

GUIA PRACTICA DE CONTROL AMBIENTAL



<https://nofun-eva.blogspot.com.es/2015/06/guia-control-ambiental.html>

Guía práctica de Control Ambiental adecuada para las personas que quieran llevar una vida más saludable.

ÍNDICE

- 1.HIGIENE PERSONAL Y COSMÉTICA
- 2.LIMPIEZA DEL HOGAR Y LAVADO DE LA ROPA
- 3.ALIMENTACIÓN Y UTENSILIOS DE COCINA
- 4.SISTEMAS DE FILTRACIÓN DEL AGUA
- 5.EQUIPAMIENTO DEL HOGAR: PINTURAS, MUEBLES Y COLCHONES
- 6.ROPA DEL HOGAR Y ROPA DE VESTIR
- 7.CALIDAD DEL AIRE EN EL HOGAR
- 8.CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA
- 9.SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

ANEXOS

COSMÉTICA NATURAL

Cosmética natural y cosméticos adecuados para Sensibilidad Química Múltiple

Consejos para un cabello fuerte y brillante

Cosmética natural y maquillaje

Productos de higiene y cosmética par hombre

LIMPIEZA ECOLÓGICA DEL HOGAR Y DE LA ROPA

UTENSILIOS DE COCINA Y TOXICIDAD

UNA CASA SALUDABLE

PURIFICADORES DE AIRE

CONSEJOS PARA REDUCIR LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

1. HIGIENE PERSONAL Y COSMÉTICA



Debemos empezar por deshacernos de los productos de higiene personal y cosméticos convencionales, ya que son tóxicos y varios ingredientes son hasta cancerígenos, y sustituirlos por productos de cosmética natural, a poder ser orgánicos certificados, y sin aroma.

Además los cosméticos han de ser sin conservantes sintéticos, colorantes ni derivados del petróleo, y a poder ser sin aceites esenciales. Para escoger un cosmético además deberemos tener en cuenta las alergias y/o intolerancias personales.

No es recomendable utilizar cosméticos ni productos de limpieza con fragancia porque incluso los ecológicos emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [estudio de la Universidad de Washington](#). Es importante recordar que los fabricantes no están obligados a dar a conocer los ingredientes que utilizan como fragancias.

Gel de ducha y champú: Varias marcas de cosmética de natural tienen una línea especial para piel alérgica y sensible, y entre ellas destacan Lavera Neutral y Logona Free. La arcilla Ghassoul también es una solución para las pieles más intolerantes y es inodora. También son recomendables los jabones en pastilla, ya que contienen muy pocos ingredientes y pueden ser muy útiles en casos de alergias e intolerancias varias, pero deberemos revisar cuidadosamente los ingredientes.

Desodorantes: Los desodorantes no pueden contener alcohol, aluminio, colorantes, conservantes ni fragancias. Un clásico es el desodorante de piedra de alumbre natural (debemos asegurarnos que solo contenga potassium alum), que es un desodorante natural, efectivo e inodoro. El potassium alum lo podemos encontrar en forma de piedra, en forma líquida (solo debe llevar agua añadida) y en polvo para hacer baños de pies. Otra opción son los desodorantes de origen vegetal sin olor, ya que algunos de ellos son aún más efectivos y duraderos que el de piedra de alumbre natural.

Aceites corporales y cremas: Los aceites corporales también son una buena opción y siempre han de ser 100% aceite orgánico certificado y a poder ser de primera prensada. El aceite de jojoba es muy recomendable ya que es muy suave (es apto para niños) e inodoro y sirve para hidratar todo tipo de piel y prevenir arrugas, como loción post afeitado, para quemaduras solares y para nutrir el cabello. La crema de manteca de karité es perfecta para el cuidado de la piel, siempre y cuando sea manteca de karité africana pura y sin aditivos de ningún tipo, y sirve para hidratar todo tipo de piel, en especial las muy secas y también para cicatrices y estrías.

Maquillaje: No es necesario renunciar a los productos de maquillaje, ya que hay varias marcas de cosmética natural que tienen productos de maquillaje, como Lavera o la estadounidense Real Purity, cuyos los pintalabios son además inodoros e insaboros. Para desmaquillarnos y para la limpieza de la cara y los ojos debemos utilizar algodón orgánico sin tratar, ya sea en discos o en bolas.

Higiene íntima: Las compresas y tampones convencionales están blanqueados con cloro, perfumados y llevan plástico, por lo que no son recomendables para las mujeres que tienen la piel sensible o alergias. Tenemos dos opciones válidas: las compresas y tampones de la marca Natracare, que están hechos de materiales naturales, sin blanquear con cloro, sin fragancia y sin restos de tóxicos, y las compresas lavables de algodón orgánico sin tratar o de seda, que son muy absorbentes, delicadas con la piel y duraderas.

Protectores solares: Debemos evitar los protectores solares convencionales ya que contienen filtros de protección solar sintéticos que tienen efectos sobre el sistema endocrino en el cuerpo. Los más seguros son los filtros de protección solar natural mineral y que sean orgánicos certificados.

Filtro declorador para el agua de la ducha: Es muy importante que filtremos el agua de la ducha ya que el cloro que contiene afecta la piel, el cabello y nuestras vías respiratorias. Para ello es básico un filtro declorador en la ducha, imprescindible si tenemos SQM, alergias, asma o dermatitis. Al eliminar el cloro del agua, la piel queda más suave y sin irritaciones y el cabello más sedoso y brillante y además necesitaremos menos jabones e hidratantes. No todos los decloradores son iguales y deberemos escoger un declorador que nos garantice un filtrado total del cloro (99% es el porcentaje de filtrado de los mejores decloradores) pero también de los sedimentos y olores del agua.

[Más información en Cosmética natural](#)

2. LIMPIEZA DEL HOGAR Y LAVADO DE LA ROPA



Esta sección hace referencia a la limpieza y mantenimiento de nuestro hogar y el lavado y planchado de la ropa, ya que dichas actividades implican una gran cantidad de productos convencionales altamente tóxicos y que debemos sustituir.

Deberemos escoger productos de origen vegetal y a poder ser orgánico certificado y además sin aroma. No es suficiente cambiar los productos convencionales por otros inodoros pero cuyos ingredientes también sean químicos o sintéticos.

Como he comentado en la sección anterior, no es recomendable utilizar cosméticos ni productos de limpieza con fragancia porque

incluso los ecológicos emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [estudio de la Universidad de Washington](#). Además, un [posterior estudio](#) de la Universidad de Washington ha demostrado que los detergentes y suavizantes para la ropa perfumados emiten sustancias químicas peligrosas, algunas de ellas cancerígenas. Es importante recordar que los fabricantes no están obligados a dar a conocer los ingredientes que utilizan como fragancias.

Detergente para la ropa: Deberemos escoger detergentes en líquido o en polvo que sean de base vegetal y sin aroma. No podrán contener fragancias, aceites esenciales, colorantes, conservantes, enzimas, fosfatos ni ingredientes derivados del petróleo. Otra opción son las nueces de lavado del Nepal, ya que son inodoras, no contienen sustancias químicas, y son aptas incluso para la piel sensible. Hay marcas que tienen detergentes orgánicos certificados sin aroma, como el detergente líquido de nueces de lavado de Klar y otros que además están desarrollados en colaboración de médicos para que sean aptos para alérgicos y afectados de SQM, como el detergente líquido para ropa o el detergente para lana y tejidos delicados de Pure Nature. Para el prelavado de la ropa sucia podemos utilizar carbonato de sodio combinado con bicarbonato, ya que además elimina los olores y suaviza el agua.

Suavizante para la ropa y quitamanchas: El suavizante Lavexan es perfecto porque además de dejar la ropa suave, suaviza las aguas duras, por lo que necesitaremos menos detergente para dejar la colada limpia, y además al llevar zeolitas elimina los olores de la ropa. También podemos utilizar el bicarbonato sódico, que combinado con el detergente ayuda a dejar la ropa limpia y más suave. Como quitamanchas el percarbonato de sodio es una buena opción ya que además de manchas elimina los gérmenes y bacterias de la ropa. Otra alternativa es el quitamanchas vegetal orgánico de Beeta elaborado a partir de extracto de remolacha que es un potente quitamanchas.

Planchado de la ropa: También son importantes los materiales de la tabla de planchar, y en especial la funda, que deberá ser de algodón sin teñir ni tratar, ya que las convencionales llevan formaldehído y tintes tóxicos que son especialmente peligrosos ya que los inhalamos al planchar.

Lavavajillas a mano y a máquina: Para lavar los platos deberemos escoger un detergente de origen vegetal orgánico certificado y sin aroma. Es muy importante que no contenga sustancias químicas de ningún tipo ya que con él lavaremos los utensilios con los que después cocinamos, comemos y guardamos los alimentos. Para lavar los platos a mano, el lavavajillas de Klar es una excelente opción, porque cumple todos los requisitos anteriores y además sirve como limpiador multiusos ya que es un potente desengrasante. Los estropajos deberán ser sin formaldehído ni tóxicos y también se pueden utilizar los cepillos de cerdas de agave, ya que son muy higiénicos y eliminan hasta la suciedad más persistente.

Si tenéis lavavajillas, el detergente no deberá contener tensoactivos, fosfatos, colorantes, conservantes ni fragancias. Las biotabletas 3 en 1 de BioTab son una buena opción, son muy efectivas y además están recomendadas por la Federación Sueca de Asma y Alergia.

Limpiador multiusos: Deberemos escoger un limpiador de origen vegetal orgánico, que no contenga fragancias, aceites esenciales, colorantes, ni conservantes y que sea biodegradable e inodoro. Tenemos varias opciones de limpiadores multiusos concentrados aptos que cumplen estos requisitos: el limpiador multiusos de Klar, el limpiador multiusos de Beeta y los productos de la línea SafeChoice de AFM desarrollados para personas con sensibilidades químicas (son inodoros, no irritantes y no emiten vapores tóxicos), como el limpiador y desengrasante Super Clean y el limpiador para baño Safety Clean.

Limpiar el polvo y los cristales: Los paños de microfibra son perfectos para limpiar el polvo porque las microfibras atraen el polvo, el pelo y la suciedad como un imán sin utilizar productos químicos. Se pueden utilizar en seco o con agua y están recomendados para SQM, alérgicos y asmáticos. Los hay específicos para quitar el polvo, para limpiar los cristales y la mopa es una buena alternativa a las escobas convencionales. Otra opción para los cristales es el limpiacristales vegetal orgánico de Beeta elaborado a partir de extracto de remolacha que es un potente limpiador.

Antical: El ácido cítrico puro es un excelente antical y elimina la cal, la suciedad y el moho de la cocina, el baño y la cal de los electrodomésticos. Deberemos utilizar ácido cítrico puro.

Eliminar humedad y desinfectar: El carbonato de sodio y el bórax son perfectos para desinfectar y eliminar la humedad. El carbonato de sodio como he comentado en el punto anterior, sirve además para el prelavado de la ropa sucia eliminando también los olores y suavizando el agua.

Abrillantador: La dolomita es perfecta para limpiar y abrillantar superficies de metal, cerámica, plásticas o cristal sin dejar arañazos. Deberemos utilizar dolomita pura.

Abrillantador de muebles: La cera natural de carnauba regenera, protege y cuida los muebles. Debemos utilizar cera de carnauba pura, sin conservantes, colorantes, disolventes, aceites esenciales ni fragancias.

[Más información en Limpieza ecológica del hogar y de la ropa](#)

3. ALIMENTACIÓN Y UTENSILIOS DE COCINA



Otro puntal básico es nuestra alimentación, que incluye desde los alimentos que consumimos a los utensilios que utilizamos para cocinarlos, guardarlos y para comer. Debemos consumir alimentos orgánicos cocinados y almacenados en utensilios no tóxicos y descartar los alimentos que no toleramos, ya sea por alergias o intolerancias. Somos lo que comemos y esta sección es básica para reducir nuestra carga tóxica y mejorar nuestra salud.

Alimentos: Debemos consumir alimentos orgánicos certificados, lo menos procesados posible y vigilando desde la procedencia del alimento al envasado. A priori puede parecer que la alimentación orgánica es más cara que la convencional, pero si escogemos alimentos básicos, sin procesar y de temporada no tiene por qué serlo. Otra recomendación es comprar las frutas y verduras directamente al agricultor y la carne al ganadero, porque además de ser mucho más económico y de consumir los productos más frescos, podemos controlar exactamente los alimentos, eliminar el riesgo de contaminación que existe cuando pasa por intermediarios y la contaminación del envasado y de la tienda. En Catalunya existe la guía “[Compra a pagès](#)” con un listado de los agricultores y ganaderos que comercializan directamente los productos agrupados por comarcas. No es una guía ecológica, por lo que deberemos buscar entre el listado los que ofrecen frutas, verduras y carne orgánica certificada.

La alimentación orgánica es esencial si tenemos SQM, pero también si tenemos alergias alimentarias, algo que no nos dicen y que probablemente nos podría ayudar a evitar desarrollar nuevas alergias. En especial los niños y adultos que ya tienen alergias a varios alimentos deberían pasarse a la alimentación orgánica. En países del norte de Europa la mitad de los alimentos de los supermercados convencionales son orgánicos y España es un gran productor de alimentos orgánicos pero la mayoría se venden fuera porque aún no le damos a la alimentación la importancia que tiene. Consumiendo productos orgánicos nos aseguramos no poner en nuestro cuerpo transgénicos, [conservantes](#), [colorantes](#), [aditivos](#), pesticidas ni sustancias químicas que nos intoxican y son responsables de muchas enfermedades. ¿De qué nos sirve comer una manzana para nuestra salud si está cargada de restos de pesticidas tóxicos?

Utensilios de cocina: Es básico que los utensilios de cocina no sean tóxicos, y tan importante es revisar los materiales como los tintes, los esmaltados y la calidad de los materiales utilizados.

Los utensilios de vitrocerámica son los más seguros que existen, aunque no todas las vitrocerámicas son iguales, porque hay diferentes procesos de producción en los que hay que tener en cuenta los materiales y si la vitrocerámica está esmaltada o no. La única limitación de la vitrocerámica es que por las características propias del material los utensilios de vitrocerámica no son adecuados para freír ni son aptos para cocinas de inducción. La vitrocerámica es el material idóneo para las ollas, cacerolas y cazos.

Como moldes y fuentes para el horno, el vidrio borosilicato de Bohemia es una de las mejores opciones, ya que es inodoro e insípido, apto para lavavajillas, resistente y duradero.

Pequeños electrodomésticos: Otro tema que he comentado anteriormente es el de comprar los alimentos sin procesar, por lo que os recomiendo hacerlos vosotros mismos la harina, el pan, los helados, los zumos, etc., para ahorrar dinero y mejorar vuestra salud. Pero deberemos ser muy cautelosos con estos aparatos, al igual que las tostadoras de pan, hervidores de agua y cualquier otro pequeño electrodoméstico que esté en contacto con los alimentos, porque los materiales deben de ser seguros y no tóxicos.

La panificadora es un electrodoméstico muy útil porque permite hacer el pan en casa de manera automática y fácil, y es muy recomendable para alérgicos y celíacos, además de personas con SQM, pero es un electrodoméstico que puede llegar a ser muy tóxico, ya que la mayoría de las marcas utilizan antiadherentes, coberturas o esmaltes tóxicos que después pasan al pan. La panificadora deberá ser de acero inoxidable y la capa antiadherente deberá de ser de un material seguro, como el titanio.

Cubiertos: Tenemos 3 opciones de cubiertos, según nuestras necesidades. Los cubiertos de acero inoxidable sin níquel son normalmente la mejor opción y son imprescindibles para las personas con alergia al níquel y muy recomendables para los alérgicos o personas con SQM para evitar la exposición a este metal que es altamente alergénico. Para personas con alergias a metales o con intoxicación por metales pesados la mejor opción son los cubiertos de cerámica o los de asta.

Recipientes de cocina: Es esencial no utilizar envases de plástico ni papel de plástico o aluminio para envolver y conservar los alimentos. Los materiales que podemos escoger para almacenar los alimentos, según nuestras necesidades, son el vidrio, la arcilla natural, el acero inoxidable y el celofán como sustitutivo al papel y las bolsas de plástico.

[Más información en Utensilios de cocina y toxicidad](#)

4. SISTEMAS DE FILTRACIÓN DEL AGUA



Dedico una sección íntegra al agua por la gran importancia que tiene en nuestra salud. Hemos de tener en cuenta que el agua nos sirve para beber, para cocinar, para asearnos y para limpiar, tanto los platos, la ropa como nuestro hogar, por lo que es básico tener agua sana y no tóxica.

No podemos utilizar el agua directamente del grifo sin filtrar, por la gran cantidad de tóxicos que contiene (cloro, metales pesados, restos de pesticidas, medicamentos y de los químicos con los que ha sido tratada), ni agua envasada en plástico ya que las botellas convencionales son de polietileno tereftalato (PET) que libera productos químicos (antimonio) que imitan a los estrógenos causando alteraciones endocrinas. Por lo tanto lo más saludable es filtrar el agua del grifo.

De todos los sistemas de filtrado del agua, en mi opinión el mejor y más seguro es el filtrado de carbón activo, ya que mantiene todos los minerales del agua, no es tóxico, filtra una amplia gama de tóxicos peligrosos y no se desperdicia agua en el proceso, cosa que no hacen los sistemas de ósmosis inversa o de destilación, por ejemplo.

