

29 CONSEJOS PARA MANTENER LOS QUÍMICOS FUERA DE NUESTRO CUERPO Y DEL MEDIO AMBIENTE

"29 Tips to Help Keep Chemicals Out of Your Body and the Environment"

Dra. Doris J. Rapp

pediatra alergóloga, medicina ambiental

(www.ourhealingspace.com/articles/pollutantsout.asp)



En pocas palabras: si quieres llegar a estar o permanecer saludable cuida tu agua, tu aire, tus alimentos, tus utensilios de cocina, los productos para controlar las plagas, los productos de limpieza, los artículos del hogar y los productos de cuidado personal.

1.-AGUA. Use un **purificador** de agua. Tenga un **sistema de ósmosis inversa con filtros de carbón** bajo el fregadero para la cocina y un **filtro para la ducha y el baño** que elimine los químicos del agua (www.kinetico.com o www.freedrinkingwater.com).

2.-AIRE DE LA CASA. Use un **buen purificador de aire** ⁻¹⁻. Tenga una **aspiradora de alta calidad con filtro HEPA**. Limpie los filtros frecuentemente. Arregle las **fugas de gas**. Use **calefacción eléctrica o solar** cuando sea posible. 1-800-787-8780

3.-ALIMENTOS. Coma alimentos sin pesticidas y **no genéticamente modificados o radiados**. Compre **alimentos orgánicos** (especialmente bajos en grasa y libres de hormonas y pesticidas). Lea el libro: "*How to Avoid Genetically Modified Foods*", de Jeffrey Smith ("Cómo evitar alimentos genéticamente modificados").

4.-PARA COCINAR.

- NO USE O TENGA HORNO MICROONDAS.
- PARA CALENTAR RÁPIDO: use un **horno tostador eléctrico**. Puede encontrarlos por 20 US\$, o poco más. Un horno convencional puede costar desde 50 US\$, a más de 100 US\$.

¹ Purificadores de aire de calidad. Por ejemplo IQAir. Para sensibilidad química múltiple: IQAir Multigas. Información y datos de contacto en: "**Purificadores de ICleen e IQAir para casa, trabajo y viajes: datos prácticos ofrecidos por un afectado de SQM. Modelos, precios, filtros, etc.**" (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2007/12/purificadores-de-icleen-e-iqair-para.html).

MI ESTRELLA DE MAR

www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/

Espacio pionero en sensibilidad química múltiple.
Acreditaciones sanitarias. Colaboración de expertos

© 2006-2012

1 de 8

- PARA HACER PALOMITAS: utilice un **recipiente de vidrio o de cerámica**, con poco de aceite en el fondo y maíz orgánico. Cubra o tape el recipiente. Calientelo hasta que se abra el último grano.
- PLÁSTICO: no use envolturas de plástico, sus químicos pueden pasar a los alimentos y a las bebidas.

5.-PARA ENDULZAR. Use edulcorantes naturales como la **miel de abeja** o el **jarabe puro de arce**. No use edulcorantes sintéticos como el aspartamo o la sacarina. Trate de utilizar **stevia líquida**.

- Para una taza de azúcar: sustitúyala por 1/3 a 1/2 de cucharadita de stevia en polvo, o 1/2 a 3/4 de stevia líquida, o 3/4 de taza de xilitol, o 1/2 taza de miel.
- Lea el libro "*Beating Cancer with Nutrition*", de Pat Quillin ("Combatir el cáncer con nutrición") 760 804 5703.

6.-UTENSILIOS DE COCINA²- Y ALMACENAJE DE AGUA O ALIMENTOS. No use cacerolas o paelleras, que sean de aluminio. Son preferibles de **vidrio, acero recubierto de cerámica** (puede encontrar usadas de calidad en tiendas de segunda mano), o de **acero inoxidable pesado**. No utilice papel de aluminio para guardar alimentos o para cocinar. No use espuma de poliestireno o plástico suave para almacenar agua, bebidas o alimentos.

