ambientale è quindi evidente, soprattutto se consideriamo quanti assorbenti ci sono in circolazione, dato che ogni donna usa per ogni ciclo una ventina di assorbenti – 10.000 nell'arco della vita. E se pensiamo a quante donne in età fertile fanno uso di assorbenti, ci rendiamo conto di quale montagna di rifiuti non riciclabili si produca.

Infine, considerata la lunga durata delle coppette anche il loro costo, che si aggira intorno ai 35 euro, è decisamente conveniente, in quanto la spesa iniziale apparentemente ele-

Oltre alle coppette

Le coppette non sono le uniche alternative ecologiche ai tradizionali assorbenti usa e getta; ne esistono diverse anche se diffuse. Ecco le più conosciute:

- **Assorbenti e salvaslip di cotone usa e getta.** Il mercato offre varie possibilità. La scelta migliore sono gli assorbenti e salvaslip di cotone biologico, più rispettosi dell'ambiente perché ottenuti senza pesticidi. Morbidi e confortevoli ma piuttosto costosi. Sono riciclabili e quindi non andrebbero gettati nella spazzatura ma nel compost.
- **Assorbenti lavabili.** Sono di cotone biologico certificato e flanella di cotone, con uno strato interno traspirante e impermeabile. Vari i formati: salvaslip, tipo da giorno e da notte, *post partum* ecc. Si cambiano come un normale assorbente, sono morbidissimi e confortevoli, non fanno sudare. Una volta utilizzati, si ripongono in un'apposita bustina che non rilascia odori e si lavano in lavatrice o a mano. Grazie alla particolare trama, la macchia non si fissa e bastano 10 minuti in acqua fredda per avere l'assorbente pulito. Il loro prezzo si avvicina a quello delle coppette, ma durata meno: 5-6 anni per la parte assorbente vera e propria – la più costosa – e un paio di anni per le strisce da applicare, rimuovere e lavare.
- **Slip con striscia assorbente.** Anche questi sono di puro cotone bio, versione bikini, tanga e tradizionale. Hanno una striscia assorbente cucita sul cavallo e vanno lavati interamente. C'è anche un modello con striscia rimovibile, la stessa degli assorbenti lavabili. Entrambi adatti solo per flussi leggeri.
- **Spugne marine.** Naturali e morbidissime, si infilano in vagina e raccolgono il sangue mestruale grazie alle cavità naturali. Di costo contenuto, si possono riutilizzare per sei mesi, ma richiedono un'igiene accuratissima perché possono ospitare colture batteriche al loro interno.

vata risulta molto bassa se spalmata nell'arco dei dieci anni, rivelandosi di gran lunga meno onerosa di quella per gli assorbenti usa e getta.

Senza controindicazioni

A fronte degli evidenti vantaggi ambientali, l'impiego può risultare, soprattutto all'inizio, meno agevole

dei più sbrigativi assorbenti in quanto le coppette vanno inserite direttamente nella vagina e inoltre, durante la loro estrazione, ci si può sporcare le dita di sangue. In realtà con il tempo – lo assicurano le donne che ne fanno regolare uso – tutto diventa molto semplice, basta avere un minimo di dimestichezza con il proprio corpo e non avere timore di venire a stretto contatto con la propria intimità. Un altro svantaggio delle coppette è che quando si è fuori casa bisogna trovare un bagno pubblico che abbia un lavandino insieme al water, ma anche questo inconveniente si può superare ricorrendo ai fazzolettini umidificati per pulire coppetta e mani.

«Personalmente» afferma la ginecologa Alessandra Panozzo «non trovo l'impiego delle coppette di mio gradimento, ma non c'è nessun motivo per non utilizzarle, né tanto meno esistono controindicazioni scientifiche. E pur mancando per il momento, data la loro recente introduzione, una casistica nutrita si può affermare che il loro impiego non comporta rischi di formazione di flora batterica anaerobica, perché comunque non provocano ristagno d'aria all'interno della vagina».



«Le coppette» spiega l'ostetrica Paola Iop «sono estremamente pratiche, quanto sicure. Evitano il ristagno di sangue causato dai tamponi e quindi la creazione di condizioni favorevoli alla proliferazione batterica». «Inoltre» continua la Iop, «le coppette evitano il problema di arrossamenti, vaginiti e pruriti, spesso causati da assorbenti e salvaslip sintetici. Senza contare che il loro uso aiuta le donne a prendere confidenza con il corpo, cosa importante per una serena vita sessuale, ma non solo». E cita le difficoltà che incontra, nei corsi di preparazione al parto, proprio per la mancanza di conoscenza della propria sessualità.