Ósmosis inversa: Son caros, se desperdicia gran cantidad de agua en el proceso (por lo que no son nada ecológicos) y eliminan todos los minerales del agua, algo que no es nada saludable. Además tienen unas membranas que no siempre se toleran, en especial si tenemos SQM o alergias, y que inevitablemente se contaminan y acumulan partículas, por lo que deben someterse periódicamente a desinfección con productos químicos, de lo contrario acaban creciendo bacterias y gérmenes. Debido a los materiales de los que están hechas las membranas y a que dichas membranas deben desinfectarse periódicamente con productos químicos no es un sistema recomendable para SQM ni si queremos evitar los tóxicos. En el caso que solo se beba agua filtrada con ósmosis inversa es necesario tomar suplementos nutricionales para cubrir los déficits de minerales o podemos tener problemas muy graves de salud.

Destilación del agua: Al igual que el sistema de ósmosis inversa, es un método caro, desperdicia gran cantidad de agua en el proceso (hasta un 80%, por lo que no es nada ecológico) y elimina todos los minerales del agua, algo que no es nada saludable. La destilación elimina metales pesados, bacterias y virus, pero no elimina el cloro ni los compuestos orgánicos volátiles, por lo que no es un sistema recomendable para SQM. En el caso que solo se beba agua destilada es necesario tomar suplementos nutricionales para cubrir los déficits de minerales o podemos tener problemas muy graves de salud.

Filtrado de carbón activo: Es el método más recomendable, ya que filtra cloro, cal, óxido, pesticidas, residuos medicamentosos, bacterias, microorganismos, partículas, turbiedad, suciedad orgánica y metales pesados, manteniendo los minerales disueltos en el agua. Además de no eliminar los minerales del agua, tampoco desperdicia agua y no es un sistema caro ni que implique un mantenimiento complicado o con productos tóxicos, ya que solo deberemos cambiar los filtros de carbón cuando se agoten.

Si escogemos el filtrado de carbón activo, debemos tener en cuenta que no todas las marcas son iguales, ya que cambia la variedad de sustancias que filtran y el porcentaje filtrado.

Lo ideal es poner un filtro de carbón en el grifo de la cocina (para cocinar, beber y lavar frutas y verduras, y que además nos supondrá un ahorro comparado con el coste del agua embotellada) y otro en el lavabo (para lavarnos los dientes y asearnos).

Filtro declorador para el agua de la ducha: Es muy importante que filtremos el agua de la ducha ya que el cloro que contiene afecta la piel, el cabello y nuestras vías respiratorias. Para ello es básico un filtro declorador en la ducha, imprescindible si tenemos SQM, alergias, asma o dermatitis. Al eliminar el cloro del agua, la piel queda más suave y sin irritaciones y el cabello más sedoso y brillante y además necesitaremos menos jabones e hidratantes. No todos los decloradores son iguales y deberemos escoger un declorador que nos garantice un filtrado total del cloro (99% es el porcentaje de filtrado de los mejores decloradores) pero también de los sedimentos y olores del agua.

Envasado del agua: Es básico que evitemos el plástico y el aluminio. Para envasar el agua para beber, lo mejor son las botellas de vidrio y como botella para llevar el agua podemos utilizar botellas de acero inoxidable, como las de la marca Klean Kanteen (no son aptas para alérgicos al níquel).

[Más información en Una casa saludable](#)

5. EQUIPAMIENTO DEL HOGAR: PINTURAS, MUEBLES Y COLCHONES



Dentro de nuestro hogar hay focos muy importantes de tóxicos, como es la pintura de las paredes, los barnices de la madera, los muebles o los colchones, que deberemos controlar si queremos que nuestra casa sea un entorno seguro y saludable. Una de las habitaciones más importantes de la casa es el dormitorio, ya que en él pasamos una tercera parte de nuestra vida. Por esto es importante tener un dormitorio lo más saludable posible y deberíamos ser muy exigentes con la cama, el somier, el colchón y la ropa de cama que utilizamos. En el caso concreto de los alérgicos y los enfermos de SQM, es esencial tener el mínimo de muebles y no tener cortinas ni aparatos eléctricos.

Si tuviéramos la opción de escoger el sitio donde vivir, sería ideal ir a un sitio lo menos contaminado posible.

Pinturas y barnices: Las pinturas y barnices convencionales son muy tóxicos, por lo que si tenemos que pintar nuestra casa o barnizar la madera deberemos escoger los productos con mucha cautela.

No es suficiente escoger una pintura que se anuncie como ecológica, por lo que deberemos revisar a conciencia todos los ingredientes. Deberemos utilizar pintura ecológica, de origen natural, sin ningún tipo de sustancia química y que no emita compuestos orgánicos volátiles (VOC). Las pinturas más seguras que existen son las pinturas en polvo que están hechas a base de creta, mármol o caseína vegetal, ya que sus componentes son naturales, y a las que podemos dar color con pigmentos naturales (pigmentos minerales y tierras de colores puros que no contengan ningún tipo de aditivo).

Los barnices para madera, tanto de interior como de exteriores, no deben contener disolventes y deben ser ecológicos y que no emitan compuestos orgánicos volátiles (VOC).

Por lo general, los materiales de construcción convencionales también son muy tóxicos y se deben escoger con cautela. Por ejemplo, nunca se debe utilizar silicona para sellar las juntas o para los marcos de las ventanas porque es muy tóxica (aunque sea silicona inodora) y existen alternativas no tóxicas en el mercado.

Estas recomendaciones son especialmente importantes si tenemos SQM, alergias o asma, ya que la pintura y los materiales de construcción son una fuente de contaminación persistente en nuestro hogar y son muy perjudiciales para los alérgicos y las personas con problemas respiratorios en general.

Muebles: Los muebles pueden estar hechos de acero inoxidable, opción no recomendable si se sufre sensibilidad electromagnética, o de madera maciza sin tratar o con tratamientos vegetales que no emitan compuestos orgánicos volátiles. Además es muy importante que las colas y barnices utilizados no sean tóxicos, que no emitan compuestos orgánicos volátiles y en especial que no contengan formaldehído. Si los muebles están pintados, las pinturas no deberán emitir compuestos orgánicos volátiles y deberán ser inodoras. En el caso del acero inoxidable deberá pulirse mecánicamente y se deberá desengrasar con un producto desengrasante ecológico sin utilizar ninguna sustancia química. Los muebles más saludables son los de madera maciza.

Colchón y somier: La mejor opción son los colchones de látex natural con funda de algodón orgánico, obviamente excepto si tenemos alergia al látex. Los colchones de látex natural deben tener un sello que nos garantice que no contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC), disolventes, metales pesados, pesticidas, nitrosaminas, CFC ni PCP. Además os recomiendo pedir una muestra al fabricante para probar vuestra tolerancia al látex antes de comprarlo. Los colchones de látex siempre deben utilizarse junto con somieres de láminas de madera para su correcta transpiración. El somier deberá ser de madera maciza sin tratar y sin componentes metálicos.

[Más información en Una casa saludable](#)

6. ROPA DEL HOGAR Y ROPA DE VESTIR



Es muy importante que la ropa y el calzado tengan la menor cantidad de sustancias tóxicas posible, y en especial la ropa de la cama. Como regla general debemos evitar la ropa sintética, aprovechar la ropa al máximo (porque al envejecer va perdiendo los tóxicos) y en general escoger ropa de fibras naturales (algodón, lino o lana) y mucho mejor si son tejidos de cultivo orgánico sin teñir o con tintes ecológicos.

En cuanto a la ropa de cama, no es solo importante escoger sábanas, fundas nórdicas y mantas de algodón orgánico sin teñir o con tintes orgánicos, sino que también deberemos escoger cuidadosamente los edredones nórdicos y las almohadas, siendo algunos de los materiales más recomendados el algodón ecológico, el tencel y la fibra de maíz. Un material especialmente recomendado para los alérgicos al moho y a los ácaros del polvo es el Algodón 95^º, que es un algodón con certificado Öko Tex Standard 100 que gracias a su tratamiento mecánico y a la forma como está tejido previene la formación de moho de forma natural, sin aditivos sintéticos, y que además puede lavarse en la lavadora a 95^º y es apto para la secadora.

7. CALIDAD DEL AIRE EN EL HOGAR



Es muy importante mantener el aire limpio en nuestro hogar y con el grado de humedad óptimo, que debe de ser por debajo del 65% para evitar que se forme moho (el moho provoca rinitis, alergias, irritación de ojos y del tracto respiratorio, tos y asma). Además de ventilar a diario para renovar el aire, contamos con la ayuda de diferentes productos para purificar el aire, eliminar sustancias químicas y olores y reducir la humedad, para así asegurarnos la máxima calidad del aire en nuestro hogar.

Purificador de aire: Si tenemos SQM es imprescindible tener un purificador de aire en casa y es altamente recomendable también para los alérgicos (en especial para los alérgicos a los ácaros del polvo, al polen y a los animales) y los asmáticos, ya que respirar un aire limpio ayuda a prevenir crisis asmáticas, pero también es muy beneficioso para las personas sanas ya que los tóxicos que respiramos nos afectan a todos.

Los purificadores de aire aptos deben tener siempre un filtro de partículas HEPA (es el que filtra polen, polvo, moho y partículas de procedencia animal y para comparar modelos debemos fijarnos en el porcentaje del filtrado y el tamaño de las partículas que filtra) y un filtro de carbón activo (filtra sustancias químicas y olores). Al escoger el purificador de aire debemos tener en cuenta las dimensiones, la ventilación y la distribución de nuestra vivienda, aunque como norma general os recomiendo un purificador grande para la estancia principal y otro auxiliar más pequeño para la habitación donde esté la persona afectada de SQM, asma o alergias, que además nos puede servir para utilizar en el dormitorio mientras dormimos, si es necesario.

Una característica esencial para un buen purificador es que sea silencioso, ya que para que sea efectivo se debe tener encendido todo el día y también se debe poder utilizar mientras dormimos. Después de haber tenido purificadores de aire de las principales marcas aptas para SQM, para mí los mejores son los suecos Blueair, ya que están hechos de acero inoxidable, los filtros no tienen aditivos y son muy fáciles de cambiar, tienen una capacidad de filtrado igual que las demás marcas, pero a nivel de ruido no tienen competencia y a pesar de su alta calidad son los más económicos. Además tienen varios modelos a escoger, según el tamaño del espacio a purificar. Lo único que debemos tener en cuenta es que el purificador se vende por defecto con el filtro de partículas HEPA y si queremos filtrar los químicos necesitamos el filtro SmokeStop, que es el que incorpora al filtro HEPA el filtro de carbón activo.

[Más información en Purificadores de aire](#)

Mantas de carbón activo: Son muy útiles para absorber los vapores tóxicos y los olores de algunos objetos nuevos o de lugares o cosas que emiten contaminantes durante toda su vida, como por ejemplo colchones, muebles, sofás, asientos de coche, fondos de armario y cajones o cualquier otro objeto que pueda envolverse con ellas y hacer así que disminuya la carga tóxica que contiene. También se pueden colocar en las salidas de aire de los aires acondicionados centrales para reducir los tóxicos que emiten. Es muy importante que la propia tela de carbón activo no esté hecha de ningún material potencialmente tóxico.

[Más información en Una casa saludable](#)

Smellkiller: Es un eficiente eliminador de olores hecho de acero inoxidable que funciona tan solo añadiéndole agua. Gracias a su acero inoxidable especial combinado con el agua y el oxígeno, los Smellkiller de Zielonka eliminan olores de la cocina, de las mascotas, del tabaco y de la humedad, dejando el aire limpio y fresco. Además no contaminan y duran de por vida. Hay absorbe olores para la nevera, para habitaciones, para el coche, para los zapatos, para el cubo de basura, etc.

[Más información en Una casa saludable](#)

Zeolita: la zeolita es un mineral que absorbe los compuestos orgánicos volátiles (formaldehído, azufre, etc.) y los olores procedentes de fragancias y perfumes, productos químicos, humo, pescado o mascotas, dejando el aire fresco y limpio. Dispuesto en pequeñas bolsas es perfecto para utilizar en el coche, sótanos, trasteros, armarios, cuarto de baño o en la nevera para absorber los olores y la humedad.

[Más información en Una casa saludable](#)

Deshumidificadores: La humedad es un grave problema para nuestra salud que aparte de propiciar la formación de moho, potencia los olores. Además de ventilar a diario, a menudo es necesario un deshumidificador para mantener el grado de humedad óptimo, y en especial es básico para los asmáticos y los alérgicos al moho. Hay varios tipos de deshumidificadores, desde los económicos deshumidificadores de cloruro cálcico, que protegen las paredes, los muebles, los coches y la ropa de la humedad, moho y olores desagradables, a potentes deshumidificadores eléctricos, que deberán tener una alta capacidad de condensación, tener filtro de partículas y ser silenciosos.

[Más información en Consejos para vivir sin tóxicos](#)

Protección para el polen: Si se tiene alergia a algún tipo de polen, en la época de polinización podemos utilizar filtros para las ventanas, que retienen el polen pero permiten la ventilación y el paso del aire al ventilar. Al escoger un filtro anti-polen, deberemos verificar que no esté hecho de materiales no tóxicos y que no esté tratado químicamente.

[Más información en Una casa saludable](#)

8. CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA



Los aparatos eléctricos y electrónicos han hecho aumentar estos últimos años de forma descomunal la contaminación electromagnética a la que estamos expuestos. La electricidad se ha convertido en parte central de nuestras vidas, de tal manera que se hace difícil cuestionar sus efectos invisibles, pero cada vez se van acumulando más pruebas de su potencial peligro para la salud, pruebas que ya no pueden seguir siendo ignoradas, como el propio [Parlamento Europeo](#) dejó claro con la resolución aprobada en abril de 2009.

Siguiendo los siguientes consejos podemos reducir nuestra exposición a los campos electromagnéticos en el hogar, mejorando así nuestra salud sin necesidad prescindir de los aparatos eléctricos.

Medidores de campos eléctricos y electromagnéticos: Sirven para evaluar nuestro nivel de exposición y son muy útiles si queremos detectar las posibles exposiciones que nos estén afectando en casa o en la oficina. Hay dos tipos de medidores: para mediciones de baja frecuencia (red eléctrica, dispositivos conectados a ella, interruptores, lámparas, líneas de alta tensión, etc.) y para mediciones de alta frecuencia (telefonía móvil, teléfonos inalámbricos, WLAN, WIFI, radares, etc.). Cabe remarcar que es muy importante que nuestro dormitorio tenga la menor contaminación electromagnética posible, por lo que no deberemos tener en él ningún aparato eléctrico y en especial debemos evaluar los campos eléctricos de los enchufes de la pared donde está el cabezal de la cama. Por la noche lo ideal es dejar el dormitorio sin electricidad, instalando un relé de desconexión o bajando el correspondiente diferencial, y si no es posible, es recomendable separar al máximo la cama de la pared donde están los enchufes y así podremos dormir mejor.

Cablear el router: Sustituir la red WiFi por cable. Debemos tener en cuenta que, además del cable Ethernet, será necesario modificar la configuración del router para que deje de conectarse por wireless y también deberemos deshabilitar la conexión de red inalámbrica de nuestro ordenador.

TV y pantalla ordenador: escoger pantallas de televisor y para el ordenador de TFT - LCD, ya que son las que emiten menos radiación.

Teléfono móvil: La mejor opción es tener el móvil siempre apagado y tan solo utilizarlo en caso de emergencia. Podéis ver consejos médicos para la utilización del móvil en [esta entrada](#).

Iluminación: Debemos evitar las lámparas fluorescentes, las luces halógenas y las bombillas de bajo consumo. Existen lámparas blindadas que reducen los campos magnéticos. Además las bombillas de bajo consumo contienen mercurio, pero existen alternativas, como las bombillas LED sin mercurio, que además no emiten radiación UVA y ahorran hasta un 88% de energía.

Enchufes y cables: Los aparatos eléctricos generan contaminación electromagnética al estar conectados a la corriente, sin necesidad de que estén funcionando, pero estos campos pueden ser eliminados utilizando regletas y cables alargadores blindados. Es muy importante donde se enchufan los aparatos eléctricos, ya que los propios cables de alimentación generan campos magnéticos y los alargadores también, y si no están blindados van expandiendo la contaminación electromagnética por toda la extensión que ocupan. Lo ideal sería tener el cableado de la instalación eléctrica de toda la vivienda blindado al 100% y con enchufes también blindados, algo que puede hacerse en una vivienda en construcción o si tenemos que hacer reformas.

Hornos microondas: Este tipo de hornos generan microondas para producir calor y a pesar de que están equipados con una puerta blindada diseñada para impedir que las radiaciones se escapen al exterior, lo ideal es deshacernos de este electrodoméstico, ya que siempre existe la posibilidad de que el blindaje no sea seguro y tenga alguna vía de escape.

Entorno de la vivienda: no debería estar cerca de líneas de alta tensión, transformadores eléctricos, antenas de telefonía móvil, antenas Wi-Fi, radares o repetidores de televisión y radio. Además es importante ventilar la vivienda cada día.

[Más información en Consejos para reducir exposición a campos electromagnéticos](#)

9. SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



Las personas que tenemos una alimentación limitada, ya sea por alergias o intolerancias, estamos expuestas a déficits nutricionales que pueden llegar a ocasionar graves problemas de salud, por lo que los suplementos nutricionales son básicos. No todas las marcas son iguales y es muy importante que sean de la más alta calidad y lo más puros posibles, sin aditivos ni alérgenos, como por ejemplo los suplementos de las marcas Pure Encapsulations o Nutricology. Evidentemente la tolerancia de los productos es personal y además no todos necesitamos tomar los mismos suplementos, por lo que es necesario que el médico especialista determine qué suplementos nutricionales son los adecuados en cada caso.