7.-PLÁSTICO. Trate de no comer, ni almacenar nada en plástico. De comprar alimentos como mayonesa, catsup, jarabe de arce, etc., hágalo en **envase de vidrio** (sugíerale al gerente de la tienda, si no hay). El **plástico duro** es mejor que el plástico blando (vea bajo el recipiente **el #5, es el mejor**). No almacene líquidos fríos en plástico, en el congelador. No guarde líquidos y alimentos calientes, en contenedores de plástico.

8.-BEBIDA.

- Use **envases de vidrio** en lo que le sea posible.
- No beba en latas de aluminio (refrescos, cervezas). El aluminio está asociado con el Alzheimer.
- Evite el bromuro (todo lo que en los ingredientes contenga el término "brom").
- Evite benzoatos con ácido cítrico (vitamina C) en refrescos. Los bencenos ha sido reportados como causantes de enfermedad.

9.-LIMPIEZA DEL HOGAR. Evite el amonio, los detergentes de lavavajillas, los limpiadores de cañerías, lo de baño, los de limpieza del alquitrán y grasa del automóvil. Evite productos con pino o que contengan fenol tóxico. Evite los ambientadores, pueden contener formol o formaldehído y esto puede causar cáncer.

- Compre **productos de limpieza más seguros** (use bicarbonato de sodio y vinagre blanco, Seventh Generation, Bi-O-Kleen, Earth Friendly).
- Pruebe productos Safe-Tee Chemical (Phoenix: 480 968 6828): PST para limpiadores de horno, quitagrasas, limpiadores de hogar, quitamanchas de alfombras, limpiadores de vidrio; o pruebe productos de tiendas naturistas³.
- PARA JABÓN DE TOCADOR: use jabones del Dr. Bronner, jabones Kiss My Face. No use jabones con triclosán porque daña el hígado.
- PARA BLANQUEADOR DE ROPA: use **agua oxigenada-35%** de www.lightr2o2use.com
- PARA DESINFECTAR: use **35% de agua oxigenada** o Zephiran.
- PARA DESODORIZAR EL AMBIENTE: como ambientador, pruebe **aceite esencial de cítrico**, ECCO Mist.
- PARA POLVOS DE LIMPIEZA: use Bon Ami (no el que huele a cloro).
- PARA VELAS: use **cera natural** y mechas, orgánicas.

² Utensilios de cocina no-tóxicos (tiendas online). En: "**Cacharros especiales para cocinar ecológico**" (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2006/06/cacharros-especiales-para-cocinar.html).

³ Ver "**Dónde comprar productos ecológicos. Alimentación, limpieza, aseo personal, etc.**" (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2008/10/dnde-comprar-alimentos-ecologicos.html).

- PARA SUAVIZAR TELAS: no use suavizantes, dan problemas a causa de las fragancias, el acetato de bencil (benzyl acetate), el cloroformo (chloroform) y el pentano (pentane), que pueden dañar pulmones, cerebro y causar cáncer (ver www.sixwise.com). Como suavizante, añada una taza de **bicarbonato de sodio** a cada lavado.

10.-MUEBLES. No compre madera contrachapada o cojines rellenos de material sintético. Use **madera natural, plástico duro, metal, cristal** y utilice **rellenos y cubiertas naturales** de ser posible.

11.-COLCHONES Y ROPA DE CAMA. No use colchones o almohadas con uretano, poliéster, sintéticos o insecticidas. No use almohadas o edredones de plumas, por alergia. No adquiera ningún colchón con ácido bórico, antimonio, formaldehído o fibra de vidrio, como sustancias retardantes de fuego. En julio del 2007 las leyes autorizaron a usar químicos retardantes tóxicos, como el ácido bórico el antimonio y el formaldehído, en los nuevos colchones. En 2008, una nueva ley incluirá esos mismos químicos tóxicos en otros rellenos, como los de muebles, almohadas, edredones, etc.

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

12.-REVESTIMIENTO DE SUELOS. Evite el olor del linóleo (linolium), del vinilo suave (soft vinyl) o de sintéticos (4-phenylcyclohexene, estireno -styrene- y caucho butílico, empleados como base). Evite las alfombras resistentes a la polilla o a las manchas. Tenga **baldosa dura o de cerámica, madera, alfombras de algodón o de lana natural**. Use **pegamento y almohadillas⁻⁴⁻ de alfombra seguros**. 707 571 1229 (www.naturalhomeproducts.com) o alfombras de Colin Campbell (www.naturescarpet.com) en el teléfono 604 734 2758.

