

29 CONSEJOS

Por la Dra. Doris J. Rapp

PARA QUITAR QUÍMICOS DE NUESTRO CUERPO Y DEL MEDIO AMBIENTE

“En pocas palabras; si tu quieres llegar a estar o permanecer saludable: Cuida tu agua, tu aire, tus alimentos, los productos para controlar plagas, los productos de limpieza, los artículos para el hogar y los productos de higiene personal.”

1.- Para el Agua: Usar un purificador de agua. Tener debajo del fregadero un sistema de Osmosis inversa con filtro de carbón para la cocina y tener un filtro para la ducha y el baño que elimine los químicos del agua. (www.kinetico.com o www.freedrinkingwater.com)

2.- Para el Aire de la Casa: Usar un buen purificador de aire, tener una aspiradora de alta calidad con un filtro de felpa, limpiar los filtros frecuentemente, arreglar las fugas de gas. Usar sistema de calefacción eléctrica o solar cuando sea posible. 1-800-787-8780

3.- Para los Alimentos: Comer sin pesticidas, comer alimentos sin estar genéticamente modificados o radiados. Comprar alimentos orgánicos especialmente bajos en grasa, libres de hormonas y pesticidas. Leer el libro; “How to avoid Genetically Modified Foods” por Jeffrey Smith. (Cómo evitar alimentos genéticamente modificados)

4.- Para cocinar: No usar o tener un horno de microondas.

- Usar un horno tostador eléctrico para calentar rápido. Estos se pueden encontrar más o menos alrededor de USD \$20.00 o un poco más, un horno convencional puede costar desde USD \$50.00 hasta arriba de USD \$100.00
- Para palomitas: utilizar un recipiente de vidrio o de cerámica con un poco de aceite en el fondo de éste y poner granos orgánicos de maíz para palomitas. Cubrir o tapar el recipiente y calentar hasta que reviente hasta el último grano de palomitas de maíz.
- No usar envolturas de plástico: los químicos del plástico pueden pasarse a los alimentos y bebidas.

5.- Para endulzar: Usar un endulzante natural como la miel de abeja o jarabe puro de maple. No usar endulzantes sintéticos como el Aspartame o la Sacarina. Tratar de usar Stevia líquida para endulzar.

- Para una taza de azúcar sustituir con 1/3 a 1/2 de cucharadita de stevia en polvo o 1/2 a 3/4 de Stevia líquida.
- Para el Xilitol usar ¾ de taza por 1 taza de azúcar
- Para miel usar ½ taza (Leer el libro “Beating Cancer with Nutrition” Combatir el cáncer con nutrición por Pat Quillin 760 804 5703)

6.- Para cocinar con cacerolas: No usar cacerolas o arroceras de aluminio, se recomienda que sean de vidrio, acero cubierto de cerámica, (puede encontrar usados en tiendas de remate), acero inoxidable pesado. No utilizar papel aluminio para guardar los alimentos. No usar plástico suave o de unicel para almacenar agua, bebidas o alimentos.

7.- Para el plástico: Tratar de no comer ni almacenar nada en plástico. Para comprar alimentos tales como mayonesa, catsup, jarabe de maple, etc. que sea en envase de vidrio, sugerirle al gerente de la tienda si no hay. El plástico duro es mejor que el plástico suave. Ver debajo del recipiente, el # 5 es el mejor. No almacenar líquidos fríos en plástico en el congelador y tampoco guardar líquidos o alimentos calientes en contenedores de plástico.

8.- Para las bebidas: Usar envases de vidrio cuando sea posible.

- No beber en latas de aluminio (refrescos, cervezas) el aluminio está asociado con el Alzheimer

- Evitar ingredientes con bromuro (buscar ingredientes que contengan la palabra “brom”
- Evitar benzoatos con ácido cítrico (vitamina C) en refrescos, los benzenos ha sido reportados como causantes de enfermedad.

9-. Para la limpieza del hogar: Evitar el típico amonio, detergentes para trastes, limpiador de drenaje, limpiadores para el wc, líquidos para retirar alquitrán y grasa de automóviles. Evitar productos con pino o que contengan fenol tóxico. Los aromatizantes de ambiente pueden contener formol o formaldehído y esto puede causar cáncer.