Si tenéis SQM o alguna otra enfermedad de origen medioambiental, os recomiendo que observéis si toleráis bien la medicación que tenéis pautada, ya que a veces la medicación es contraproducente y aún nos intoxica más, y que siempre que sea posible consideréis alternativas más naturales, ya que a veces algunos de nuestros síntomas corresponden a efectos secundarios de la medicación.

[Más información en Suplementos nutricionales](#)

Los cambios propuestos en la guía pueden parecer complicados o costosos, pero lo más importante es querer cambiar e iniciar el proceso, ya que sin duda nos llevará a una vida más saludable y feliz.

COSMÉTICA NATURAL

Cosmética natural y cosméticos adecuados para Sensibilidad Química Múltiple



<https://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/08/cosmetica-natural.html>

La cosmética natural es una alternativa a los cosméticos convencionales que se encuentran masivamente en el mercado, no solo para los que padecen **Sensibilidad Química Múltiple**, sino también para los alérgicos, asmáticos, personas con problemas de piel, como dermatitis o psoriasis, y para cualquier persona que esté interesada en cuidar su salud, ya que la mayoría de cosméticos convencionales son tóxicos, tal y como podéis ver en este interesante [artículo](#) publicado en Discovery Salud.

Si queréis saber si los componentes de vuestros cosméticos son tóxicos, podéis consultar la web [Skin Deep Cosmetics Database](#) de [Environmental Working Group](#), donde analizan más de 74.000 productos, indicando el grado de toxicidad de cada uno de ellos, según su composición.

En este artículo encontraréis los criterios para definir los cosméticos naturales, varias marcas que se venden como naturales pero que en realidad no lo son, un listado de marcas de cosmética natural detallando dónde las podéis adquirir, información sobre varios productos de higiene y cosméticos naturales y finalmente información complementaria que os puede ser útil, además de un artículo con consejos para tener un cabello sano.

Si queréis información sobre productos de higiene y cosmética para hombre, podéis consultar [este artículo](#) elaborado para [Sopa Tóxica](#).

DEFINICIÓN DE COSMÉTICA NATURAL

En la Unión Europea no hay ninguna norma o ley que especifique qué productos cosméticos pueden considerarse naturales y cuáles son los criterios a tener en cuenta, pero hay varios organismos que certifican cosmética elaborada a partir de ingredientes de cultivo ecológico: [Soil Association](#) en Inglaterra, la asociación [BDIH](#) en Alemania, [Ecocert](#) y [Qualité France](#) en Francia, la asociación internacional sin ánimo de lucro [Natruay](#) la asociación ecológica [Demeter](#) (con una red Internacional de Organismos Independientes de Certificación).

Como los criterios utilizados por los organismos son similares, he traducido los de [BDIH](#) (federación de industrias y empresas cosméticas alemanas que en 1996 decidieron unirse para elaborar y regular unas pautas, criterios y reglas para seleccionar así una cosmética que fuera realmente natural):

- 1.Las materias primas deben proceder de plantas y, siempre que sea posible, de cultivo ecológico certificado.
- 2.Los productos no pueden estar testados en animales ni contener materias primas procedentes de animales vertebrados.
- 3.Se permite el uso de sales inorgánicas y materias primas obtenidas de minerales, excepto las del punto 5.
- 4.Materias primas de uso restringido: solo se permiten emulgentes y tensoactivos de origen vegetal como aceites, grasas, lecitinas, ceras, etc.
- 5.Sustancias prohibidas: colorantes sintéticos, fragancias sintéticas, siliconas, materias [etoxiladas](#) y parafinas y otros productos derivados del petróleo.
- 6.Conservantes: se permiten conservantes naturales como el ácido benzoico, ácido ascórbico, ácido salicílico y alcohol bencílico.
- 7.No se permiten las radiaciones, ni en la materia prima ni en los cosméticos ya elaborados, para eliminar gérmenes o bacterias de los cosméticos
- 8.Los fabricantes tienen que someter a sus productos al análisis de un laboratorio independiente que revisa si cumplen los requisitos y les otorga el sello [BDIH](#).

MARCAS NO NATURALES

Debido al vacío legal existente, hay marcas que se publicitan como "Cosmética Natural", algunas incluso se venden en herbolarios y tiendas biológicas, pero que utilizan en sus productos conservantes, colorantes o derivados del petróleo, con lo cual no cumplen los requisitos para serlo.

Esta es una muestra de las más conocidas:

Apivita, Aveda, Biologique Recherche, Bottega Verde, Clarins, L'Occitane, Mondeconatur, The Body Shop, Origins e Yves Rocher.

Algunas de las marcas citadas tienen una línea o un producto concreto 100% natural, pero es necesario leer la composición antes de comprar nada, ya que la cosmética natural no es la filosofía de estas empresas.

MARCAS DE COSMÉTICA NATURAL Y MARCAS ADECUADAS PARA SQM

A continuación encontraréis una selección de marcas, por orden alfabético, cuyos productos mayoritariamente cumplen los requisitos de cosmética natural, indicando dónde los podéis adquirir. Os recomiendo que antes de adquirir el cosmético verifiquéis que tenga alguno de los 5 sellos anteriormente citados y que reviséis la composición del producto, por lo que si compráis por Internet, tan solo lo hagáis en tiendas de confianza que detallen los ingredientes. También os animo encarecidamente a utilizar cosméticos naturales sin fragancia, ya que los productos de uso cotidiano con fragancia, incluso los ecológicos, emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [Estudio de la Universidad de Washington](#). Es importante recordar que los fabricantes no están obligados a dar a conocer los ingredientes que utilizan como fragancias.

Para que una marca de cosmética natural sea adecuada para Sensibilidad Química Múltiple sus productos deben ser sin fragancia, derivados del petróleo, colorantes ni conservantes sintéticos. Las marcas adecuadas para SQM, o las que tienen una línea específica, están resaltadas en rosa. Antes de utilizar cualquier producto es imprescindible revisar los ingredientes y verificar que no tengamos alergia y/o intolerancia a alguno de ellos.

- **A'KIN**: empresa australiana que ofrece gran variedad de cosméticos naturales, entre los cuales encontraréis la **línea Unscented que es adecuada para SQM** ya que como su propio nombre indica es sin fragancia, aunque no es totalmente inodora. Los podéis adquirir en la tienda on-line inglesa [My Pure](#).

- **ALQVIMIA**: empresa catalana de cosméticos naturales de SPA. Tienen una amplia gama de aceites vegetales. Todos sus productos son 100% naturales pero sin certificado y se pueden comprar en su propia web.

- **DR. HAUSCHKA**: marca alemana que se dedica a elaborar medicamentos homeopáticos y cosméticos naturales. Tienen tratamientos específicos y una gama de maquillaje. Todos sus productos se pueden comprar en su propia web.

- **GHASSOUL**: es una arcilla rica en minerales que proviene de las Montañas del Atlas, que es hipoalérgica e inodora, por lo que es adecuada para SQM. Añadimos agua a la arcilla y, gracias a sus cualidades espumantes, se convierte en un gel que sirve para asearnos y lavar el cabello. La arcilla Ghassoul deja la piel limpia y sin impurezas y deja el cabello voluminoso, limpio y brillante, eliminando además el exceso de grasa. También puede utilizarse como mascarilla facial y corporal, ya que elimina las células muertas, activa la circulación, elimina toxinas, regenera la piel y tiene un alto poder

desintoxicante, antibacteriano y cicatrizante. Es adecuada para todo tipo de pieles y está especialmente recomendada para las más sensibles y también para psoriasis, siempre y cuando se trate de arcilla Ghassoul pura sin ningún aditivo añadido.

- **GREEN PEOPLE:** empresa inglesa de cosmética natural que ofrece una extensa gama de productos, incluyendo la **línea No Scent adecuada para SQM** ya que es sin fragancia, aunque no es totalmente inodora. Todos sus productos se pueden comprar en su propia web.

- **NIKA:** marca australiana de maquillaje mineral cuyos productos están hechos con pigmentos minerales triturados sin añadir ningún producto químico, talco, parabenos, conservantes o fragancias, por lo que son **adecuados para SQM**. Se pueden adquirir a través de su página web.

- **LAVERA:** marca de cosmética natural alemana, que sigue los criterios de BDIH. Tiene **2 líneas adecuadas para SQM:** Neutral y Baby Neutral, que son sin fragancia, conservantes sintéticos, colorantes ni derivados del petróleo, por lo que son ideales para pieles sensibles, con alergias o SQM. **Actualmente yo utilizo los productos Neutral de Lavera y el gel de ducha y champú es junto al de Logona Free** el más inodoro de todas las marcas que he probado. Podéis adquirir los cosméticos Lavera en [Pure Nature](#).

- **LIVING NATURE:** empresa neozelandesa de cosmética natural cuyos productos están elaborados con plantas del país, el 80% de las cuales no se encuentran en ninguna otra parte. Sus cosméticos no contienen gluten y la mayoría son orgánicos. Los venden a través de su propia web o en [My Pure](#).

- **LOGONA:** empresa alemana de cosmética natural, que sigue los criterios de BDIH. Tienen una amplia gama de productos, entre los que destaca la **línea Logona Free adecuada para SQM**, que está recomendada por la Asociación Alemana de Alergia y Asma (DAAB) y cuyos productos son sin fragancia, colorantes ni conservantes sintéticos. Los podéis adquirir en [Pure Nature](#).

- **ORGANIC FORMULATIONS:** marca australiana de cosméticos naturales donde también tienen productos ecológicos para los animales de compañía. Sus productos pueden adquirirse en [My Pure](#).

- **PRIMAVERA LIFE:** marca alemana de productos ecológicos. Tienen la línea de cosméticos sin fragancia **No Perfume adecuada para SQM**. Los podéis adquirir en [Pure Nature](#).

PRODUCTOS DE HIGIENE Y COSMÉTICOS NATURALES

- **Desodorante de alumbre de potasio:** el alumbre de potasio es un mineral que se encuentra en la naturaleza en forma de cristal y que se utiliza como desodorante para pieles sensibles. Al ser natural no contiene aluminio, antitranspirantes, alcohol ni fragancia, a diferencia de los desodorantes convencionales, por lo que lo hace ideal para SQM pero también para todo aquel que quiera utilizar un desodorante natural y menos agresivo, ya que varios estudios demuestran que el aluminio de los [desodorantes puede ser el causante del cáncer de mama](#). El alumbre de potasio actúa dejando una capa de minerales sobre la piel que elimina las bacterias que causan el olor corporal, en vez de enmascararlo con fragancias, como hacen los desodorantes convencionales. Por sus propiedades astringentes y purificantes, el mineral también puede utilizarse para evitar la irritación de la piel después de la depilación o del afeitado y para pequeños cortes. En el mercado encontraréis desodorantes de alumbre de dos tipos: natural (a base de alumbre de potasio) y sintético (a base de sales de ammonium) y los podéis diferenciar por su composición. Si el ingrediente es ammonium alum, es sintético y si es potassium alum, es natural. Podéis escoger formatos más prácticos que la piedra, como el [desodorante líquido de alumbre natural](#).

- **Cepillo de dientes natural y sales dentales:** el cepillo de dientes de cerdas de jabalí combinado con las efectivas sales para lavar los dientes, son el cuidado dental ideal para personas hipersensibles o con SQM. En mi caso han hecho que me mejore notablemente la inflamación de las encías. También son recomendables los cepillos de cerdas de tejón con el mango de madera, también adecuado para SQM. Y para completar la limpieza bucal, os recomiendo la seda dental natural con cera de abejas, adecuada para SQM. Quien prefiera pastas de dientes tradicionales, encontraréis una amplia selección en la sección de [higiene bucal](#) de Pure Nature.

•**Peines naturales:** los [peines de asta](#) y los [cepillos naturales](#) son básicos para el cuidado de nuestro cabello, porque además de no estar hechos con productos tóxicos, evitan la electricidad estática, cuidan nuestro cabello y no irritan el cuero cabelludo. Son adecuados para SQM. Yo utilizo un peine de asta y no hace ningún olor.

•**Manicura, pedicura y depilación:** son muy útiles las tijeras, pinzas y sets de manicura de la marca alemana [Niegeloh](#), ya que están hechos de acero inoxidable quirúrgico sin níquel, por lo que se recomiendan para personas sensibles o con alergias. Yo utilizo de esta marca tanto las tijeras para las uñas como las tijeras para cortar el cabello con un resultado excelente. Otro descubrimiento ha sido la [lima para las uñas](#) de vidrio templado, ya que son ideales para SQM y para personas con alergias. Y finalmente una alternativa natural a los depilatorios habituales es la cera depilatoria hecha a base de azúcar.

•**Higiene femenina:** las compresas y tampones convencionales están blanqueados con cloro, están perfumados y llevan plástico. Tanto las mujeres con SQM como las que tienen la piel sensible o alergias, tienen la opción de utilizar los productos [Natracare](#), que están hechos de materiales naturales, sin blanquear con cloro, sin fragancia y sin restos de tóxicos. Se encuentran fácilmente en cualquier herbolario. Otra opción son las [compresas lavables](#) de algodón orgánico sin blanquear y de seda, que duran años, son muy absorbentes y delicadas con la piel.

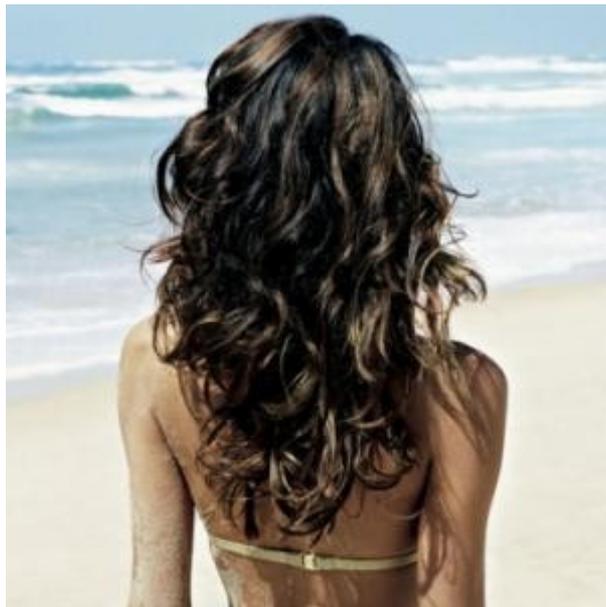
•**Cosméticos del Mar Muerto:** el Mar Muerto es el lugar más bajo de la tierra y las aguas saladas del lago poseen una alta concentración de sales y de 21 tipos diferentes de minerales. Sus sales y sus barros negros son apreciados desde la antigüedad y por sus propiedades se utilizan como cosméticos (rejuvenecedoras, purificadoras, regeneradoras, calmantes, reenergizantes y nutritivas para la piel) y como tratamientos terapéuticos (artrosis, reuma, psoriasis, eczemas, dermatitis, acné, etc.). [Las sales del mar muerto](#) incrementan el nivel de humedad y permeabilidad de la piel, por lo que favoreces que los minerales penetren en las capas más profundas de la epidermis. Las sales de baño se recomiendan para pieles sensibles, psoriasis, dermatitis, alergias, migrañas, reuma, ciática y deficiencias minerales. El barro puede usarse como cosmético (como mascarilla) o como cataplasma para aplicar en zonas dolorosas. Dentro de los cosméticos cabe resaltar que no todos los elaborados con sales del Mar Muerto son naturales.

•**Cosméticos de aloe vera:** el aloe vera es una planta que cura heridas, hidrata, es antiinflamatoria y calmante. Los cosméticos de aloe vera ayudan a la renovación celular, estimulan el metabolismo de la piel y la circulación de la sangre, nutren y regeneran la piel y contienen una gran variedad de antioxidantes (vitaminas, minerales, aminoácidos y enzimas) que contrarrestan el proceso de envejecimiento de forma natural. Es básico que el aloe vera sea ecológico.

•**Filtro declorador para el agua de la ducha:** gran parte de los problemas de la piel vienen provocados por el agua, en especial por la gran cantidad de cloro y partículas que se encuentran en ella y que hace que al ducharnos la piel se nos irrite y reseque y el cabello quede áspero y sin brillo. Sin duda alguna, incluso antes de invertir en una crema hidratante o en un champú específico, os recomiendo que pongáis un declorador en vuestra ducha, algo imprescindible si además tenéis dermatitis, alergias o asma, ya que el cloro es muy tóxico y causa infinidad de problemas de piel y problemas respiratorios. Pero no todos los decloradores son iguales; el [declorador](#) que os recomiendo filtra el 99% del cloro, elimina la suciedad, los sedimentos y los olores del agua. No necesita instalación, dura 12 meses y no es necesario comprar uno nuevo, sólo el recambio.

Quiero recordar que natural no es equivalente a inocuo. Cada uno debe experimentar con los productos para ver cuál le funciona mejor, según sus propias necesidades y teniendo en cuenta las alergias y/o intolerancias personales.

Consejos para un cabello fuerte y brillante



Artículo elaborado para [Sopa Tóxica](#)

Los champús, tintes, acondicionadores y mascarillas convencionales están compuestos por sustancias químicas sintéticas que van desde los conservantes y colorantes a las fragancias o siliconas. El cuero cabelludo es una de las zonas de la piel por donde se absorben más fácilmente las sustancias que pongamos, de manera que si lo que utilizamos es tóxico, fácilmente entrará en nuestro organismo.