E le donne?

La riprova sui vantaggi diretti dell'impiego delle coppette sono i commenti, quasi sempre entusiastici, delle donne che le utilizzano. Tutte concordano sulla praticità delle coppette e sul senso di libertà che si ha indossandole, ma anche sulla pulizia e sull'igiene: basta con odori da nascondere, con la necessità di lavarsi in continuazione e, soprattutto, basta con i timori di lasciare macchie

in giro. Ad essere soddisfatte dell'uso delle coppette sono anche le donne con ciclo abbondante e le sportive. «All'inizio ero parecchio dubbiosa» confessa Roberta Bigi «temevo, una volta inserita la coppetta, di provare fastidio ed ero un po' preoccupata sulla manutenzione igienica. Ma già dopo qualche ora, le paure sono svanite del tutto. Non si sente nulla, tiene benissimo e soprattutto regala un senso di libertà unico. Proprio l'altro giorno, mentre ero al supermercato, pensavo che grazie alla coppetta non debbo più preoccuparmi di avere sufficienti scorte di assorbenti. Niente più caccia alle offerte, niente più ingombri nell'armadietto in bagno, niente più rifiuti, niente più odori. L'ho provata in casa, in ufficio, al mare, in posti dove non ci sono bidet, ma non ho riscontrato alcun problema: è discreta, si pulisce con facilità e soprattutto non irrita!».

«Invece di iniettarmi un oggetto di fibre sintetiche con un apparato di plastica come facevo prima» racconta Silvia Mauri «ora inserisco con cura un oggetto morbido di silicone che raccoglie il sangue invece

di assorbirlo. Qualche donna potrà trovare repellente svuotare una coppetta piena del proprio sangue mestruale, io posso dire che grazie alla coppetta ho superato l'antagonismo che ho sempre vissuto nei confronti del ciclo: non mi sento più sporca e non mi sento più impressionata dal sangue».

«Dopo un po' di litigate con il gambo, davvero troppo lungo» dichiara Martina Boi «alla fine ci siamo capite ed è cominciata una collaborazione fruttuosa!».

«Ho notato subito la straordinaria naturalezza e facilità d'uso della coppetta» sostiene Ileana Rognoni. «Anche i dolori al basso ventre sono notevolmente diminuiti, tanto che non si è reso necessario l'analgesico; ed anche il mio flusso oggi appare fluido e senza grumi, contrariamente a quando usavo gli assorbenti interni».

«Io soffrivo di frequenti irritazioni vaginali» conclude Cristina Ferilo «ma ora con la mooncup il problema è risolto».

Le foto che corredano l'articolo sono state gentilmente concesse dalla *Bottega della Luna* di Pero (Mi).

officina
naturae

cosmetici e detergenti naturali

PRODOTTI NATURALI
E CONSAPEVOLI

I cosmetici naturali di Officina naturae sono tollerati anche dalle pelli più sensibili, dermocompatibili, efficaci, poco schiumogeni e poco aggressivi grazie ai tensioattivi particolarmente delicati ed alla loro composizione naturale.

Le materie prime sono sicure, di origine vegetale, prive di SLS, SLES, siliconi, coloranti e profumi di sintesi, utilizziamo conservanti di livello alimentare. Tutti gli ingredienti utilizzati sono noti per le loro caratteristiche ipoallergeniche.

Officina naturae ha sviluppato un progetto di commercio equo e solidale per l'importazione dal Nepal di una materia prima vegetale, il Burro di Chiuri. Tramite una O.N.G. locale è stato avviato un rapporto di cooperazione con i Chepang, per la fornitura di questo ghee (burro), utilizzato da millenni dalle popolazioni del Nepal centrale.

Linea cosmetici:
crema giorno - crema notte - crema fluida corpo - bagnoschiama - shampoo - balsamo - detergente intimo - dentifricio - sapone solido.

Officina naturae ha sviluppato anche una linea di detergenti per la casa innovativa con tensioattivi e materie prime di origine vegetale che rispettano la salute della persona e l'ambiente.

Linea detergenza casa:
polvere lavatrice - polvere lavastoviglie - liquido piatti - liquido universale - liquido bucato - ammorbidente - percarbonato sbiancante - sapone solido - anticalcare.



officina naturae - via Caduti di Marzabotto 18
47900 Rimini (RN) - t/f 0541.901063
www.officinaturae.com
info@officinaturae.com