-Comprar productos para limpieza más seguros (use bicarbonato de sodio y vinagre blanco, 7ª generación-Bi O Kleen-Earth Friendly)

-Pruebe productos Try Safe-Tee Chem (Phoenix: 480 968 6828); PST para limpiadores de horno, removedor de grasa, limpiadores para el hogar, desmanchadores de alfombras, limpiadores de vidrios, o probar productos de tiendas naturistas.

-Para jabones de tocador: Usar jabones del Dr. Bronner, jabones Kiss My Face. No usar jabones con Triclosan porque daña el hígado.

-Para blanqueadores de ropa: (usar agua oxigenada-35% escribir a www.lightr2o2use.com)

-Para desinfectar usar (35% de agua oxigenada o Zephiran)

-Para desodorantes de ambiente (como purificante de aire, probar con aceites esenciales de cítricos, ECCO Mist)

-Para polvos de limpieza usar el Bon Ami (no el que huele a cloro)

-Para limpiar candelabros: usar cera natural y fieltros orgánicos

-No usar suavizantes de tela (problemas debido a las fragancias, acetato de benzyl, cloroformo y pentane) estos dañan a los pulmones, al cerebro y pueden causar cáncer, ver www.sixwise.com. Para suavizar telas usar una taza de bicarbonato de sodio para cada lavada.

10-. Para muebles: no comprar con chapas de madera o cojines rellenos de material sintético. Usar madera natural, plástico duro, metal, cristal. Utilizar rellenos y cubiertas naturales de ser posible.

11-. Para los colchones de la cama: no usar uretano, poliéster, ni colchones con insecticidas o aromatizantes. No usar almohadas de plumas debido a la alergia. No adquirir ningún colchón que esté relleno con fibra de vidrio o fibras que contengan antimonio, ácido bórico o formaldehído como sustancias retardantes al fuego. En Julio del 2007 las leyes autorizaron usar estas fibras con estos químicos para rellenar colchones y en este año 2008 también las leyes están autorizando que no nada más se fabriquen colchones sino también almohadas y edredones.

- Si Ud quiere una almohada segura y barata, pruebe toallas de 100% algodón en una funda de almohada.
- Si Ud no puede comprar un colchón relleno de algodón orgánico, hágalo usted mismo con capas gruesas de sábanas franela orgánica. Ponerlas dentro de una cubierta de algodón para colchón.

12-. Para material de pisos. Evitar oler el linolium, vinil suave o sintético (phenylcyclohexene 4, styrene y goma butílica usados como base). También evitar las alfombras resistentes a la polilla o repelentes a las manchas. Utilizar azulejo duro o cerámica baldosa, madera, alfombras de algodón o lana natural. Use pegamento seguro 707 571 1229 (www.naturalhomeproducts.com). Se sugiere las alfombras Colin Campbell (www.naturecarpet.com) o al teléfono 604 734 2758.

13-. Para la calefacción casera: Verificar fugas en los ductos del gas natural de los calentadores de agua y estufa. Verificar las fugas de aceite en el garaje, principalmente cuando el aceite o el kerosén se utilizan para la calefacción. Estar pendiente si se presenta enfermedad cuando se coloca gasolina en el automóvil. Evitar los humos de todos los materiales de la calefacción porque tienen hidrocarburos que pueden causar muchas enfermedades alérgicas tales como asma, dolores de cabeza, artritis, fatiga, cambios de humor, actividad y memoria.

14-. Para la ropa: No compre ningún poliéster (el formaldehído en este tipo de tela puede causar cáncer) trate de usar ropa con telas naturales tales como la lana, la seda, el algodón libre de pesticidas. Evite usar telas tratadas ya sea para que no se arruguen o anti-manchas.

15-.Para la ropa de tintorería: Los productos como (cloroethylenes) que se usan en las tintorerías para limpiar la ropa pueden causar cáncer. Se recomienda que cuando la ropa salga de la tintorería se ponga

en un lugar donde haya buena ventilación o colgarla en otro cuarto. Buscar tintorerías “verdes” porque esas no son tóxicas.

16-. Para las polillas: No utilice bolas de naftalina o contra- polillas. Mejor intente con aceites naturales tales como de cedro, de clavo, de menta o de naranja, En una tela de lino mojar con cualquiera de estos aceites. Utilice bolsas de plástico que se puedan sellar al vacío. En cadenas de supermercados se pueden conseguir.