A continuación detallaremos una serie de consejos que nos servirán para cuidar nuestro cabello de forma natural, manteniéndolo sano, fuerte y brillante.

Agua

Lo primero que se debe tener en cuenta para el cuidado del cabello, antes incluso de escoger un producto, es la calidad del agua con la que lo lavamos. El hecho de que el agua que sale por el grifo contenga cloro afecta a la piel y al pelo, ya que como mínimo los reseca. Para solucionar este problema, lo mejor es colocar un declorador en la ducha, de manera que el agua con la que nos duchemos esté libre de cloro. Los decloradores son relativamente fáciles de encontrar y no son caros, más teniendo en cuenta el beneficio que comportan.

Champús y acondicionadores

En el caso de los champús y los acondicionadores en concreto, la mayoría de las sustancias que lo componen no tienen una función limpiadora o acondicionadora, sino que son colorantes, fragancias o sustancias para generar espuma que tienen como misión vender el producto. Tanto los champús como los acondicionadores contienen siliconas para dar volumen o un tacto sedoso al pelo.

La base limpiadora de casi todos los champús convencionales es el Sodium Lauryl Sulfate, una sustancia irritante que además se acumula en los tejidos de algunos

órganos como el hígado o el corazón. Una vez en nuestro organismo puede facilitar la aparición de cáncer combinado con otras sustancias que estén presentes en el cuerpo.

La alternativa son los champús ecológicos, que están derivados de vegetales procedentes de agricultura ecológica, por lo que no contienen sustancias tóxicas como colorantes o conservantes sintéticos. Hoy en día se encuentran fácilmente en cualquier tienda especializada en este tipo de productos. Siempre es preferible que no tengan fragancias añadidas ni aceites esenciales, aunque sean ecológicos, y especialmente si lo van a usar niños o alérgicos. Es importante tener en cuenta que cuando se pasa de un champú convencional con siliconas a uno ecológico se tarda un tiempo en ver el resultado de usarlo, ya que las siliconas del champú convencional tardan semanas en desaparecer a medida que se lava el pelo con el nuevo champú. Al cabo de un tiempo de dejar de utilizar champús convencionales con siliconas y de utilizar un decolorador para el agua sabremos como tenemos realmente el cabello y si es seco o graso.

Ghassoul

Otra alternativa al champú es el Ghassoul. Es un tipo de arcilla muy fina procedente de las montañas del Atlas. No contiene ningún tipo de sustancia química y limpia el pelo mecánicamente (por frotación). Usado regularmente tendremos el pelo suave, flexible y brillante y además nutre el cuero cabelludo gracias a su contenido en minerales. Si el cabello queda encrespado se puede utilizar algún aceite de los que comentaremos a continuación al hacer la mezcla de Ghassoul o poner unas gotas sobre el cabello limpio. Es importante comprar Ghassoul sin ninguna sustancia añadida.

Aceites naturales

Una buena alternativa a las mascarillas para cabello convencionales son los aceites naturales. Los aceites se aplican en el pelo desde una altura media hasta las puntas, de manera que la parte cubierta por el aceite es la más antigua del cabello, y por tanto, la más castigada. Se debe mantener el aceite en el pelo el máximo de horas posible, si se puede, incluso durante toda la noche. Los aceites nutren el pelo y lo mantienen en buen estado gracias a los nutrientes que contienen.

Los más recomendados para nutrir son el aceite de oliva, el de argán y el aceite de coco. También se puede utilizar el de jojoba, que además nutrir regula el nivel de grasa. La calidad del aceite es esencial. Todos los aceites deben ser ecológicos, de primera prensada y sin refinar y sin ningún aditivo. Podemos experimentar con diferentes aceites e incluso mezclarlos.

Tintes

Los tintes convencionales y los decolorantes son un castigo para el pelo, ya que suelen ser tratamientos muy fuertes y muy tóxicos que además se utilizan repetidamente y normalmente desde la adolescencia, por lo que en pocos años el pelo suele estar muy castigado.

Contienen sustancias problemáticas, como derivados del amoníaco o parafenilenediamina (amina aromática) que provoca reacciones alérgicas y en concreto está relacionada con el cáncer de vejiga, algo que se sabe desde el siglo XIX por la incidencia de este tipo de cáncer en los trabajadores de las fábricas alemanas de tintes.

Una alternativa a los tintes convencionales son los tintes vegetales ecológicos y la henna ecológica. La henna es de origen vegetal. Se obtiene a partir de un arbusto y no es tóxica, por lo que puede utilizarse tantas veces como se desee, siempre que el fabricante asegure que la composición del preparado no contiene ninguna sustancia añadida que sea tóxica, como conservantes artificiales, por ejemplo. La henna se engancha a la queratina de la que está formado el cabello y se mantiene durante unos dos o tres meses y el color se va perdiendo poco a poco. Las tonalidades que se obtienen van desde el color rojizo o caoba hasta el marrón oscuro. Además aporta brillo y cuerpo al cabello.

Como ejemplo de tinte vegetal está el tinte en crema de Logona, hecho a base de plantas y sustancias naturales, sin sustancias tóxicas ni agresivas, que crea una película alrededor del cabello sin alterar la estructura del cabello y el color final varía según el color de nuestro cabello. Además deja el cabello brillante y con volumen y no irrita el cuero cabelludo.

Fijadores para el cabello

Los fijadores para el cabello, como la laca, gomina y geles fijadores, son especialmente peligrosos, tanto por los componentes que pueden provocar desde reacciones alérgicas en la piel o los ojos hasta problemas respiratorios como por que pueden entrar fácilmente en el organismo por vía respiratoria y especialmente en el caso de las lacas por su modo de aplicación.

La alternativa son los fijadores ecológicos, derivados de vegetales y que no contienen sustancias tóxicas. Un ejemplo es el propio gel de aloe vera que se puede encontrar muy fácilmente o las lacas y gominas que tienen como base el aloe vera. Como siempre, si puede ser, mejor que los fijadores sean sin fragancias ni aceites esenciales aunque sean ecológicos, ya que pueden provocar reacciones alérgicas en la piel o a nivel respiratorio.

Otra opción son los fijadores caseros, como por ejemplo los dos siguientes:

- Un vaso de agua caliente con 4 cucharadas de azúcar. Es un fijador muy fuerte.
- Clara de huevo batida a punto de nieve. También es un fijador muy fuerte.

Tanto los fijadores caseros como los ecológicos, no solo permiten fijar y moldear el pelo sino que además lo nutren.

Otros consejos

Para tener un cabello sano, fuerte y brillante, además de evitar el cloro del agua y escoger productos que no dañen el cabello y lo cuiden y lo nutran, también es importante seguir los siguientes consejos.

- Llevar una buena alimentación, variada y equilibrada, a poder ser a base de alimentos integrales y ecológicos.
- También se puede tomar aceite de onagra o té de ginkgo biloba, para mejorar la circulación y el flujo sanguíneo en el folículo piloso.
- No abusar del secador con aire caliente ni de las planchas para alisar el cabello.
- No exponerse al sol demasiado tiempo sin cubrir el cabello, especialmente en verano.
- Utilizar cepillos y peines que no sean sintéticos. Son ideales los peines de asta porque son naturales y favorecen la eliminación de la electricidad estática acumulada. Los cepillos pueden ser de cerdas de jabalí o con púas de madera, según el tipo de cabello que tengamos.
- Reducir el estrés. Una de las principales causas de la caída inusual de cabello es el estrés, por lo que es importante reducir al máximo nuestros niveles de estrés.

Siguiendo estas simples pautas, además de tener un cabello sano, fuerte y brillante también mejoraremos nuestra salud y cuidaremos el medioambiente.

Cosmética natural y maquillaje



Artículo elaborado para [Sopa Tóxica](#)

La cosmética y en concreto el maquillaje han formado parte de las sociedades humanas desde que existe lo que llamamos cultura y cada sociedad ha tenido un gusto por el maquillaje diferente dependiendo del ideal de belleza en vigor en cada momento histórico y del gusto de cada sociedad. En Egipto y Mesopotamia las mujeres e incluso los hombres ya se pintaban los ojos por el gusto a los ojos grandes de estas culturas. En Japón lo adecuado es que las mujeres tengan el rostro blanco y las cejas muy altas, lo que hace que se apliquen polvos de arroz en la cara y se pinten las cejas en medio de la frente. Estos son algunos ejemplos de cómo cada cultura tiene un prototipo diferente de belleza femenina.

En la cultura occidental la cosmética ha tenido momentos históricos de gran expansión como durante la antigüedad (Roma y Grecia) y momentos donde el maquillaje quedó apartado debido a que era considerado como algo superfluo y pecaminoso o relacionado con la prostitución, como en la Edad Media o en casi la totalidad del siglo XIX. Durante el siglo XX la industria de la cosmética fue uno de los sectores que más creció a nivel mundial y desde entonces ha convertido sus productos en artículos muy baratos y de uso cotidiano que llenan los estantes de nuestros baños y tocadores. El problema de esta expansión es que se ha basado en la producción de sustancias sintéticas, de la mayoría de las cuales se desconoce su efecto sobre nuestra salud.

Hoy en día existen en uso unas 100.000 sustancias químicas de las que solo del 25% se conoce algo de su toxicidad y de menos del 10% se conoce realmente su toxicidad. Parte de estas sustancias se utilizan en la industria de los cosméticos. Algunas de las que se conoce su peligrosidad son:

•**Ftalatos**: Se pueden encontrar en cremas, esmaltes para uñas, perfumes, lacas o desodorantes y tienen la función dentro del producto de disolvente, suavizante o vehículo para la fragancia. Reducen el nivel de hormonas sexuales, por lo que están relacionados con problemas hormonales en niños expuestos a leche materna contaminada con ftalatos (casi todas) y en las propias madres se sospecha que pueden estar relacionados con el cáncer de mama. Pueden afectar también al desarrollo neurológico de los niños y reducir la fertilidad masculina.

•**Fragancias sintéticas**: Pueden provocar también problemas hormonales e incrementar el efecto de otras sustancias tóxicas. Son un importante problema ya que son muy persistentes y se degradan muy lentamente, por lo que contaminan la atmosfera y los sistemas acuáticos y marinos. Son un grave problema en los edificios inteligentes, ya que no tienen una ventilación adecuada.

•**Aceites minerales**: Son sustancias derivadas del refinamiento del petróleo, en concreto, son residuos del proceso de refinamiento. Al ser aceites son utilizados para mejorar la textura de las cremas y como agente antibacteriano. Se utilizan en productos para el cabello, cremas hidratantes, desmaquilladores, desodorantes, aceites y acondicionadores y constituyen un buen porcentaje de la composición de estos artículos. Son comedogénicos, es decir, que tapan el poro de la piel y no la dejan transpirar ni funcionar correctamente. Una vez absorbidos por la piel, afectan al funcionamiento del hígado y de los intestinos. Se sospecha que además aumenta el riesgo de cáncer de piel. En los ingredientes de los productos aparecen como: paraffinum, petroleum, vaselina, ceresín, nafta, etc.

•**Colorantes sintéticos**: Muchos de lo que se utilizan pueden alterar el ADN de las células, lo que los convierte en carcinogénicos.

Otras sustancias que son altamente tóxicas y que pueden encontrarse en algunos cosméticos convencionales son:

•**Formaldehído** (en forma de urea que lo libera) que es cancerígeno.

•**Aluminio** en desodorantes, hidratantes, pintalabios, antitranspirantes y desodorantes.

•**Mercurio** como conservante en maquillajes y desmaquilladores de ojos.

•**Plomo** en los pintalabios.

ALTERNATIVAS

Lógicamente, la alternativa a la cosmética convencional es la cosmética natural. Se debe tener en cuenta que en la Unión Europea no existe legislación que regule la cosmética natural, así que es normal que debido a esta falta de criterio oficial muchas marcas o líneas de productos que se venden como naturales no lo sean, por lo que siempre debemos escoger cosmética natural que esté certificada por sellos como BDIH, Natrue, Ecocert, etc.

Los productos de cosmética natural certificados cumplen una serie de requisitos y como ejemplo los **criterios del BDIH** más importantes son:

- Las materias primas deben proceder de plantas y, siempre que sea posible, de cultivo ecológico certificado.
- Los productos no pueden estar testados en animales ni contener materias primas procedentes de animales vertebrados.
- Solo se permiten emulgentes y tensoactivos de origen vegetal como aceites, grasas, lecitinas, ceras, etc.
- Sustancias prohibidas: colorantes sintéticos, fragancias sintéticas, siliconas, materias etoxiladas y parafinas y otros productos derivados del petróleo.
- No se permiten las radiaciones, ni en la materia prima ni en los cosméticos ya elaborados, para eliminar gérmenes o bacterias de los cosméticos.

ACEITES

Dentro las marcas de cosmética natural encontramos todo tipo de cremas y lociones que son la alternativa a las convencionales, pero también podemos utilizar aceites naturales que nos pueden ser de mucha utilidad.

Los aceites pueden realizar la misma función que las lociones corporales, las cremas faciales o los acondicionadores y mascarillas para el pelo convencionales, pero sin perjudicar nuestra salud. Siempre es mejor utilizar aceites vírgenes, lo que nos asegura que no han sufrido ningún proceso o tratamiento y que aportarán el máximo de nutrientes a nuestra piel y cabello y de cultivo ecológico. Hay aceites aptos para todo tipo de pieles, aunque se debe probar para encontrar el más adecuado en cada caso.

- **Aceite de coco:** Se puede utilizar como desmaquillador y por su contenido en vitaminas es ideal para nutrir el cabello, la piel y las uñas. Previene la aparición de arrugas y de estrías. Por su capacidad antibacteriana y antiinflamatoria ayuda a cicatrizar y se puede utilizar como after-shave, desodorante, crema de pañal, para combatir el acné o para reducir el picor de las picaduras de insectos. Podéis encontrar amplia información sobre el aceite de coco en el siguiente [enlace](#).

- **Aceite de jojoba:** Equilibra la secreción de grasa de la piel y contiene mucha vitamina E. Protege del envejecimiento y regula el manto ácido de la piel además de hidratarla. No es comedogénico. Es ideal para nutrir el cabello y para pieles con problemas (dermatitis, rosácea, etc.), como after-shave o para quemaduras solares. Está especialmente indicado para el cuidado infantil.

- **Aceite de argán:** Tiene mucha vitamina E y un alto contenido en antioxidantes, ácido oleico y ácido linoleico, por lo que está recomendado para pieles maduras.

- **Aceite de semillas de granada:** Tiene un alto contenido en antioxidantes que combaten los daños causados por los radicales libres. Además estimula la producción de colágeno, da elasticidad, reafirma y alisa la piel. Apto para todo tipo de piel, especialmente para la piel madura y sensible.

Manteca de karité: Mantiene la elasticidad de la piel y la protege y regula la secreción de grasa. Indicada para pieles castigadas, maduras y muy secas o para pieles irritadas o con eccemas.

Aloe Vera: Hidrata la piel y ayuda a su regeneración natural, la suaviza y proporciona elasticidad. Protege la piel de los factores medioambientales. Es muy refrescante e ideal para utilizarse después de tomar el sol, tras una picadura de insecto, para quemaduras o para la piel irritada.

MAQUILLAJE

Los maquillajes naturales son obviamente la mejor alternativa al maquillaje convencional. Como con el resto de cosméticos debemos buscar siempre los que estén certificados como cosmética natural, así evitaremos comprar marcas que se publicitan como naturales pero que no lo son. Algunas marcas de maquillaje natural son [Maquillaje Lavera](#) o [Maquillaje Real Purity](#).

- **Cara:** Las bases de maquillaje y los coloretes de base mineral son los recomendados también en este caso, ya que son aptos para pieles sensibles. Podemos encontrar la misma gama de colores y tienen la ventaja de que al utilizar minerales (tierra) como pigmento, además protegen a la piel de la radiación solar.

- **Ojos:** Las sombras de ojos más recomendadas son las de base mineral. Pueden estar compuestas solamente por minerales o también por minerales y aceites como los de jojoba y coco, extractos de plantas y otros ingredientes como Vitamina C, que actúa como conservante. La máscaras de pestañas y los lápices delineadores de ojos están compuestos normalmente por aceites, ceras y extractos de plantas y podemos encontrar la misma variedad que en los convencionales.

- **Labios:** Los pintalabios utilizan colorantes naturales como el óxido de hierro y también están compuestos por aceites y extractos de plantas y en este caso, además, de ceras. También se encuentran perfiladores de labios o brillo labial naturales.

•**Desmaquilladores:** Además de los desmaquilladores de cosmética natural, se pueden utilizar algunos aceites como el aceite de coco, el aceite de jojoba o el aceite de almendras dulces para desmaquillar. También podemos utilizar el aloe vera como desmaquillador.

Esmalte de uñas

Es uno de los productos cosméticos más tóxicos debido a que contienen disolventes y fragancias y colorantes sintéticos, entre otras sustancias. De la misma manera sucede con los quitaesmaltes convencionales.

Para sustituirlos sin dejar de pintarse las uñas lo mejor son los esmaltes de uñas al agua, ya que no contienen disolventes, y con óxidos de hierro como colorantes. Las marcas que comercializan este tipo de esmaltes también comercializan los productos complementarios como quitaesmaltes y tratamiento de uñas, ya que los equivalentes convencionales no se pueden utilizar con este tipo de esmaltes debido a que estropean la superficie de las uñas.

