

SALUDABLE DESINTOXICACIÓN CASERA



Los beneficios de comer alimentos integrales, limpios y nutritivos son evidentes – mientras alimentes tu cuerpo con menos toxinas, sustancias químicas y basura, llevarás una vida más vibrante. Mientras la frase “eres lo que comes” es una gran verdad, el estado de tu medio ambiente también puede afectar tu salud.

Productos de limpieza

Los productos químicos tóxicos son un hecho, aún en productos genéricos de limpieza. Comienza tu saludable desintoxicación casera cambiando estos productos por alternativas naturales. No todos los productos de limpieza colocan una lista de sus ingredientes, así que es necesario tener un poco más de conocimiento al respecto – cualquier producto con una etiqueta que indique peligro o veneno debe ser evitado, junto con ingredientes como (en el caso excepcional de que aparezcan anunciados), amoníaco, DEA, APEs y TEA. A pesar de que incluso los productos de limpieza más naturales contienen pequeñas cantidades de algunos ingredientes difíciles de pronunciar, elige los productos de limpieza como lo harías con la comida. Opta por los que tengan una lista corta de ingredientes (cinco o menos) y asegúrate de que comprendes la mayor parte de los términos utilizados – los ingredientes a base de plantas son las mejores opciones, seguidos por las etiquetas que indican disolventes y químicos sin fosfatos. Evita las etiquetas que anuncian términos vagos y sin fundamento como 'natural' y 'ecológicamente amistoso'.

Como una alternativa, tú mismo puedes hacer tus propios productos. El bicarbonato de soda, limón, vinagre y almidón de maíz son alimentos básicos en la despensa, que también puede ser utilizados como productos de limpieza. Combinados con agua caliente y un poco de esfuerzo, es posible que nunca más tengas que utilizar un limpiador químico de nuevo.

Muebles y telas

Los fabricantes de colchones suelen añadirles retardadores de llama, con el fin de cumplir con la normativa contra incendios establecida. Independientemente del compuesto químico utilizado (hay más de unos pocos), los químicos retardadores de llama son conocidos por causar un desarrollo deficiente del cerebro; así como problemas de aprendizaje, de comportamiento y problemas de memoria en los niños. Las alfombras también contienen su propio cóctel de sustancias químicas – tratamientos de resistencia a las manchas, agentes con propiedades antimicrobianas, agentes antiestáticos, etc. En realidad, todos ellos son tóxicos.

Sé un consumidor consciente y elige un colchón hecho a base de materiales naturales sin tratar como el algodón o la lana.

También,

The Most Toxic Home Products <http://geti.in/1cqpkSK>
Non-Toxic Home Cleaning
http://eartheasy.com/live_nontoxic_solutions.htm
How Toxic Are Your Household Cleaning Supplies?
http://www.organicconsumers.org/articles/article_279.cfm
25 Ways to Create a Green and Healthy Home
<http://women.webmd.com/features/25-ways-create-green-healthy-home>



asegúrate de que estén libres de materiales sintéticos como espuma, adhesivo y productos químicos antipolillas. Usa los mismos criterios al elegir la ropa de cama, cortinas y alfombras. Limpia las alfombras con un detergente a base de plantas, o si te estás mudando o renovando tu casa, opta preferiblemente por pisos de madera.

Pinturas y decoraciones

Asegúrate de usar pinturas sin VOC (COV – compuestos orgánicos volátiles). Muchas empresas anuncian en sus productos no-VOC (sin COV), pero esto sólo se refiere a la pintura blanca de base. Una vez que se añade el color, ya no es 'no-VOC'. Si prefieres usar papel tapiz, evita las variedades hechas de vinil que pueden atrapar el moho y los hongos y causar problemas respiratorios. Crea un ambiente zen y piensa que decorar un espacio de tu casa requiere mucho menos de lo que piensas. Bosques naturales, paredes pintadas con la técnica de lavado blanco o white wash (¡sin COV!) y muebles minimalistas pueden servir por mucho tiempo. Decora con otros tejidos naturales como el cáñamo, el bambú, la seda y el lino.

Una casa ecológica y verdaderamente limpia no se puede lograr de la noche a la mañana – así que si no puedes poner en práctica todas estas sugerencias en este momento, está bien. Comienza con pequeños cambios en su lugar.

He aquí algunas maneras de dar comienzo a tu propósito de tener un hogar sano:

- Coloca plantas de interior
- Abre las ventanas y deja que el aire fresco entre a tus habitaciones
- Cambia tus bombillas regulares a bombillas de bajo consumo eléctrico
- Permite que el sol entre a tus cuartos
- Haz un compostaje con los desechos de alimentos y compra productos reciclados
- Usa los electrodomésticos de forma eficiente



Recicla la basura