

Cicle a cicle trobaràs la teva manera més còmoda de rentar, ja veuràs que acabarà sent fàcil i ràpid. Pot ser trobaràs la teva pròpia rutina, pot ser ho faràs en cada cicle de una altre forma depenent del temps, les necessitats i les compreses que tinguis en cada cicle. El temps de neteja pot ser una cura per tu mateixa, un regal, un joc. Veuràs que tot això significa molt poc temps en realitat, temps agradable que pots dedicat amb amor a tu mateixa.

1 Esbandir

- Es molt important que sigui **AIGUA FREDA**, perquè l'aigua calenta "fixa" les taques al teixit.
- Com més aviat la rentis millor, però si no tens temps, o estàs fora de casa, deixa-les directament a remull quan puguis (veure punt 3)

2 Neteja

La majoria de sabons tenen components grassos que inhibeixen la capacitat d'absorció que és el que ens interessa preservar. En canvi et recomano fer servir algun higienitzant natural com:

- Aigua oxigenada (blanqueja i higienitza)
- Higienitzant d'oxigen actiu (blanqueja i higienitza, molt efectiu)
- Bicarbonat + sal (ajuda a la neteja, es pot posar al aigua del remull o a la rentadora per fer servir menys detergent)
- Vinagre blanc (millor el de poma, bon desinfectant, es pot posar una mica al caixetí del suavitzant)
- Pots triar utilitzar qualsevol d'aquests desinfectants naturals (un cada vegada, mai barrejant en un mateix moment)
- Pots aplicar-ho directament sobre la compresa humida, ja esbandida, abans i/o després del remull si fa falta.

- Va molt be aplicar amb un polvoritzador (flis-flis) i **deixar actuar una estona llarga** abans de rentar.

3 Remull

- Es important deixar la compresa en remull durant unes hores, o be tota la nit per deixar anar la sang dels teixits. •Aquesta aigua li va molt be a la terra. Per això no hi afegeixes res a aquesta primera aigua.
- Si les taques son persistents, o be perquè no tens temps, pots afegir algun netejador o desinfectant (esmentats al punt 2) a l'aigua d'una galleda per deixar les compresa en remull durant mes temps. Això ajuda també a que es desprenguin les taques més fortes.
- Si deixes molts dies les compreses en aigua es molt important **canviar l'aigua cada dia**.

4 Rentat

A mà:

Després d'haver aplicat un netejador, esbandir be i deixar-la assecar per fer-la servir en un mateix cicle. Es recomanable rentar a màquina rentadora totes les compreses al final de cada cicle.

En rentadora:

Una vegada esbandides i netejades, al final del cicle les pots posar a rentar

- No facis servir **mai suavitzant** (impermeabilitza els teixits absorbents)
- Temperatura màxima 30 °** (per no fer malbé el teixit impermeable de la base)
- Utilitza **poc detergent** i de preferència un detergent suau.
- Truc:** si afegeix bicarbonat al caixetí del detergent i deixes una mica de espai a la carrega de roba veuràs que amb molt poc detergent la roba et surt molt mes neta.

5 Assecat

- El sol és un excel·lent llevataques i desinfectant natural. Intenta posar les teves compreses tot assecant al sol tant com puguis. A vegades, quan ja esta seca i encara ha quedat alguna taca groguenca, si la tornes a mullar amb aigua i sol se'n va.
- Quan creiem que ja està seca, pot ser que a dins, al nucli del absorbent, encara quedi humitat. Per això, donem marge d'assecat abans de guardar-les al calaix.
- A l'estiu, a altes temperatures no les deixis molt de temps al sol directe perquè podria fer malbé l'impermeable.
- Millor no facis servir assecadora.** l'impermeable es pot fer malbé. Si ho has de fer, que sigui a **mínima temperatura**.

Aquesta guia la fem amb els comentaris que rebem de les dones que utilitzen les nostres compreses. Si tens dubtes o comentaris envia'ns un mail a baubolove@gmail.com