TINTES PARA CABELLO

Ya hablamos de los tintes en el último Sopa Tóxica de la temporada pasada dedicado al [Cuidado natural del cabello](#).

Los tintes convencionales y los decolorantes son un castigo para el pelo, ya que suelen ser tratamientos muy fuertes y muy tóxicos que además se utilizan repetidamente y normalmente. Contienen sustancias problemáticas, como derivados del amoníaco o parafenilenediamina (amina aromática) que provoca reacciones alérgicas y está relacionada con el cáncer de vejiga.

Una alternativa son los tintes vegetales ecológicos y la henna ecológica. La henna se obtiene a partir de un arbusto y es segura, siempre que el fabricante asegure que la composición del preparado no contiene ningún de sustancia añadida que sea tóxica.

Como ejemplo de tinte vegetal está el tinte en crema de Logona, hecho a base de plantas y sustancias naturales, sin sustancias tóxicas ni agresivas, que crea una película alrededor del cabello sin alterar la estructura del cabello.

CONCLUSIÓN

La piel absorbe todo lo que le ponemos, ya sea bueno o malo, por lo que aplicar cremas, aceites o maquillajes a la piel puede ser peligroso si estos productos contienen tóxicos, ya que pasarán al interior de nuestro organismo. De la misma manera que no beberíamos un vaso de gasolina, tampoco deberíamos permitir a nuestra piel “comer” nada perjudicial para nuestra salud.

Artículo elaborado para [Sopa Tóxica](#)

Productos de higiene y cosmética par hombre



Artículo elaborado para [Sopa Tóxica](#)

El modelo estético masculino que se sigue hoy en día en la cultura occidental tiene su origen en la Grecia clásica y en la Roma clásica que adoptó buena parte del gusto estético de los griegos. Por ejemplo, tal y como hacían las romanas, los romanos también se depilaban e incluso existían manuales con consejos para el cuidado del aspecto masculino que, por ejemplo, aconsejaban y enseñaban a los hombres a cortar los pelos de la nariz.

Hoy tenemos a nuestra disposición todo un arsenal de productos para el cuidado de nuestro aspecto, pero como pasa con la mayoría de productos convencionales, contienen una buena dosis de sustancias tóxicas en su composición que pueden perjudicarnos y que deberíamos evitar utilizando productos ecológicos.

Algunas sustancias tóxicas que podemos encontrar en espumas de afeitar o en cosméticos para hombre pueden provocar reacciones alérgicas, problemas hormonales o son cancerígenas. Algunas de ellas son isobutane, trietanolamina o incluso podemos encontrar teflón, pero la sustancia más tóxica casi siempre es la fragancia.

Los cosméticos naturales certificados están derivados de vegetales procedentes de agricultura ecológica y no contienen sustancias tóxicas como colorantes o conservantes sintéticos, por ejemplo. Hoy en día se encuentran fácilmente en cualquier tienda especializada en productos ecológicos o herbolarios. Sabremos si son realmente naturales gracias a los certificados que existen. Algunos de ellos son BDIH, Ecocert o Natrue, por ejemplo.

AFEITADO

El afeitado y el cuidado de la barba es quizá a lo que se dedica más tiempo y donde la gama de productos es más variada. Los jabones, espumas y geles de afeitar tienen como finalidad principal hacer que la cuchilla resbale por la piel para hacer más fácil el afeitado, que de otra manera sería bastante difícil y doloroso. Estos productos contienen una buena variedad de sustancias tóxicas, algunas de ellas cancerígenas. Algunas alternativas no tóxicas son las siguientes:

- **Espumas o jabones de afeitar naturales:** Se pueden encontrar en tiendas de productos ecológicos o herbolarios. Algunos de ellos están basados en el aloe vera, que además de hidratar la piel ayuda a cicatrizar los pequeños cortes.
- **Aceites ecológicos de pre-afeitado:** Se suelen aplicar en las pieles sensibles antes de la espuma, pero también es posible aplicarlos y afeitarnos directamente después si no tenemos una barba excesivamente dura.
- **Aceite de afeitado casero:** Podemos elaborar un aceite de afeitado mezclando 3 partes de aceite de jojoba por una parte de aceite de oliva virgen extra. Agitar para que quede bien mezclado. Se puede utilizar como aceite de preafeitado o aceite de afeitado. Se extienden bien unas gotas en la cara y ya se puede afeitar.

POST-AFEITADO

Los after-shave o lociones post afeitado convencionales sirven teóricamente para calmar la piel y desinfectar y ayudar a cicatrizar los pequeños cortes que se hayan producido, aunque también contienen sustancias tóxicas en sus composiciones, que deberíamos evitar porque se aplican después del afeitado cuando la piel está más vulnerable y además se absorben más fácilmente. Para sustituirlos tenemos estas alternativas, utilizadas desde hace siglos:

- **Alumbre natural:** Además de ser un desodorante efectivo y sin olor, la piedra de alumbre natural también es un buen desinfectante para las heridas que nos hayamos hecho al afeitarnos.
- **Aceite jojoba:** Si después del afeitado se queda la piel seca y sufrida, el aceite de jojoba la nutrirá e hidratará. Solo hay que ponerse unas gotas, ya que cunde mucho.
- **Salmuera** (disolución al 26%): Añadiendo sal sin refinar a cualquier medida de agua filtrada hasta que ésta no pueda disolver más sal obtenemos salmuera. La salmuera desinfectará la piel y al contrario de lo que se suele pensar, la dejará suave.

CREMAS HIDRATANTES, ANTI-AGING Y ACEITES

Tal y como pasa con el resto de los cosméticos convencionales, las cremas hidratantes y anti-aging contienen una buena dosis de sustancias tóxicas, como por ejemplo fragancias o colorantes. Lo mejor es utilizar cremas hidratantes de cosmética natural que fácilmente podemos encontrar en herbolarios o tiendas especializadas en productos ecológicos. En el caso de tener la piel muy seca podemos utilizar aceites o geles ecológicos que además nos servirán de anti-aging. Algunos de ellos muy fáciles de encontrar son:

- **Aceite jojoba:** Hidrata regula la secreción grasa y el manto ácido de la piel y le proporciona la hidratación y nutrición que necesita. También se puede utilizar como aceite corporal.
- **Otros aceites** que nutren la piel y reducen la aparición de arrugas son el aceite de coco, de almendras, de cactus (revitaliza las uñas y el pelo), el de argán o el de comino negro, por ejemplo.
- **Gel de aloe vera:** Hidrata la piel, ayuda a su regeneración natural, la suaviza y proporciona elasticidad para conseguir una piel suave, equilibrada y sana. Además el aloe vera protege la piel de los factores medioambientales.

PROTECCIÓN SOLAR

La mejor opción es un protector solar de cosmética natural de base mineral, ya que funcionan creando sobre la piel una capa opaca que ofrece una protección solar natural del 95% contra todos los rayos ultravioleta y sin alterar químicamente el funcionamiento de la piel al absorberse, como hacen los protectores solares sintéticos convencionales. Esto es lo que hacen algunos animales para protegerse del sol, como los elefantes, que cubren su piel con tierra para así taparla.

Para las lesiones o quemaduras debido a la exposición del sol lo mejor es el gel de aloe vera, que ayuda a cicatrizar y protege a la piel afectada.

DEPILACIÓN

Cera depilatoria de azúcar: Se usa desde hace siglos en el Oriente Medio y tiene la ventaja de que no es tóxica, aunque es relativamente difícil de hacer. También se puede encontrar ya hecha, como la que ofrecemos en nuestra tienda.

- Preparación casera: Mezclar 2 tazas de azúcar, 3 de zumo de limón y 3 agua. Calentar a fuego alto y remover hasta que disuelva el azúcar. Mantener a fuego medio durante unos 15 minutos hasta que se ponga de color dorado. Dejarla enfriar durante unas horas y ya se puede utilizar.

CABELLO

El cabello es muy importante para los hombres, especialmente por el problema de la calvicie. La reducción de tóxicos en nuestra vida y un estilo de vida saludable hace que el problema se reduzca notablemente, por lo que comer ecológico, beber agua purificada y llevar una vida saludable está totalmente recomendado, además de utilizar productos de cosmética natural para el cabello. De esta manera evitaremos los tóxicos presentes en los productos convencionales que van desde las fragancias a los conservantes o las siliconas que se utilizan para dar volumen.

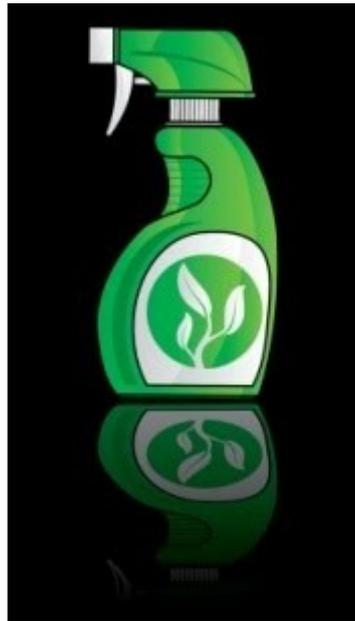
COMENTARIOS

Las empresas o tiendas que nos dedicamos a fabricar o vender productos de cosmética natural damos a conocer en nuestras webs todos los ingredientes que componen los productos que fabricamos o vendemos. Los fabricantes de productos convencionales procuran que los ingredientes de sus productos no se conozcan y los declaran en los envases porque no tienen más remedio.

En resumen, los cosméticos para hombre convencionales presentan los mismos problemas que los de mujer, ya que contienen ingredientes muy tóxicos y algunos de ellos totalmente innecesarios, porque no son ningún principio activo, como las fragancias o los colorantes sintéticos. Utilizando cosméticos naturales cuidaremos nuestra salud, mejoraremos nuestra apariencia y además será beneficioso para el medioambiente.

Artículo elaborado para [Sopa Tóxica](#)

LIMPIEZA ECOLÓGICA DEL HOGAR Y DE LA ROPA



<https://nofun-eva.blogspot.com.es/2009/01/lavado-ecologico.html>

Antiguamente la gente elaboraba sus propios jabones en casa, con fórmulas sencillas y económicas, que servían para asearse y lavar la ropa, pero ya hace años que estos han sido substituidos por detergentes y suavizantes industriales, cada vez más agresivos y con componentes más irritantes que provocan un sinfín de problemas, como alergias, dermatitis atópica o eczemas. Además actualmente las casas se limpian con lejía, limpiadores y desinfectantes cada vez más agresivos y tóxicos, a los cuales hay que sumarles los ambientadores, cuyos componentes causan infinidad de problemas de salud (problemas respiratorios, dolor de cabeza, irritación de mucosas, ojos y piel...).

Por lo tanto la limpieza y mantenimiento de nuestro hogar y el lavado y planchado de la ropa son actividades que implican una gran cantidad de productos altamente tóxicos y que debemos sustituir. Está en nuestras manos dejar de utilizar estos productos tóxicos que nos venden como imprescindibles y escoger productos que protejan nuestra salud y el medioambiente.

Deberemos escoger productos de origen vegetal y a poder ser orgánicos certificados y además sin fragancia. Si tenemos Sensibilidad Química Múltiple, no es suficiente cambiar los productos convencionales por otros inodoros pero cuyos ingredientes también sean químicos o sintéticos. Además en ningún caso es recomendable utilizar cosméticos ni productos de limpieza con fragancia, porque incluso los ecológicos emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [estudio de la Universidad de Washington](#). Además, un [posterior estudio](#) de la Universidad de Washington ha demostrado que los detergentes y suavizantes para la ropa perfumados emiten sustancias químicas peligrosas, algunas de ellas cancerígenas. Es importante recordar que los fabricantes no están obligados a dar a conocer los ingredientes que utilizan como fragancias.

CÓMO LAVAR LA ROPA

Deberemos escoger detergentes en líquido o en polvo que sean de base vegetal y sin aroma. No podrán contener fragancias, aceites esenciales, colorantes, conservantes, enzimas, fosfatos ni ingredientes derivados del petróleo.

- **Detergentes y suavizantes ecológicos:** existen detergentes ecológicos como el [detergente líquido de nueces de lavado de Klar](#) o las [nueces de lavado del Nepal](#), que son inodoras, no contienen sustancias químicas y son aptas incluso para la piel sensible. También hay productos específicos para SQM, como el [detergente líquido Pure Nature](#) (podéis comprar una muestra para probarlo) y el [suavizante natural sin fragancia](#), ambos también recomendados para alérgicos, personas con dermatitis atópica o piel sensible. El detergente en polvo sin fragancia de [Klar](#) es otra buena opción.
- **Bicarbonato sódico:** uno de los múltiples usos del bicarbonato es suavizar la ropa. Podéis añadir 1/4 de taza de bicarbonato en el cajón del detergente de la lavadora para dejar la ropa aún más limpia y suave (si se prefiere se puede poner directamente dentro del tambor de la lavadora). Es importante tener en cuenta que según la marca que utilicéis [la calidad del bicarbonato](#) es diferente.
- **Quitamanchas:** si la ropa tiene manchas, deberán quitarse previamente a mano o podemos utilizar un [quitamanchas ecológico](#) como el de Pure Nature, que es percarbonato de sodio puro y a 40º elimina todo tipo de manchas (café, frutas, vino, etc.). Además mata gérmenes y bacterias y si se utiliza regularmente mantiene el blanco de la ropa sin blanquear la ropa de color.
- **Planchado de la ropa:** también son importantes los materiales de la tabla de planchar, y en especial la funda. Las [fundas para la tabla de planchar](#) hechas de algodón, sin formaldehído y sin los tintes tóxicos que llevan las fundas convencionales son imprescindibles para planchar sin inhalar humos tóxicos.

LIMPIEZA ECOLÓGICA DEL HOGAR

Es importante utilizar productos ecológicos para limpiar nuestra casa y también intentar concienciar a las comunidades de vecinos, centros sociales, lugares de trabajo y escuelas de nuestro entorno de que existen alternativas más saludables para todos. Lo más sencillo y económico es dejar de utilizar lejías y demás productos convencionales de limpieza, que son altamente tóxicos, y limpiar con bicarbonato, vinagre, limón y agua.

Existen varias marcas de productos para la limpieza ecológicos, como Sodasan, Ecolino o Ulric, que podéis adquirir en tiendas ecológicas y herbolarios, aunque os recomiendo revisar los ingredientes antes de comprarlos. También os animo encarecidamente a utilizar productos ecológicos sin fragancia, ya que los productos de

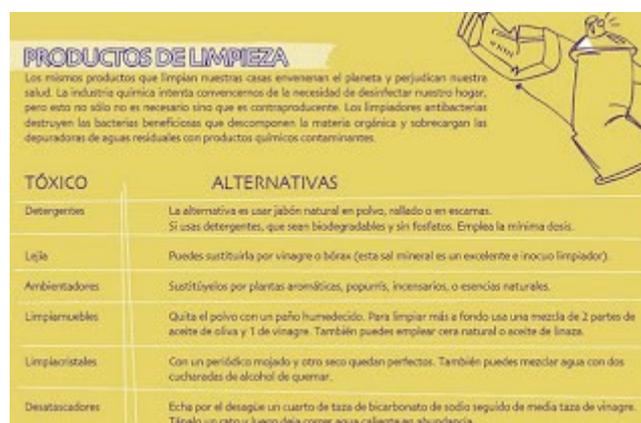
uso cotidiano con fragancia, incluso los ecológicos, emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [Estudio de la Universidad de Washington](#).

Si buscáis [productos de limpieza ecológicos certificados y sin fragancia](#), en Pure Nature encontraréis varios y os enumero los que utilizamos: [lavavajillas Klar](#) (detergente compuesto por ingredientes que respetan la piel, sin conservantes, colorantes ni fragancias), [limpiador y desengrasante Super Clean concentrado](#) (no tóxico, biodegradable, sin colorantes, inodoro, muy concentrado, absorbe y ayuda a eliminar olores), [limpiasuelos Pure Nature](#) (limpiasuelos concentrado muy efectivo apto para cualquier tipo de suelo y no tóxico), [anticalcoléxico](#) (para electrodomésticos, cocina, baño, etc., que también puede utilizarse como abrillantador de superficies), [limpia tuberías Wenko](#) (limpia los drenajes y las cañerías de la casa descomponiendo los atascos de origen orgánico y elimina los malos olores si se utiliza regularmente), [carbonato de sodio](#) (para eliminar humedad y desinfectar) y [limpia cristales Beeta](#) (potente limpiador de azulejos y cristales de origen totalmente vegetal, sin aroma, colorantes ni conservantes y biodegradable). Si tenéis lavavajillas, os recomiendo las [biotabletas 3 en 1 de BioTab](#), que no contienen tensoactivos, fosfatos ni fragancias.

Otros productos muy prácticos son los paños de microfibra, que limpian y quitan el polvo sólo con agua, sin utilizar productos químicos. Son muy eficaces e ideales para quitar el polvo y la mopa para limpiar el suelo en lugar de barrerlo, así evitamos levantar polvo. Se recomiendan especialmente para personas alérgicas, asmáticas y con SQM. Los encontraréis en [Pure Nature](#) o en [E-Cloth](#).

