

Casas que envenenan

VIERNES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2013 11:23
AGENCIA/SALUD & ESTILO



Materiales de construcción, aislantes, pinturas, plásticos, productos de limpieza, pesticidas domésticos, ambientadores, productos de higiene personal, agua del grifo, alimentos... Todos estos productos desprenden sustancias tóxicas que terminan en nuestro organismo, según un estudio de la Fundación Alborada. Normalmente se trata de efectos a largo plazo.

Pocas veces son inmediatos a no ser que la tolerancia del individuo se vea superada y se diagnostique una hipersensibilidad química múltiple. Entre las reacciones más comunes están: fatiga crónica, problemas de asma, alergias, falta de concentración, cefaleas, irritación, afonía, vértigos...

Menos del 1% de las 100.000 sustancias diseñadas por el hombre y comercializadas han sido evaluadas débilmente sobre los efectos que producen en la salud y el medio ambiente. La contaminación química en los hogares es tan elevada que la OMS lo considera un grave problema para la salud pública.

Para evitarlo, la doctora Pilar Muñoz-Calero, profesora colaboradora de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid da una serie de recomendaciones:

- Ventilar todos los días para actuar contra los componentes volátiles llenos de partículas tóxicas.
- Eliminar fuentes de exposición.
- En los productos de limpieza, buscar palabras clave como ftalatos, bisfenol A, epicloridrina, hidrocarburos aromáticos, policicliados... que indican toxicidad.
- Analizar los elementos decorativos o mobiliario. Identificar muebles con aglomerados de madera o disolventes en pinturas, pegamentos o fragancias en materiales de construcción. Intentar utilizar barnices naturales y tratar la madera con aceite de linaza, bórax o cera de abeja.
- Cambiar los ambientadores por aceites esenciales, hierbas aromáticas y flores secas, agua hervida con canela y clavo, una bandejita con bicarbonato absorbe olores.

- No utilizar pesticidas domésticos como los productos para los piojos, antipolillas, anti mosquitos y anti cucarachas o pesticidas de jardín. Hay remedios caseros para todo esto: vinagre para los piojos, guardar la ropa en bolsas de plástico para las polillas, tapar la comida para evitar hormigas, las aromáticas para los mosquitos ect...
- Pintar con pinturas ecológicas o fabricar nuestra propia pintura con aceite de linaza y pigmentos naturales.
- Lavar la ropa con bicarbonato y dejar de utilizar detergente de lavadora y suavizante.
- No consumir agua del grifo ni embotellada en plástico. El agua embotellada siempre hay que comprarla en vidrio e intentar poner filtros. Nunca utilizar tappers de plástico, siempre de cristal.
- Las moquetas son un foco de tóxicos así que es preferible comprarlas de materiales naturales como el coco, hacer limpiezas naturales con bórax y vinagre.
- La ropa es preferible comprarla de tejidos naturales no tratados, algodón ecológico por ejemplo. Los tejidos técnicos, anti manchas, anti arrugas, hidrófugos etc.... suelen tratarse con sustancia muy tóxicas. También llevar la ropa al tinte es perjudicial ya que para limpieza en seco se utilizan productos tóxicos.
- Evitar velas perfumadas. Poner aceites esenciales para conseguir buen olor.
- No utilizar perfumes y cremas que no sean ecológicos. También se pueden utilizar productos naturales como la fresa que es antiarrugas, el pepino que es un buen tónico, el limón que actúa como un magnifico cierra poros ect...
- Ciertas plantas como el ficus tiene la capacidad de capturar contaminantes.

http://www.tiempoenlinea.com.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=46814:casas-que-envenenan&catid=103:saludestilo&Itemid=196