17-. Para productos del cuidado personal: las lociones, cremas, lápiz de labios hidratante pueden contener ingredientes que pueden causar cáncer. Cuidado Con lauryl sulfato, DEA cocamide, Quaternium 15, PRG40 propylene glycol (evita que se esponje el pelo) glicerina y talco. Vigilar tus perfumes (Leer S. Epsteins “Unreasonable Risk” 800 638 7819 y “Cancer Gate”). Compre los productos para el cuerpo en tiendas naturistas y utilice aceite de coco orgánico (www.mercola.com) y de jojoba como hidratantes para la piel. No use barnices para uñas o removedor para el barniz que venden en los grandes almacenes. Probablemente son más seguros si los compra en las tiendas naturistas.

18-. Para productos sanitarios: Utilice solamente productos naturales. Algunos productos del baño que se usan en los blanqueadores para dejarlos blancos, pueden tener dioxina (como el agente naranja). Compre esencialmente productos seguros en tiendas naturistas porque se ha reportado que algunos de estos productos pueden provocar endometriosis.

19-. Para el colorante de pelo: No utilice ningún tinte regular de pelo ya que algunos pueden causar cáncer. Use tintes naturales que los puede encontrar en tiendas naturistas (como Vitalwave) o compre pelucas.

20-. Para pasta de dientes No use pasta de dientes con fluoruro, se ha reportado que hace daño a niños menores de 7 años si ésta es tragada. Use sólo pasta dental orgánica, la puede encontrar en tiendas naturistas. (Tampoco es recomendable añadir fluoruro al agua). Leer libro del Dr. Robert Bernardini “Truth About Children Health” (la verdad sobre la salud de los niños) 800 366 3748

21-. Para los pañales: Hasta ahora lo mejores pañales son los de tela de algodón ya que los pañales desechables tienen plástico hecho de bisphenol-A, el cual se ha reportado causar feminismo en varones. Utilice Tushies (tiendas naturistas) para niños. También tenga precaución con las toallas limpiadores con exceso de perfume.

22-. Para fumigar: Utilice productos orgánicos de control tanto para las plantas como para los insectos. Consulte su directorio telefónico para ver las compañías más seguras. Para fumigaciones seguras checar www.thebestcontrol.com con un libro gratis por Internet “The Bug Stops Here”(El insecto se detiene aquí).

Es posible llegar a enfermarse por los químicos tales como pyrethoids con piperonyl butoxide, utilizados para matar mosquitos infectados, hay también algunas preguntas sobre los productos químicos usados para controlar la polilla marrón que ataca a la manzana de California. Productos químicos que se dicen ser seguros, que son usados para matar la hierba mala parecen causar asma, erupción, temblores o espasmos, dolor de cabeza, problemas para pensar claramente, inflamación de ganglios linfáticos, entumecimiento o sensación de quemadura de piel y miembros, problemas de tiroides, diabetes y cáncer.

Algunos niños se hacen hiperactivos, sienten fatiga o actúan inadecuadamente si tiene contacto accidental con estos productos. También pueden ser tóxicos para las aves, los peces, los mamíferos y para las abejas. Si están fumigando en el área donde usted vive, váyase al otro lado de la ciudad la noche en que fumigaron y apague el aire acondicionado, no permita que los niños y las mascotas salgan al jardín en 24 horas, mantenga cerradas y selladas las ventanas. Si tiene que quedarse, encienda un ventilador, a los mosquitos no les gusta la brisa que dan los ventiladores. Para repelente use el más seguro, como Bite Blocker o All Terrain Herbal Armor. Las preparaciones que contienen Deet, deben evitarse y tener cuidado si se usa en la piel con quemadura solar.

23-. Para exposiciones Electromagnéticas: La exposición de las computadoras, los teléfonos celulares, cables de alta energía, televisión por cable o de la torre de radio. pueden ser causa de enfermedades.

- Ud. Puede poner un botón en su teléfono celular, lo puede conseguir en las tiendas Naturx 480 361 8410 o Bio Pro (800) 660 7474.