Para lavar los platos, además de utilizar un [detergente ecológico](#), es importante tener en cuenta que los estropajos convencionales llevan formaldehído, que se adhiere a los platos y luego lo ingieres con la comida. Podéis utilizar los [estropajos de Klar](#) o por ejemplo los [cepillos de cerdas de agave](#), que es lo que se utiliza en Alemania ya que son muy higiénicos, resistentes al calor y eliminan hasta la suciedad más persistente. También son recomendables los paños para secar los platos de algodón y microfibra, que son ideales para secar la vajilla rápidamente sin dejar rayas, y las [bayetas de celulosa](#) biodegradable que no llevan conservantes y son muy absorbentes.

En el siguiente cuadro podéis ver alternativas naturales a los productos de limpieza habituales.

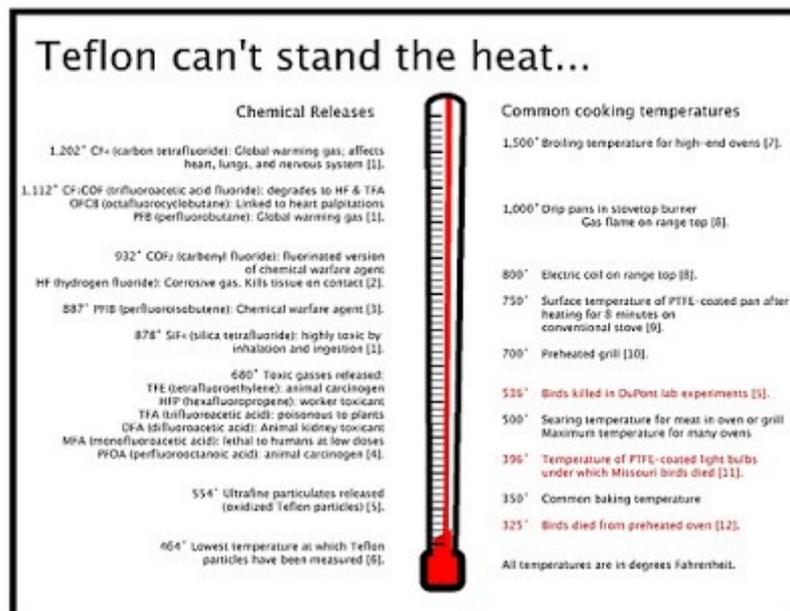


PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Los mismos productos que limpian nuestras casas envenenan el planeta y perjudican nuestra salud. La industria química intenta convencernos de la necesidad de desinfectar nuestro hogar, pero esto no sólo no es necesario sino que es contraproducente. Los limpiadores antibacterias destruyen las bacterias beneficiosas que descomponen la materia orgánica y sobrecargan los depuradores de aguas residuales con productos químicos contaminantes.

TÓXICO	ALTERNATIVAS
Detergentes	La alternativa es usar jabón natural en polvo, rallado o en escamas. Si usas detergentes, que sean biodegradables y sin folletos. Emplea la mínima dosis.
Lejía	Puedes sustituirla por vinagre o bórax (esta sal mineral es un excelente e inocuo limpiador).
Ambientadores	Sustitúyelos por plantas aromáticas, popurris, incensarios, o esencias naturales.
Limpiesuelos	Quita el polvo con un paño humedecido. Para limpiar más a fondo usa una mezcla de 2 partes de aceite de oliva y 1 de vinagre. También puedes emplear cera natural o aceite de linaza.
Limpia cristales	Con un periódico mojado y otro seco quedan perfectos. También puedes mezclar agua con dos cucharadas de alcohol de quemar.
Desatascadores	Echa por el desagüe un cuarto de taza de bicarbonato de sodio seguido de media taza de vinagre. Tápalo un rato y luego deja correr agua caliente en abundancia.

UTENSILIOS DE COCINA Y TOXICIDAD



<https://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/11/utensilios-de-cocina-y-toxicidad.html>

Además de consumir alimentos ecológicos, también es muy importante que nos preocupemos de cómo los cocinamos, los cubiertos que utilizamos y cómo los almacenamos, ya que no todos los materiales que se utilizan normalmente son inocuos.

Es básico que los utensilios de cocina no sean tóxicos, por eso debemos evitar materiales como el plástico, el aluminio y el teflón. También son importantes los cubiertos y es esencial no utilizar envases de plástico ni aluminio para envolver y conservar los alimentos. Estos consejos son para todas las personas interesadas en llevar una vida más saludable y sin tóxicos, ya que estos materiales nos afectan a todos.

Si queréis más información para evitar los tóxicos y llevar una vida más saludable, podéis consultar la [Guía de control ambiental para evitar los tóxicos](#).

UTENSILIOS DE COCINA

Si queréis una seguridad máxima, lo mejor son los utensilios de vitrocerámica. Aunque no todas las vitrocerámicas son iguales, porque hay diferentes procesos de producción en los que hay que tener en cuenta los materiales y si la vitrocerámica está esmaltada o no. Además los utensilios deben estar hechos en una pieza, ya que tienen mayor durabilidad. La única limitación de la vitrocerámica es que por las características propias del material los utensilios de vitrocerámica no son adecuados para freír ni son aptos para cocinas de inducción..



La vitrocerámica de las marcas *Visions* y *Corningware*, además de no ser tóxicas, no contaminan con residuos u olores la comida y no contienen metales pesados. Tampoco alteran el sabor ni las cualidades de los alimentos. Son ultrarresistentes, pesan muy poco, pueden soportar temperaturas extremas donde los recipientes de metal se deformarían y permiten ahorrar energía y tiempo, ya que necesitan mucha menos cantidad de calor. Al estar hechos de vitrocerámica transparente sin esmaltar, que no emite partículas ni olores y no contiene metales pesados, son ideales para personas con SQM, ElectroHiperSensibilidad, intoxicación por metales pesados o alergias.

CUBIERTOS

Cubiertos de acero inoxidable sin níquel (acero inoxidable 18/0): son ideales para personas con alergia al níquel. Encontraréis una gran variedad de sets de cubiertos de acero inoxidable sin níquel, incluyendo cubiertos para niños.

Cubiertos de cerámica: son perfectos para personas alérgicas a los metales. Tienen de varios modelos de cucharas hechas exclusivamente de cerámica, incluyendo cucharas soperas, para espaguetis y también palas.

Cubiertos de asta: son ideales para alérgicos al níquel o para personas con altos niveles de metales y por este motivo se suelen utilizar para pesar y administrar medicación homeopática. No pueden utilizarse con líquidos calientes ni pueden estar en remojo, ya que se pueden producir grietas o roturas en los cubiertos.

Utensilios de cerámica Kyocera: son ideales para alérgicos al níquel. La marca japonesa Kyocera fabrica cuchillos de diferentes medidas, tijeras, peladores y ralladores con la hoja de cerámica, lo que asegura la no presencia de níquel y la no contaminación de tóxicos de los alimentos.

ALMACENAJE

Lo mejor es guardar el agua en botellas de vidrio y la comida en envases también de vidrio, evitando siempre las tapas de plástico. En Pure Nature encontraréis **recipientes para alimentos** tales como botellas íntegramente de cristal, recipientes de cristal con tapa de cristal y tapa opcional de polietileno, recipientes de cristal con tapa metálica, recipientes de arcilla para el pan y recipientes de arcilla para vegetales.



Para envolver y conservar los alimentos, en vez de utilizar papel de aluminio o de plástico, las [bolsas de celofán](#) son una buena opción, ya que también sirven para envolver los alimentos que se congelan (el celofán es ecológico y biodegradable, al ser un polímero natural derivado de la celulosa y siendo un sustituto perfecto del plástico). Otra opción es el papel de [If you care](#), que no está blanqueado y está cubierto de silicona no tóxica y además sirve para hornear. Lo podéis encontrar en [Ethical Superstore](#) o [Pure Nature](#).

Para beber agua fuera de casa, en vez de utilizar una botella de plástico, os recomiendo las [botellas de acero inoxidable](#). Existen varios tamaños, incluso para niños y hasta un termo, y además podéis adquirir el tapón de acero inoxidable, para mayor seguridad. Al llevar níquel, no es apta para los alérgicos a dicho metal. En el mercado hay varias empresas que fabrican botellas de metal pero casi todas son de aluminio, por lo que tampoco son recomendables. Las botellas de acero inoxidable son una solución muy práctica para evitar las botellas de plástico, así protegemos nuestra salud a la vez que cuidamos el medioambiente.



También es muy importante que utilicemos detergentes ecológicos y suaves para limpiar los utensilios de cocina y encontraréis más información en la entrada [Limpieza ecológica del hogar y de la ropa](#).

Al utilizar estos utensilios de cocina, cubiertos y sistemas de almacenaje nos aseguramos que nuestros alimentos no sean tóxicos ni perjudiquen nuestra salud.

(*) NOTA: El 21 de diciembre de 2010, la [EPA anuncia un acuerdo con DuPont](#) (fabricante del teflón) de 3,3 millones de dólares por no reportar estudios sobre toxicidad de sustancias químicas.

UNA CASA SALUDABLE



<http://nofun-eva.blogspot.com/2008/07/una-casa-saludable.html>

Este artículo no solo es interesante para los afectados de SQM y otras enfermedades ambientales, sino que espero que sea útil para todo aquel que desee tener una casa con menos tóxicos y así cuidar su salud.

Es una recopilación personal que queríamos compartir con vosotros por si os sirve de ayuda en el difícil camino de conseguir una casa saludable.

Si queréis más información para evitar los tóxicos y llevar una vida más saludable, podéis consultar la [Guía de control ambiental para evitar los tóxicos](#).

PINTURA ECOLÓGICA Y OTROS MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

Encontraréis gran variedad de pinturas ecológicas y no tóxicas, varias de ellas además inodoras y adecuadas para SQM, además de muchos otros productos, en la sección de [Bricolaje](#) de Pure Nature. Tienen la ventaja que los gastos de envío son fijos, independientemente del peso.

La [pintura a la cola](#), además de no ser tóxica es inodora y es adecuada para SQM. Es pintura en polvo que debe disolverse en agua y a la que se le pueden añadir [pigmentos minerales naturales](#) (que son adecuados para SQM), si deseamos darle color. Se puede utilizar para pintar paredes, papel pintado y madera, entre otras superficies. Tiene una muy buena cobertura, es permeable al aire y es económica. Además en el momento que está seca ya no hace ningún olor. Para más seguridad, podéis comprar una muestra para asegurarnos que la toleráis.

Otra pintura que es adecuada para SQM, ya que no es tóxica (todos sus ingredientes son de origen natural) y es inodora, es la [pintura de mármol y caseína de Kreidezeit](#). Es pintura en polvo que debe disolverse en agua. El color blanco especial que tiene es debido al mármol y se le pueden añadir [pigmentos minerales naturales](#) si deseamos darle otro color. Se puede utilizar para pintar paredes, papel pintado y madera, entre otras superficies. Tiene una muy buena cobertura, casi no es necesaria una segunda capa y es económica. Viene en envases de 5kg y de 10kg. Para más seguridad, podéis comprar una muestra para asegurarnos que la toleráis.

En Pure Nature también tienen otras pinturas y barnices que ya vienen preparadas y que no emiten VOCs (compuestos orgánicos volátiles) de marcas como [Volvox](#) y [AFM Safecoat](#). Pero no son inodoras, por lo tanto recomendamos probarlas previamente si se padece SQM. Son pinturas adecuadas para personas con alergias o que quieran una pintura no tóxica lo más parecida a las convencionales.

En la sección de [Bricolaje](#) de Pure Nature tienen otros productos para el mantenimiento de nuestra casa, como acabados, protectores, productos anti humedad, etc. De los que hemos probado os recomendamos los siguientes:

- [Cinta adhesiva](#) de aluminio para sellar y [papel de aluminio](#) extra grueso: el papel de aluminio extra grueso junto con la cinta adhesiva son perfectos para sellar y aislar zonas con olores y humedad, aunque no protegen al 100% contra VOCs (compuestos orgánicos volátiles). Sirve para sellar las secciones de corte en maderas prensadas o aglomeradas, los agujeros taladrados en armarios o para sellar agujeros y grietas por donde pueden emanar vapores tóxicos u otro tipo de olores. La cinta de aluminio está hecha para cubrir superficies de manera permanente, por lo que al desengancharse puede romperse, pero se puede adherir sobre cinta de carrocería (la de papel que utilizan los pintores) para así conseguir una cinta adhesiva resistente, gracias a la cinta de carrocería, y sin poros, gracias a la cinta de aluminio, que hará que no se filtren los VOCs.
- [Pintura anti-moho](#): es una pintura que protege las paredes de interior contra el moho, siempre y cuando la superficie donde se aplique no sea impermeable. Si es necesario se puede aplicar antes un fungicida no tóxico para la eliminación del moho como el de la marca [Jati](#).

DORMITORIO

Una de las habitaciones más importantes de la casa es el dormitorio, ya que en él pasamos una tercera parte de nuestra vida. Por esto es importante tener un dormitorio lo más saludable posible y deberíamos ser muy exigentes con la cama, el somier, el colchón y la ropa de cama que utilizamos. En el caso concreto de padecer SQM, es esencial tener el mínimo de muebles y no tener cortinas ni aparatos eléctricos.

Una buena opción son los [colchones de látex natural](#) sin tratar con funda de algodón orgánico, con diferentes medidas y durezas de Pure Nature. Los colchones están hechos en Alemania, tienen el prestigioso [sello alemán QUL](#), que garantiza que los colchones no contienen compuestos orgánicos volátiles, pesticidas, metales pesados, pentaclorofenol (PCP) ni nitrosaminas, son de alta calidad y muy adaptables. Ofrecen una amortiguación óptima y alivian el dolor de espalda en la zona del hombro y la cadera, por lo que se recomiendan para personas con problemas de espalda o reumáticos. Son transpirables, hipoalergénicos y fabricados sin disolventes, sin componentes metálicos ni CFC (clorofluorocarbonos). Se debe tener en cuenta que los colchones de látex deben usarse únicamente con somieres de láminas de madera.

Cuando los colchones de látex son nuevos desprende olor, por lo que os recomiendo cubrirlo con [telas de carbón activo](#) (se pone entre el colchón y la sábana bajera y hace de barrera absorbiendo los olores).

En Pure Nature tienen una amplia sección de [ropa de cama ecológica](#) (detallando que productos son adecuados para SQM y alérgicos), donde además de sábanas y [edredones nórdicos](#) (de fibra de maíz, tencel, algodón orgánico, seda, kapok, pelo de camello, etc.), podéis encontrar [mantas](#), [almohadas rellenas de algodón ecológico](#), [almohadas de tencel](#) o [almohadas rellenas de fibra de maíz](#)

MUEBLES

Los muebles pueden estar hechos de madera maciza sin tratar o con tratamientos vegetales que no emitan compuestos orgánicos volátiles o de acero inoxidable, opción solo recomendable en caso de no tolerar la madera ecológica y no recomendable si se sufre sensibilidad electromagnética. Además es muy importante que las colas y barnices utilizados no sean tóxicos, que no emitan compuestos orgánicos volátiles y en especial que no contengan formaldehído y que sean inodoros, en el caso de sufrir SQM. Si los muebles están pintados, las pinturas no deberán emitir compuestos orgánicos volátiles y deberán ser inodoras. En el caso del acero inoxidable deberá pulirse mecánicamente y se deberá desengrasar con un producto desengrasante ecológico sin utilizar ninguna sustancia química.

Los muebles más saludables son los de madera maciza. La madera más inodora, y por lo tanto la más recomendable si se tiene SQM, es la de haya.

SISTEMAS DE FILTRADO DEL AGUA

No es nada recomendable beber agua directamente del grifo, ya que además de cloro lleva, entre otros, restos de pesticidas, medicamentos y de los químicos con los que ha sido tratada. Tampoco es recomendable beber agua envasada en plástico, ya que la mayoría de las botellas comerciales son de polietileno tereftalato (PET) que libera productos químicos (antimonio) que imitan a los estrógenos causando alteraciones endocrinas. Por lo tanto lo más saludable es filtrar el agua del grifo.

De todos los sistemas de filtrado del agua, en mi opinión el mejor y más seguro es el filtrado de carbón activo, ya que mantiene todos los minerales del agua, no es tóxico, filtra una amplia gama de tóxicos peligrosos y no se desperdicia agua en el proceso, cosa que no hacen los sistemas de ósmosis inversa o de destilación, por ejemplo.

Los sistemas de ósmosis inversa son caros, se desperdicia gran cantidad de agua en el proceso (por lo que no son nada ecológicos) y eliminan todos los minerales del agua, algo que no es nada saludable. Además tienen unas membranas que no siempre se toleran, en especial si tenemos SQM o alergias, y que inevitablemente se contaminan y acumulan partículas, por lo que deben someterse periódicamente a desinfección con productos químicos, de lo contrario acaban creciendo bacterias y gérmenes. Debido a los materiales de los que están hechas las membranas y a que dichas membranas deben desinfectarse periódicamente con productos químicos no es un sistema recomendable para SQM ni si queremos evitar los tóxicos. En el caso que solo se beba agua filtrada con ósmosis inversa es necesario tomar suplementos nutricionales para cubrir los déficits de minerales o podemos tener problemas muy graves de salud.

La destilación del agua, al igual que el sistema de ósmosis inversa, es un método caro, desperdicia gran cantidad de agua en el proceso (hasta un 80%, por lo que no es nada ecológico) y elimina todos los minerales del agua, algo que no es nada saludable. La destilación elimina metales pesados, bacterias y virus, pero no elimina el cloro ni los compuestos orgánicos volátiles. No es un sistema recomendable para SQM ni queremos evitar los tóxicos porque no filtra el cloro ni los compuestos orgánicos volátiles. En el caso que solo se beba agua destilada es necesario tomar suplementos nutricionales para cubrir los déficits de minerales o podemos tener problemas muy graves de salud.