13.-CALEFACCIÓN. Verifique fugas en los conductos de gas natural de las estufas, los calentadores de agua y los hornos. Verifique fugas de aceite en el garaje, principalmente cuando se utilice aceite o keroseno para la calefacción. Esté pendiente de si enferma cuando pone gasolina al automóvil. Evite el humo de todos estos materiales de calefacción porque contienen hidrocarburos, que pueden causar muchas formas de alergia tales como asma, dolores de cabeza, artritis, fatiga, además de cambios de humor, actividad y memoria.

14.-ROPA⁻⁵⁻. No compre poliéster (el formaldehído en este tipo de tela puede causar cáncer). Lleve toda la ropa de **telas naturales** (lana, seda, algodón libre de pesticidas). Evite telas tratadas para que no se arruguen, resistentes a las manchas, con pesticidas o modificadas genéticamente.

15.-TINTORERÍAS (LIMPIEZA EN SECO). Las sustancias (cloroethylenes) usadas en la limpieza en seco pueden causar cáncer. Airee y guarde la ropa recién traída de la tintorería en otro dormitorio. Busque **tintorerías “verdes”**, que no son tóxicas.

16.-POLILLAS. No utilice bolas de naftalina. Mejor **aceites naturales** como los de cedro, clavo, menta o naranja, Moje una tela de lino en cualquiera de estos aceites. Compre **bolsas de plástico de ropa con cierre zip** que puedan sellarse al vacío. Puede encontrarlas en cadenas de supermercados.

⁴ Almohadilla de alfombra: “término utilizado para cualquier tipo de material ubicado debajo de la alfombra con el fin de que sea más mullida al caminar por encima” Fuente: Proz (www.proz.com/kudoz/english_to_spanish/other/342895-carpet_pad.html). “Base de goma alveolar, yute, pelo fieltro o alguna otra combinación de materiales directamente sobre el suelo y sobre la que se coloca la alfombra” Fuente: Diccionario de arquitectura y construcción (www.parro.com.ar/definicion-de-almohadilla+de+alfombra).

⁵ Evite también la ropa tintada con procesos y químicos sintéticos, aunque su tela sea ecológica (suele venderse en grandes cadenas). Tiendas ecológicas de interés, en: “**Ropa y calzado ecológicos. Y de hogar, baño & spa, cocina, accesorios, complementos, regalos, calzado, cosmética**” (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2008/07/ropa-y-calzado-ecologicos-y-hogar-bao.html).

17.-PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL⁻⁶. Las lociones, cremas, lápiz de labios hidratante, pueden contener ingredientes que causen cáncer. Cuidado con el lauryl sulfate, el DEA cocamide, el Quaternium 15, el PRG40 el propylene glycol (evita que se esponje el pelo) la glicerina y el talco. Vigile sus perfumes (Lea, de S. Epsteins "*Unreasonable Risk*" 800 638 7819 y "*Cancer Gate*"). Compre los **productos corporales en tiendas naturistas** y utilice **aceite de coco** (www.mercola.com) o de **jojoba orgánicos** como hidratantes para la piel⁻⁷. No use los esmaltes de uñas o quitaesmaltes que venden en grandes almacenes. Probablemente son más seguros si los compra en **tiendas naturistas**.

18.-PRODUCTOS SANITARIOS. Utilice sólo **naturales**. Algunos productos sanitarios, para dejarlos blancos pueden ser blanqueados con dioxina⁻⁸ (como el agente naranja). Compre esencialmente productos seguros en tiendas naturistas porque el blanqueador de algunos productos sanitarios se ha relacionado con el aumento de endometriosis.

19.-TINTES DE PELO. No utilice los colorantes de pelo habitual. Algunos pueden provocar cáncer. Use **tintes naturales** (que puede encontrar en tiendas naturistas, como Vitalwave) o compre **pelucas**.