- También puede usar un disco como collar el cual le ayudará a protegerse. Rene en (310) 821-4506.
- Si se exponen a niños a líneas de energía a 2 milliaguss (mG) o más, se ha reportado que las radiaciones pueden provocar más propensión a leucemia y a tumores cerebrales. Consiga un medidor y mida la exposición de radiación tanto del hogar como de la escuela y trabajo o llame a un experto para hacer esto. Vea en www.buildingbiology.net
- Si ud. está muy expuesto a radiaciones entonces cámbiese a otro lugar donde esté a salvo
- Ud. No necesita una cubierta protectora si su computadora es nueva, pero si su computadora es vieja entonces necesita comprar una cubierta de protección para el monitor de su computadora. Estas cuestan alrededor de USD\$90.

24-. Para los Materiales de Arte: Evite los plumones con sustancias químicas o los crayones que tienen aromas a alimentos (frutas). Utilice crayones y plumones no tóxicos.

25-. Para los materiales de lectura: evite el papel de color brillante, el papel con olor en ciertos libros o periódicos, especialmente la sección de color, porque la tinta y los químicos del papel pueden producir enfermedades. Separe los libros o papeles y con cuidado caliéntelos en un horno para que pierdan el olor.

26-. Para el cuidado dental: Solo permitir que le tapen los dientes con porcelana, nunca con metales o con mercurio. Con el tiempo puede haber un problema debido a la toxicidad de los metales. Algunas personas creen que el mercurio en los dientes de las madres aunado al de las vacunas es una de las causas del aumento del autismo en los niños.

27-.Para un hogar más seguro: considere esto y compruebe con su departamento de salud para saber si hay áreas seguras para vivir en la ciudad. Nunca viva en una casa que tenga moho, cerca de una autopista, o cerca de un sitio donde haya descarga de residuos tóxicos.

No viva, trabaje o compre cerca de un sitio donde haya cables de alta tensión, estaciones de televisión o torres transmisoras para teléfono celular. Las radiaciones pueden ser muy peligrosas y malas. Cámbiese de ciudad si la suya está muy contaminada con olores de fábrica o si hay muchas torres de alta tensión o fuentes de radiación. Si ud se aleja de su casa y se siente bien pero cuando regresa se siente mal, eso quiere decir que algo de su casa le está produciendo ese malestar. Puede que sea menos costoso y más saludable el mudarse de casa.

28-. Para la vacunación de infantes, niños y adultos. No permitir ninguna vacuna hasta que ud. haya leído los pros y los contras de cada tipo de vacuna. Distancie las vacunas una de otra ya que no se pueden poner todas al mismo tiempo. No se deje vacunar si ud no sabe para qué fue la anterior. Se ha publicado en 1991 que las vacunas que contiene mercurio pueden causar autismo a los niños. Creo personalmente que es un factor de riesgo muy importante el que el mercurio esté relacionado con el autismo. Los Amish no tienen autismo porque no se vacunan. Para mayor información lean los libros y vean los videos acerca de este tema. Llamar a 440 268 0897 (Por el Dr. S Tenpenny.) Llamar al 703 938 03 42 0 ver la página Nat.Vacc.Imm.Comm. para mayor información.

29-Seamos proactivos: Todos nosotros debemos ser mucho más activos compartiendo información con tanta gente como sea posible porque podemos ser dañados seriamente por los productos químicos. Hay que compartir todo lo que se puede hacer para evitarlos. También lo que podemos hacer sobre esto es tener una base de datos enorme por E-mail para que la gente se entere y así podamos informar a los políticos y fabricantes de desiciones sobre el mundo.

Tanto el agua como el aire no tienen fronteras en nuestro planeta, podemos ayudarlo y a nuestra gente también, pero sólo si nos unimos e insistimos; hasta entonces habrá mucho menos contaminación en nuestro aire, agua, alimentos, hogares, escuelas y lugares de trabajo.

Estos tips se encuentran con mayor profundidad en mis libros "Our Toxic World, A Wake up Call" y "Is This Your Child's World?"

SUBSTITUTOS NATURALES PARA EL HOGAR

Cleaning the House Safely by Elizabeth Hughes (Limpiando la Casa con Seguridad por Elizabeth Hughes) (<http://pinksunrise.com/fixit/cleaning.htm>)

Cinco ingredientes básicos no tóxicos que pueden ser usados como agentes de limpieza.

Estos ingredientes, con jabones de aceites vegetales, jugo de limón, hierbas o la crema dental, son económicos y están basados en vehículos de aceites que se pueden mezclar con seguridad y utilizarse juntos para dar una fuente de productos que den brillo natural a tu hogar.