Lo ideal es poner un filtro de carbón en el grifo de la cocina (para cocinar, beber y lavar frutas y verduras, y que además nos supondrá un ahorro comparado con el coste del agua embotellada) y otro en el lavabo (para lavarnos los dientes y asearnos). Una vez escogido el sistema, debemos tener en cuenta que no todas las marcas son iguales, ya que cambia la variedad de sustancias que filtran y el porcentaje filtrado.

También os recomiendo poner un [declorador](#) para el agua de la ducha, para así evitar el cloro al bañaros, que es muy tóxico y causa infinidad de problemas de piel, como dermatitis, eczemas y alergias, además de problemas respiratorios, especialmente en alérgicos y asmáticos.

A continuación os detallo los productos que hemos probado:

Aquasana es una empresa de filtrado de agua con carbón activo americana con certificado del Estado de California. El modelo para el grifo fue el primer purificador de agua que compramos, aunque ahora ya no lo utilizamos porque hemos encontrado opciones de filtrado de carbón activo más saludables.

Carbonit es una empresa de filtrado de agua alemana, con un sistema de doble filtro de carbón activo compactado, que ofrece varios productos, cada uno con sus respectivos certificados. Filtra cloro, óxido, pesticidas, residuos medicamentosos, bacterias, microorganismos, partículas, turbiedad, suciedad orgánica y también metales pesados, manteniendo los minerales disueltos en el agua. En casa tenemos el modelo **SanUno**, uno para el grifo de la cocina y otro para el lavabo, con el filtro **IFP Puro** y el resultado ha sido excelente. El SanUno funciona con diferentes recambios de filtros, aunque para el tipo de agua que hay mayoritariamente en España el más adecuado es el **IFP Puro**. Carbonit tiene otros modelos de filtrado de agua, incluyendo uno que se instala **bajo el fregadero** y un **SanUno de acero inoxidable** con grifo con dosificador que permite aprovechar mejor el agua y reducir así el consumo.

Para la ducha primero adquirimos un declorador que al cabo de un par de meses ya necesitábamos un recambio, ya que no todos los decloradores son iguales. Actualmente estamos utilizando el **declorador Turbo Shower**, con un resultado mucho mejor. Filtra el 99% del cloro, elimina la suciedad, los sedimentos y los olores del agua. No necesita instalación, dura 12 meses y no es necesario comprar uno nuevo, sólo el recambio.

Para beber agua fuera de casa, en vez de utilizar una botella de plástico, hemos comprado unas **botellas de acero inoxidable** que rellenamos con agua filtrada del grifo. Existen varios tamaños, incluso para niños y hasta un termo, y además podéis adquirir el tapón de acero inoxidable, para mayor seguridad. Al llevar níquel, no es apta para los alérgicos a dicho metal. En el mercado hay varias empresas que fabrican botellas de metal pero casi todas son de aluminio, por lo que tampoco son recomendables. Las botellas de acero inoxidable son una solución muy práctica para evitar las botellas de plástico, así protegemos nuestra salud a la vez que cuidamos el medioambiente.



UTENSILIOS DE COCINA Y CUBIERTOS

Además de consumir alimentos ecológicos, también es muy importante que nos preocupemos de cómo los cocinamos, los cubiertos que utilizamos y cómo los almacenamos, ya que no todos los materiales que se utilizan normalmente son inocuos.

Es básico que los utensilios de cocina no sean tóxicos, por eso debemos evitar materiales como el plástico, el aluminio y el teflón. También son importantes los cubiertos y es esencial no utilizar envases de plástico ni aluminio para envolver y conservar los alimentos.



En Pure Nature encontraréis [utensilios de cocina de vitrocerámica Visionsy Corningware](#). Son cazos y cacerolas ideales para personas con SQM, ElectroHiperSensibilidad, con intoxicación por metales pesados o alergias. Están hechos de vitrocerámica transparente sin esmaltar, que no emite partículas ni olores y no contiene metales pesados. Están hechos en una pieza, son ultrarresistentes, pesan muy poco, pueden soportar temperaturas extremas y permiten ahorrar energía y tiempo, ya que necesitan mucha

menos cantidad de calor. Además de los cazos y las cacerolas tienen una sartén ideal para cocer al vapor pero que por las características propias de la vitrocerámica no es adecuada para freír. Los utensilios de vitrocerámica no son aptos para cocinas de inducción.

En Pure Nature también encontraréis una [Sección de Cubiertos](#):

- [Cubiertos de acero inoxidable sin níquel](#) (acero inoxidable 18/0): son ideales para personas con alergia al níquel. Encontraréis una gran variedad de sets de cubiertos de acero inoxidable sin níquel, incluyendo cubiertos para niños.

- [Cubiertos de cerámica](#): son perfectos para personas alérgicas a los metales. Tienen de varios modelos de cucharas hechas exclusivamente de cerámica, incluyendo cucharas soperas, para espaguetis y también palas.

- [Cubiertos de asta](#): son ideales para alérgicos al n

íquel o para personas con altos niveles de metales y por este motivo se suelen utilizar para pesar y administrar medicación homeopática.

- [Utensilios de cerámica Kyocera](#): son ideales para alérgicos al níquel. La marca japonesa Kyocera fabrica cuchillos de diferentes medidas, tijeras, peladores y ralladores con la hoja de cerámica, lo que asegura la no presencia de níquel y la no contaminación de tóxicos de los alimentos.

Y finalmente, para almacenar guardamos el agua en botellas de vidrio y la comida en envases también de vidrio, evitando siempre las tapas de plástico. En Pure Nature encontraréis [recipientes para alimentos](#) tales como botellas íntegramente de cristal, recipientes de cristal con tapa de cristal y tapa opcional de polietileno, recipientes de cristal con tapa metálica, recipientes de arcilla para el pan y recipientes de arcilla para vegetales.



Para envolver y conservar los alimentos, en vez de utilizar papel de aluminio o de plástico, utilizamos [bolsas de celofán](#), que también sirven para envolver los alimentos que se congelan (el celofán es ecológico y biodegradable, al ser un polímero natural derivado de la celulosa y siendo un sustituto perfecto del plástico). También utilizamos el papel de If you care, que no está blanqueado y está cubierto de silicona no tóxica y también sirve para hornear. Lo podéis encontrar en [Ethical Superstore](#) o [Pure Nature](#).

Al utilizar estos utensilios de cocina, cubiertos y sistemas de almacenaje nos aseguramos que nuestros alimentos no sean tóxicos ni perjudiquen nuestra salud.

LIMPIEZA ECOLÓGICA DEL HOGAR

Es importante utilizar productos ecológicos para limpiar nuestra casa y también intentar concienciar a las comunidades de vecinos, centros sociales, lugares de trabajo y escuelas de nuestro entorno de que existen alternativas más saludables para todos.

Existen varias marcas de productos para la limpieza ecológicos, como Sodasan, Ecolino o Ulric, que podéis adquirir en tiendas ecológicas y herbolarios, aunque os recomiendo revisar los ingredientes antes de comprarlos. También os animo encarecidamente a utilizar productos ecológicos sin fragancia, ya que los productos de uso cotidiano con fragancia, incluso los ecológicos, emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [estudio de la Universidad de Washington](#). Además, un [posterior estudio](#) de la Universidad de Washington ha demostrado que los detergentes y suavizantes para la ropa perfumados emiten sustancias químicas peligrosas, algunas de ellas cancerígenas. Es importante recordar que los fabricantes no están obligados a dar a conocer los ingredientes que utilizan como fragancias.



Si buscáis [productos de limpieza ecológicos certificados y sin fragancia](#), en Pure Nature encontraréis varios y os enumero los que utilizamos: [lavavajillas Klar](#) (detergente compuesto por ingredientes que respetan la piel, sin conservantes, colorantes ni fragancias), [limpiador y desengrasante Super Clean concentrado](#) (no tóxico, biodegradable, sin colorantes, inodoro, muy concentrado, absorbe y ayuda a eliminar olores), [limpiasuelos Pure Nature](#) (limpiasuelos concentrado muy efectivo apto para cualquier tipo de suelo y no tóxico), [antical ecológico](#) (para electrodomésticos, cocina, baño, etc., que también puede utilizarse como abrillantador de superficies), [limpia tuberías Wenko](#) (limpia los drenajes y las cañerías de la casa descomponiendo los atascos de origen orgánico y elimina los malos olores si se utiliza regularmente), [carbonato de sodio](#) (para eliminar humedad y desinfectar) y [limpia cristales Beeta](#) (potente limpiador de azulejos y cristales de origen totalmente vegetal, sin aroma, colorantes ni conservantes y biodegradable). Si tenéis lavavajillas, os recomiendo las [biotabletas 3 en 1 de BioTab](#), que no contienen tensoactivos, fosfatos ni fragancias.

Otros productos muy prácticos son los paños de microfibra, que limpian y quitan el polvo sólo con agua, sin utilizar productos químicos. Son muy eficaces e ideales para quitar el polvo y la mopa para limpiar el suelo en lugar de barrerlo, así evitamos levantar polvo. Se recomiendan especialmente para personas alérgicas, asmáticas y con SQM. Los encontraréis en [Pure Nature](#) o en [E-Cloth](#).

Encontraréis más información sobre limpieza ecológica del hogar y de la ropa en [esta entrada](#).

CALIDAD DEL AIRE

Es muy importante mantener el aire limpio en nuestro hogar y con el grado de humedad óptimo, que debe de ser por debajo del 65% para evitar que se forme moho (el moho provoca rinitis, alergias, irritación de ojos y del tracto respiratorio, tos y asma). Además de ventilar a diario para renovar el aire, contamos con la ayuda de diferentes productos para purificar el aire, eliminar sustancias químicas y olores y reducir la humedad, para así asegurarnos la máxima calidad del aire en nuestro hogar.

Purificadores de aire: es ideal tener un purificador de aire en casa para limpiar de tóxicos el aire que respiramos. Los purificadores de aire son imprescindibles para los afectados de SQM y también son muy recomendables para los alérgicos (en especial para los alérgicos a los ácaros del polvo, al polen y a los animales) y para los asmáticos. No todos los purificadores son iguales y los modelos adecuados para SQM también lo son para alérgicos y asmáticos, ya que son los modelos más seguros, porque el material con el que están fabricados no es tóxico y el filtrado del aire es máximo. Respirar un aire limpio ayuda a prevenir las crisis alérgicas y asmáticas. En [esta entrada](#) encontraréis amplia información sobre purificadores de aire, con diferentes marcas y modelos.



Telas de carbón activo: Son muy útiles para absorber los vapores tóxicos y los olores de algunos objetos nuevos o de lugares o cosas que emiten contaminantes durante toda su vida, como por ejemplo colchones, muebles, sofás, asientos de coche, fondos de armario y cajones o cualquier otro objeto que pueda envolverse con ellas y hacer así que disminuya la carga tóxica que contiene. Esto hace que las telas de carbón activo sean algo imprescindible si se padece SQM. Se pueden colocar en las salidas de aire de los aires acondicionados centrales para reducir los tóxicos que emiten, y son especialmente útiles durante los viajes, ya que se pueden colocar cubriendo el colchón del hotel o incluso ponérsela encima si es necesario para estar protegidos de los químicos presentes en el ambiente. Es muy importante que la propia tela de carbón activo no esté hecha de ningún material potencialmente tóxico, ya que podría ser un problema. Hemos probado las de Pure Nature y funcionan perfectamente, al igual que las americanas que utilizábamos anteriormente, pero tienen la ventaja que los gastos de envío son más económicos y al ser un país de la Unión Europea, no existe el problema de aduanas. También tienen la [tela de carbón activo pequeña](#), que solo mide 50x49cm y es perfecta para reducir los olores y los vapores de papeles, documentos y cosas pequeñas o para poner en cajones.

Smellkiller: absorbe olores fabricados en acero inoxidable de Zielonka, que funcionan añadiéndoles tan solo agua. Eliminan olores desagradables como el humo del tabaco, olores de la cocina, de mascotas, sudor y humedad, dejando el aire limpio y fresco. Gracias al acero inoxidable especial que los compone en combinación con el agua y el oxígeno, los olores no sólo son neutralizados sino que son eliminados. Hay absorbe olores para la nevera, para habitaciones, para el coche, para los zapatos, para el cubo de basura, etc. Los podéis adquirir en varios sitios y en Pure Nature encontraréis la gama completa.



Bolsitas de Zeolita: la Zeolita es un mineral que absorbe compuestos orgánicos volátiles (formaldehído, azufre, vapores, etc.) y olores provenientes de perfumes, productos químicos, pescado, mascotas, etc. En Pure Nature encontraréis bolsitas de Zeolita, ideales para poner en sótanos, trasteros, armarios, cuarto de baño, en el coche o incluso en la nevera, que duran entre 10 y 12 semanas y os aseguran tener el aire limpio sin utilizar electricidad ni sustancias químicas, además de ser un deshumidificador fantástico.

Deshumidificadores: para mí el deshumidificador, junto al [purificador de aire](#), es imprescindible, sobretodo en invierno y en días muy bochornosos. Después de probar varios deshumidificadores, con más o menos éxito, actualmente tenemos los siguientes modelos:

- **Deshumidificadores de cloruro cálcico:** protegen las paredes, los muebles, los coches y la ropa de la humedad, moho y olores desagradables. Hay 3 diferentes tamaños, según la superficie a cubrir. El de 2 kg dura entre 4 y 6 meses y posteriormente solo es necesario comprar los recambios.

- **Bolsa deshumidificadora de bentonita:** atrae la humedad del aire como un imán y protege del moho, la humedad y los olores las paredes, los muebles y los tejidos. La bentonita es una roca granulada con una alta capacidad de absorción de la humedad.



PURIFICADORES DE AIRE



<http://nofun-eva.blogspot.com/2009/02/purificadores-de-aire-aptos-para.html>

Para **Sensibilidad Química Múltiple (SQM)** no sirve cualquier tipo de purificador de aire, ya que debe cumplir 2 requisitos específicos:

1. Filtrar una amplia gama de sustancias químicas.
2. El propio purificador no puede ser una fuente de contaminación (los materiales con los que está fabricado no pueden ser tóxicos).

Existen en el mercado muchas marcas de purificadores de aire, pero la mayoría no son aptas para SQM y hasta pueden llegar a ser perjudiciales por los materiales con los que están fabricados. Hay marcas de purificadores de aire que fabrican algún modelo apto para SQM y otras marcas cuyos modelos son todos aptos para SQM.

Los purificadores de aire también son muy recomendables para los alérgicos (en especial para los alérgicos a los ácaros del polvo, al polen y a los animales) y para los asmáticos. Los modelos aptos para SQM también lo son para alérgicos y asmáticos, ya que lo único que tienen de especial es que son los modelos más seguros, ya que el material con el que están fabricados no es tóxico y el filtrado del aire es máximo. Respirar un aire limpio ayuda a prevenir las crisis alérgicas y asmáticas.

PAUTAS PARA ESCOGER PURIFICADOR

Para tener el aire bien purificado, antes de adquirir un purificador de aire debemos tener en cuenta las dimensiones, la ventilación y la distribución de nuestra vivienda. Por norma general os recomiendo un purificador grande para la estancia principal y otro auxiliar para la habitación donde esté la persona afectada de SQM, asma o alergias.

- **Como purificador principal**, tenéis las siguientes opciones (de más económico a más caro): [Blueair 650E](#), [Allermed CA50+](#), [Blueair Pro L](#)

con filtros extra de carbón activo y [IQAir Multigas GC](#).

- **Como purificador auxiliar**, tenéis las siguientes opciones (de más económico a más caro): [Blueair 270E](#), [Blueair Pro M](#) con filtro extra de carbón activo y [Allermed CA35+ junior](#).

A continuación podéis ver un análisis detallado de estas marcas y modelos, en base a nuestra experiencia, para que así os sea más fácil escoger. Para que sea más útil, la entrada se va actualizando con los purificadores que vamos comprando y también con nuestra experiencia después de un tiempo de utilizarlos.

ALLERMED CA50+

Es un aparato metálico con ruedas de 59cm de alto, 37cm de ancho, 37cm de fondo y 20,5Kg de peso con 3 potencias de filtrado. Purifica espacios de hasta 50m². Tiene un sistema de filtrado de 4 fases que consta de un pre-filtro, un filtro de partículas, un filtro de carbón activo y silicato mineral, que elimina de manera eficiente tanto los olores como los químicos, y un filtro HEPA que retiene el 99,5% de las partículas y de los microorganismos a partir de 0,3 micras.



Fue el primero que compramos y es un purificador muy eficiente, pero para mí el nivel de ruido, incluso en la potencia más baja, es demasiado alto. La potencia máxima es ideal para eliminar rápidamente cualquier fuente de contaminación puntual. No lo recomendaría como purificador único en casa, especialmente si tenemos intolerancia a los ruidos o queremos dormir con el purificador, pero sí como apoyo de otro purificador más silencioso si vivimos en un entorno contaminado (ya sea por la calidad del aire de nuestra zona o por los productos que utilicen nuestros vecinos).