20.-PASTA DE DIENTES. No use pasta de dientes fluoradas. Se ha reportado que hace daño a niños menores de 7 años si la ingieren en cantidad de un guisante. Use sólo **pasta dental orgánica**, la puede encontrar en tiendas naturistas (tampoco es recomendable añadir fluoruro al agua). Lea el libro del Dr. Robert Bernardini, "*Truth About Children Health*" ("La verdad sobre la salud de los niños") 800 366 3748.

21.-PAÑALES. Hasta ahora los mejores pañales son los de **tela de algodón** porque los desechables tienen plástico hecho con bisfenol-A (bisphenol-A), que se ha reportado que en varones provoca feminización. Utilice Tushies (tiendas naturistas) para niños. También tenga precaución con las toallitas limpiadoras perfumadas o excesivamente olorosas.

22.-PLAGAS Y MALAS HIERBAS (FUMIGACIONES). Utilice **productos de control orgánicos**, tanto para las plantas como para los insectos. Consulte su guía telefónica local para ver las compañías más seguras. Para fumigaciones seguras, entre en www.thebestcontrol.com, donde tiene disponible el libro gratis por Internet: "*The Bug Stops Here*" ("El insecto se detiene aquí").

- Es posible llegar a ENFERMAR POR LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS (piretroides con butóxido de piperonilo -pyrethroids con piperonyl butoxide-), empleadas para matar mosquitos infectados. Hay también algunas preguntas a hacerse, sobre los productos químicos usados para controlar la polilla marrón que ataca a la manzana de California. Productos químicos que se afirma que son seguros, además de los usados para matar yerbajos, parecen causar asma, erupción, temblores o espasmos, dolor de cabeza, problemas para pensar claramente, inflamación de ganglios linfáticos, entumecimiento y sensación de quemadura en piel y extremidades, diabetes, problemas de tiroides y cáncer. Algunos NIÑOS se hacen hiperactivos, sienten fatiga o actúan inadecuadamente, si entran en contacto accidental con estos productos. Estas sustancias también pueden ser tóxicas para AVES, PECES, MAMÍFEROS e INSECTOS beneficiosos como las abejas.
- SI ESTÁN FUMIGANDO EN EL ÁREA DONDE VIVE, **trasládese a otra zona de la ciudad** la noche en que fumiguen. **Apague el aire acondicionado. No permita que los NIÑOS y las MASCOTAS salgan al jardín en 24 horas.** Si debe permanecer en casa, mantenga las **ventanas cerradas y selladas** y encienda un ventilador en el dormitorio (a los mosquitos no les gusta la brisa). Use **repelentes de piel de insectos seguros**, como Bite Blocker o All Terrain Herbal Armor (para evitar picaduras). Las preparaciones con alta concentraciones de Deet, hay estudios que sugieren que deben evitarse y tener cuidado si se usa en pieles quemadas por el sol.

⁶ Tiene productos de aseo inocuos de interés, en: "**Geles y champús ecológicos y sin olor aptos para sensibilidad química múltiple. Y psoriasis, alergias, dermatitis, prurito, bebés, piel delicada...**" (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2010/12/geles-y-champus-sin-olor-para-sqm.html)

⁷ Otros hidratantes: **aceite de oliva, aceite de almendras, aceite de sésamo, manteca de karité.**

⁸ Por ejemplo, los tampones.

23.-EXPOSICIONES ELECTROMAGNÉTICAS. La exposición a ordenadores, teléfonos móviles, cables de alta tensión cercanas, cable de televisión o torres de radio, pueden ser causa de enfermedades.

- Usted puede poner un **botón-protector** en su teléfono móvil. Puede conseguirlo en las tiendas Naturx 480 361 8410 o Bio Pro (800) 660 7474.
- Puede llevar un **disco protector**, como collar, que le ayude a protegerse. Llame a Rene al (310) 821-4506.
- Si se expone a NIÑOS a líneas de tensión a 2 milligauss (mG) o más, hay informes de que pueden ser más propensos a padecer leucemia y tumores cerebrales. Consiga un **medidor** y mida la exposición de radiación del hogar, la escuela y el trabajo o llame a un **experto** para lo haga. Vea www.buildingbiology.net
- Si usted está muy expuesto a radiaciones, **TRASLÁDESE a un lugar más seguro.**
- Si su ordenador es nuevo no necesita una cubierta protectora. Pero si es viejo necesitará una **cubierta de protección para el monitor**. Cuestan alrededor de 90 US\$.