- **Bicarbonato de sodio**
- **Sosa para lavar**
- **Borax**
- **Sal**
- **Vinagre blanco**

Aquí hay algunas mezclas que puedes hacer:

Desinfectante:

- Mezclar ½ taza de bórax (mineral natural que mata moho y bacterias) con 1 galón de agua caliente.
- Agregue algo de tomillo fresco, empape por 10 minutos la mancha, frótela y luego limpie
- Almacene en una botella de plástico reciclada con rociador.

Limpiador de Pisos

- Mezclar 1 taza de vinagre blanco con dos galones de agua caliente.
- Para pisos con grasa: agregar ¼ de taza de sosa para lavar y 1 cucharada de aceite para jabón a la mezcla anterior.
- Para cristales/vidrios: Mezclar 1 taza de vinagre con 4 tazas de agua caliente.

Para Limpiar el Horno:

- Hacer una pasta con bicarbonato y agua caliente, frotar sobre las manchas y luego limpie con un trapo limpio.

Para limpiar cacerolas de cobre:

- Cubra la cacerola con sal gruesa y frote la sal con la mitad de un limón fresco sobre las manchas

Para limpiar muebles de madera:

- Para quitar las manchas de agua en los muebles de madera ponerle pasta de dientes sobre la mancha y esperar unos cuantos minutos y después retirarlo con un paño suavemente.

Para quitar moho de las bañeras, las cortinas de la regadera y el azulejo:

hacer la siguiente mezcla:

½ taza de vinagre

½ taza de detergente bórax

2 tazas de agua

Viértala en las áreas con moho y déjela asentarse por unos minutos después frótela con un paño, si el moho sigue siendo visible aplique la mezcla una segunda vez.

Para limpiar el retrete, combinar partes iguales de bicarbonato de sodio, detergente con bórax y vinagre blanco. Agréguelo al retrete y frote, o déjelo toda la noche si esta muy manchado.

Para quitar crayón, lápiz y tinta de las paredes:

- Para quitar el crayón, el lápiz y la tinta de las paredes sin quitarle la pintura a éstas, tome cerca de dos tazas soperas de bicarbonato de sodio y mézclelas con agua. Sumerja un trapo blanco en la solución y frote sobre la mancha hasta que esta desaparezca, después quite el exceso del bicarbonato con ese mismo paño.

- Para quitar crayón, lápiz o tinta de la tapicería: use bicarbonato de sodio en polvo. Use un cepillo y frote hasta que desaparezca las manchas.

Para pulimento de los muebles:

Haga su propio pulidor de muebles combinando una cucharada soperas de jugo de limón o de vinagre blanco con media taza de aceite de oliva y una tela suave

Manchas de sangre:

Para quitar manchas de sangre combine $\frac{1}{4}$ de galón de detergente de limpieza con bórax , con 2 tazas de agua fría. Lávela en agua fría y frótela después con las manos con agua caliente. Nuevamente sumérgala en la solución y lávela a mano.

Manchas de café y chocolate:

Mezclar una cucharadita de vinagre blanco en $\frac{1}{4}$ de galón de agua fría, moje la mancha y frótela a mano, después enjuague.

Otras Ideas:

Para planchar la ropa: mezcle 1-2 cucharadas de maizena en un poco de agua, viértala en una botella con rociador y rocíela antes de planchar.

Control de Insectos:

-Para mantener a los gorgojos fuera de los productos del trigo como son: harinas, harina para hotcakes, harina para crepas, arroz etc., ponga 2 o 3 hojas de laurel en los envases.

-En vez de pesticidas: Ud puede hacer sus propios pesticidas colocando hojas de laurel cortadas en los cuartos y dejando pequeños platos con una mezcla de bicarbonato de sodio y azúcar. Como último recurso colocar una mezcla de ácido bórico con azúcar (veneno)

-Para otras plagas, agua jabonosa en spray puede ser insecticida o un sartén con cerveza rancia para matar babosas y caracoles.

-Para proteger a las mascotas familiares una alternativa tan eficiente como los collares anti-pulgas pero nada tóxico es aceite de eucalipto, baños con hierbas y una pizca de levadura de cerveza, o darle Vitamina B en su comida.

Quitar Grasa:

Para quitar grasa y pelo del drenaje;

Utilizar partes iguales de vinagre, sal y bicarbonato, verter la mezcla al drenaje y esperar 15 minutos y después echar agua hirviendo en el drenaje.