Nota: La marca Austin también tiene 2 purificadores aptos para SQM con un diseño idéntico al Allermed y al ICleen Hepa III. Son los modelos de la serie Healthmate Plus. El purificador Austin Healthmate Plus sería el equivalente al Allermed CA50+. Además tienen un modelo que sirve como purificador auxiliar, que es el Austin Healthmate Plus Junior, que purifica hasta 35m² y no tiene ruedas y es el equivalente al [Allermed CA35+ junior](#).

IQAIR GC MULTIGAS

La marca de purificadores IQAir tiene un modelo apto para SQM, que es el IQAir GC Multigas. Es un aparato con ruedas de 71cm de alto, 38cm de ancho, 41cm de fondo y 20Kg de peso, con 6 potencias de filtrado. Purifica espacios de hasta 65 m². Tiene las desventajas que no es de metal, no es muy silencioso (yo solo aguanto la potencia 1 y puntualmente la 2) y por su dimensión y ruedas, no es fácil de desplazar por la casa.



Funcionamiento del sistema IQAir: el aire entra en el sistema a través de las dos aberturas de la base y pasa por un pre-filtro y a continuación por el HEPA para partículas. El ventilador centrífugo genera un volumen de aire que es impulsado a través de los cartuchos. Se retienen las partículas de abrasión en los filtros de gas y el difusor devuelve el aire a baja velocidad a la habitación.

Es un purificador efectivo, pero muy caro, tanto el aparato como los recambios de los filtros, bastante ruidoso y muy aparatoso y después de utilizarlo durante un año y medio, como no nos convencía, nos lo vendimos. Curiosamente en EE.UU., donde hay muchas más marcas de purificadores de aire, los IQAir son más baratos, hasta el punto que el precio del IQAir GC Multigas es la mitad de lo que vale aquí. A día de hoy que hemos probado otros purificadores, no lo recomendaría.

BLUEAIR

Los purificadores Blueair están recomendados para personas que padecen alergias, asma u otras enfermedades respiratorias o ambientales, como SQM. También son ideales para los que quieran respirar un aire más limpio y saludable. Todos los modelos de Blueair son aptos para SQM y se recomienda adquirirlos con el filtro Smokestop para un filtrado más eficiente



Blueair es una marca sueca especializada en purificadores de aire con tecnología patentada, equipados con un sistema de filtrado ultra silencioso que combina un filtro de partículas HEPAilent, que captura el 99,97% de las partículas más grandes de 0,1 micras, y un filtro de carbón activo.

Los purificadores de Blueair adecuados para SQM con los que utilizan filtros Smokestop neutralizan gases y olores, COVs (compuestos orgánicos volátiles), humo del tabaco y otras sustancias químicas, además de eliminar polen, ácaros del polvo, moho, escamas de piel y pelo de animales, bacterias y virus con su fase de filtrado HEPA. Los filtros son resistentes de forma natural a bacterias, virus y hongos.

La parte externa del purificador está hecha de acero con una capa de pintura, para mayor durabilidad del aparato, que no emite ningún tipo de vapor tóxico. Son económicos, de fácil mantenimiento (para cambiar los filtros cuando se agotan no es necesario desmontar el aparato como sucede con otras marcas) y de muy bajo consumo eléctrico.

Fueron los últimos purificadores que adquirimos. Primero el modelo [203](#) (ahora [270E](#)) y posteriormente el [603](#) (ahora [650E](#)) y tengo que decir que me sorprendieron mucho lo silenciosos que son, además de ser muy efectivos.

Otra ventaja de esta marca es que ofrece varios modelos, dependiendo de los metros cuadrados que tenga el espacio que queramos purificar:

[Blueair 203](#) (ahora [270E](#)): es el primer modelo que compramos. Es el más económico y purifica de forma efectiva y silenciosa espacios de hasta 20 m². Tiene 3 potencias, la más baja es muy silenciosa. Las medidas son 53cm de alto, 43 de ancho y 21 de fondo y solo pesa 11kg.

1. [Blueair 403](#) (ahora [450E](#)): purifica espacios de hasta 34 m². Las medidas son 50 x 27,5 x 59 cm y pesa 15,5kg.

2. [Blueair 603](#) y [Blueair 503](#) (ahora fusionados en el [650E](#)): el [603](#) purifica espacios de hasta 65 m². Tiene un sistema que absorbe el ruido que genera, de forma que puede utilizarse incluso en el dormitorio. Lo adquirimos posteriormente y es muy eficiente a la vez que extremadamente silencioso y hasta he podido dormir con el purificador encendido, algo que no había podido hacer con ningún purificador de otras marcas. Las medidas son 50 x 34x 66 cm y pesa 16kg.

Blueair ha dejado de fabricar los purificadores con control manual, como los que compramos, y los está sustituyendo por purificadores con control electrónico, aunque los filtros son los mismos, por lo que no hay problema si se tiene un modelo antiguo para conseguir los recambios.

En 2.012 Blueair lanza la [Serie E](#), que es una nueva generación de purificadores de aire programables, con control electrónico y mando a distancia. Esta nueva gama formada por 3 modelos de purificadores de aire ([650E](#), [450E](#) y [270E](#)) incorpora un indicador de reemplazo de filtro y detectores electrónicos de partículas y gases que les permite escoger automáticamente la velocidad de filtrado.

En 2.015 Blueair lanza los [Blueair Pro](#), que son purificadores de aire extremadamente potentes y silenciosos y purifican más caudal de aire que cualquier otro purificador de aire actual. Esta nueva gama está formada por 3 modelos: [Blueair Pro XL](#) (para superficies de hasta 110m²), [Blueair Pro L](#) (para grandes espacios y oficinas) y [Blueair Pro M](#) (para el hogar).

En 2.016 Blueair lanzó tres líneas más de purificadores, la [línea Pure](#) con un diseño muy funcional y moderno y las líneas [Classic](#) y [Classic i](#), las dos con conexión Wi-Fi que permite controlarlos desde el móvil con la aplicación Blueair Friend. Los purificadores de la línea [Classic i](#) además disponen de un sensor de calidad de aire incorporado.

CONSEJOS PARA REDUCIR LOS CAMPOS ELECTROMAGNETICOS



<https://nofun-eva.blogspot.com.es/2009/07/productos-proteccion-electromagnetismo.html>

En esta entrada encontraréis una breve introducción sobre qué es la contaminación electromagnética y cuáles son sus síntomas y efectos y una serie de consejos que son el puntal básico para reducir nuestra exposición a los campos electromagnéticos (CEM).

¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA?

La exposición a la electricidad ha aumentado estos últimos años de forma descomunal. Nuestra salud depende de un equilibrio medioambiental que hoy en día está roto en parte por el exceso de contaminación electromagnética que nos rodea.

En la calle y en nuestras casa y sitios de trabajo nos afectan los campos generados por la red eléctrica, los dispositivos conectados a ella, los interruptores, las lámparas, la líneas de alta tensión, la telefonía móvil, los teléfonos inalámbricos, WLAN, WIFI, radares, etc. Nuestras casas están llenas de aparatos eléctricos, televisores, equipos de música, microondas, radio-despertadores, bombillas alógenas, etc. En el trabajo muchos pasan la mayor parte del día utilizando un ordenador y rodeados de dispositivos electrónicos.

La electricidad se ha convertido en parte central de nuestras vidas, de tal manera que se hace difícil cuestionar sus efectos invisibles. Pero cada vez se van acumulando más pruebas de su potencial peligro para la salud, pruebas que ya no pueden seguir siendo ignoradas, como el propio [Parlamento Europeo](#) dejó claro con la resolución aprobada en abril de 2009.

SÍNTOMAS Y EFECTOS

Se ha vinculado la exposición a campos eléctricos a varias enfermedades, incluyendo la leucemia infantil. Muchas personas están experimentando efectos adversos y están reportando una amplia gama de síntomas relacionados a dicha exposición, que van desde insomnio, cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad, dificultad para concentrarse y fatiga a otros más severos, como mareos, alternaciones del sistema inmunitario, alternaciones del sistema hormonal y problemas de corazón y circulatorios. Además la exposición a campos electromagnéticos causa la enfermedad conocida como ElectroHiperSensibilidad (EHS).

Cabe tener en cuenta que la [resolución de la Comisión de Medio Ambiente sobre salud y campos electromagnéticos](#), aprobada en el pleno del Parlamento Europeo en abril de 2009, pide que se preste especial atención a los efectos biológicos cuando se evalúe el posible impacto sobre la salud de las radiaciones electromagnéticas, especialmente si se tiene en cuenta que algunos estudios han detectado que radiaciones de muy bajo nivel ya tienen efectos muy nocivos. Además pide a los Estados miembros que sigan el ejemplo de Suecia y reconozcan como una discapacidad la ElectroHiperSensibilidad (EHS), con el fin de garantizar una protección adecuada e igualdad de oportunidades a las personas que la sufren.

CONSEJOS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

- **Medidores de campos eléctricos y electromagnéticos:** estos aparatos de [medición](#) sirven para evaluar nuestro nivel de exposición y es básico disponer de medidores si queremos detectar las posibles exposiciones que nos estén afectando en casa (o en la oficina). Hay dos tipos de medidores: para mediciones de [baja frecuencia](#) (red eléctrica, dispositivos conectados a ella, interruptores, lámparas, líneas de alta tensión, etc.) y para mediciones de [alta frecuencia](#) (telefonía móvil, teléfonos inalámbricos, WLAN, WIFI, radares, etc.). Cabe remarcar que es muy importante que nuestro dormitorio tenga la menor contaminación electromagnética posible, por lo que no deberemos tener en él ningún aparato eléctrico y en especial debemos evaluar los campos eléctricos de los enchufes de la pared donde está el cabezal de la cama. Por la noche lo ideal es dejar el dormitorio sin electricidad (instalando un relé de desconexión o bajando el correspondiente diferencial) pero si no es posible, es recomendable separar al máximo la cama de la pared donde están los enchufes. Con este sencillo consejo podremos descansar mejor.
- **Cablear router:** sustituir la red WiFi por cable. Debemos tener en cuenta que, además del cable Ethernet, será necesario modificar la configuración del router para que deje de conectarse por wireless y también deberemos deshabilitar la conexión de red inalámbrica en nuestro ordenador. Otra opción es la [caja protectora para conexión inalámbrica](#) WLAN que reduce la radiación del router inalámbrico y crea una barrera de seguridad.
- **TV y pantalla ordenador:** escoger pantallas de televisor para el ordenador de TFT - LCD, ya que son las que emiten menos radiación.
- **Teléfono móvil:** la mejor opción es tener el móvil siempre apagado y tan solo utilizarlo en caso de emergencia. Una buena opción son las [fundas antirradiación](#) que protegen mientras llevas el teléfono móvil y al hablar con él, sin afectar a la cobertura del móvil. Podéis ver consejos médicos para la utilización del móvil en [esta entrada](#).

- **Evitar lámparas fluorescentes y luces halógenas y bombillas de bajo consumo.** Existen **lámparas blindadas** que reducen los campos magnéticos. Las bombillas de bajo consumo contienen mercurio, pero existen alternativas, como las bombillas LED sin mercurio, que además no emiten radiación UVA y ahorran hasta un 88% de energía.
- **Enchufes y cables:** utilizar **regletas y cables alargadores blindados**. Es muy importante donde se enchufan los aparatos eléctricos, ya que los propios cables de alimentación generan campos magnéticos que deben evitarse, por lo que las regletas deben ser blindadas. Y los alargadores también, ya que si no van expandiendo la contaminación electromagnética por toda la extensión que ocupan. Lo ideal sería tener el cableado de la instalación eléctrica de toda la vivienda blindado al 100% y con enchufes también blindados, algo que puede hacerse en una vivienda en construcción o si tenemos que hacer reformas. Otra opción es el **relé de desconexión** que sirve para interrumpir el paso de corriente en la fase donde se conecte para evitar la contaminación electromagnética.
- **Hornos microondas:** este tipo de hornos generan microondas para producir calor y a pesar de que están equipados con una puerta blindada diseñada para impedir que las radiaciones se escapen al exterior, lo ideal es deshacernos de este electrodoméstico, ya que siempre existe la posibilidad de que el blindaje no sea seguro y tenga alguna vía de escape.
- **Entorno de la vivienda:** no debería estar cerca de líneas de alta tensión, transformadores eléctricos, antenas de telefonía móvil, antenas Wi-Fi, radares o repetidores de televisión y radio. Además es importante ventilar la vivienda a diario.

10 CONSEJOS MÉDICOS SOBRE EL MÓVIL

La radiación de los MÓVILES no es siempre tan inofensiva como afirman las Operadoras de Telefonía móvil. En consecuencia, de manera responsable, la CÁMARA DE MÉDICOS DE VIENA ha decidido informar al pueblo austríaco, desde el punto de vista médico de las posibles consecuencias negativas.

1. En principio telefonar lo menos posible y el menor tiempo posible ¡Los niños y jóvenes de menos de 16 años no deberían usar el móvil nunca!
 2. Esperar a que se produzca la llamada para acercar el móvil al oído
 3. No telefonar en los vehículos (Coche, Bus,) la radiación es más elevada (efecto campana)
 4. Tener también el móvil lo más alejado posible del cuerpo mientras se envía un SMS
 5. Alejarse algunos metros de otras personas para no irradiarles mientras se usa el móvil
 6. No llevar nunca el móvil en el bolsillo; a los hombres les puede producir esterilidad
1. Apagar siempre el móvil durante la noche y no dejarlo cerca de la cabeza
 2. No utilizar nunca el móvil para jugar
 3. Los auriculares pueden ser peligrosos, el cable transmite la radiación
 4. Los sistemas sin cables (wireless, bluetooth, wifi), redes locales y/o UMTS provocan igualmente una radiación elevada

VUESTROS MÉDICOS DE VIENA. UNA ALIANZA PARA LA VIDA

Más información: [AVAATE](#) y [Next-Up](#)

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



<https://nofun-eva.blogspot.com.es/2009/03/suplementos-nutricionales-vitaminas.html>

Las personas que tienen una alimentación limitada, ya sea por alergias o intolerancias, están expuestas a déficits nutricionales que pueden llegar a ocasionar graves problemas de salud, por lo que los suplementos nutricionales son básicos.

Esta entrada es para compartir mi experiencia a nivel de suplementos nutricionales, ya que no todas las marcas son iguales y es muy importante que sean de la más alta calidad y lo más puros posibles, sin aditivos ni alérgenos. Evidentemente la tolerancia de los productos es personal y además no todos necesitamos tomar los mismos suplementos ni la misma dosis, por lo que es necesario que se determine qué suplementos nutricionales son los adecuados en cada caso.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

PURE ENCAPSULATIONS: marca que ofrece una amplia gama de suplementos nutricionales hipoalergénicos, hechos con las materias primas naturales más puras posibles, sin aglutinantes, rellenos, excipientes, colorantes, conservantes, sabores artificiales, fragancias, estearato de magnesio y alérgenos comunes (trigo, gluten, frutos secos, huevo, soja, lactosa y aceites hidrogenados). Podéis encontrar aminoácidos, ácidos grasos esenciales, enzimas naturales, minerales y vitaminas, como por ejemplo vitamina D, glutatión reducido (GSH), taurina y complejo de vitaminas B. Los suplementos son bien tolerados por las personas con alergias y Sensibilidad Química Múltiple, no contienen gluten ni lactosa, por lo tanto son adecuados para celíacos e intolerantes a la lactosa, y también son adecuados para personas con enfermedades tales como Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia, Electrohipersensibilidad, afectados por mercurio y/u otros metales pesados, asma, autismo, cáncer, etc. Se pueden adquirir en tiendas online como [Pure Nature](#).

NUTRICOLOGY: marca de [Allergy Research Group](#) que ofrece una amplia gama de suplementos nutricionales hipoalergénicos, hechos con las materias primas naturales más puras posibles, sin aditivos y libres de los alérgenos comunes (en concreto no contienen trigo, maíz, soja, gluten, levadura, lácteos ni huevos). Podéis encontrar aminoácidos, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas, como por ejemplo vitamina C pura en polvo, magnesio, melatonina y coenzima

Q-10. La mayoría de sus suplementos vienen en cápsulas vegetarianas, pero se pueden abrir y tomar solo el producto disuelto en agua.

BIOCARE: empresa inglesa de suplementos nutricionales, donde destaco las vitaminas y minerales líquidos sin alérgenos, aptos para niños e ideales para personas con problemas de mala absorción o problemas para tragar cápsulas. Encontraréis desde vitamina B12 en forma de Hidroxocobalamina para tomar de forma sublingual a vitamina D, cuyos ingredientes son únicamente la vitamina D3 y aceite de oliva virgen extra. Se pueden comprar en su propia web.

SOLGAR: marca americana de suplementos nutricionales de calidad sin aditivos. No la he probado porque tiene más excipientes y no es específica para alérgicos, pero tiene la ventaja que se encuentra fácilmente en la mayoría de farmacias españolas, aunque no todos sus productos, como por ejemplo la vitamina D que en dosis de 2.200 IU no se comercializa en España.

Para acabar os recuerdo que los suplementos nutricionales no deben utilizarse como sustituto de una dieta sana, equilibrada y variada. Es esencial llevar una dieta equilibrada y variada, evidentemente según nuestras tolerancias, y sobre todo basada en alimentos ecológicos, ya que actualmente los alimentos contienen restos de pesticidas, conservantes y colorantes artificiales y otras sustancias químicas totalmente innecesarias y peligrosas para nuestra salud, y además contienen menos minerales y vitaminas que los alimentos orgánicos.

Guía y consejos de control ambiental extraídos del siguiente blog:
<https://nofun-eva.blogspot.com.es/>