24.-MATERIALES PARA CREAR ARTE. Evite plumas con sustancias químicas o crayón⁹- con aroma a alimentos. Hay **alternativas no tóxicas** disponibles.

25.-MATERIALES DE LECTURA. Evite el papel blanco de color brillante, con olor en ciertos libros o periódicos (especialmente las secciones con color), porque la tinta, los colorantes y los químicos del papel pueden producir enfermedades. Extienda los libros o papeles y **caliéntelos en un horno** con cuidado para que pierdan el olor.

26.-CUIDADO DENTAL (ODONTOLOGÍA). Solo permita **empastes de porcelana**, nunca con metales o mercurio. Con el tiempo puede haber un problema a causa de la toxicidad de los metales. Algunas personas creen que el mercurio en los dientes de las madres, aunado al que se encuentra en las vacunas, está relacionado con el alarmante aumento del autismo en niños.

27.-UN LUGAR MÁS SEGURO. Considere esto: compruebe con su departamento de salud si hay áreas seguras para vivir en su ciudad. Nunca viva en una casa con moho, cerca de una autopista, o en un sitio de descarga de residuos tóxicos. No viva, trabaje o compre cerca de cables eléctricos de alta tensión, estaciones de televisión o torres transmisoras de telefonía móvil. Las radiaciones pueden ser muy perjudiciales. **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 usted 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 **mudarse de casa**.

28.-VACUNACIÓN DE INFANTES, NIÑOS Y ADULTOS. No permitir ninguna vacuna hasta que usted haya **leído los pros y contras** de cada tipo de vacuna. **Distancie una de otra**, ya que no se pueden poner todas al mismo tiempo. No se deje vacunar si no sabe **para qué fue la anterior**. Desde 1991 se viene publicando que las vacunas que contienen mercurio pueden causar autismo en los niños. Personalmente creo que es un factor de riesgo principal. *Los amish no tienen autismo porque no se vacunan*. Para más información lea libros, vea videos sobre el tema, llame al 440 268 0897 (Dr. S. Tenpenny) o al 703 938 03 42 (Nat. Vacc. Imm. Comm.).

29.-SEAMOS PROACTIVOS. Todos nosotros debemos ser mucho más activos, **compartiendo información** con tanta gente como sea posible, porque todos nosotros podemos ser seriamente dañados por los productos químicos. Además, **compartamos lo que podemos hacer sobre ello**. Tenemos que tener una **gran base de datos de correos electrónicos (e-mails) de gente interesada y consciente** a la que podamos comunicar cuando las autoridades y políticos de todo el mundo vayan a contaminar.

El agua y el aire no tienen fronteras. Podemos salvar el planeta y a nuestra gente, pero sólo si nos unimos e insistimos en disminuir la contaminación de nuestro aire, agua, alimentos, hogares, escuelas y lugares de trabajo.

⁹ Crayón: "lápiz o barrita para dibujar o colorear". Fuente: Diccionario de la Real Academia Española.

Estos consejos estarán disponibles en mayor profundidad en el futuro en un libro. Lea *"Our Toxic World, A Wake up Call"* y *"Is This Your Child's World?"*

SUSTITUTOS NATURALES PARA EL HOGAR

Limpiando la casa con seguridad

"Cleaning the House Safely"

Elizabeth Hughes

(<http://pinksunrise.com/fixit/cleaning.htm>)



5 INGREDIENTES BÁSICOS NO TÓXICOS QUE PUEDEN SER USADOS COMO AGENTES DE LIMPIEZA

Estos ingredientes -complementados con jabones de aceites vegetales, zumo de limón, hierbas o pasta de dientes-, pueden mezclarse y utilizarse para obtener una limpieza natural, económica y segura para tu casa.

- Bicarbonato de sodio
- Sosa para lavar
- Bórax
- Sal
- Vinagre blanco

15 MEZCLAS QUE PUEDE HACER

CACEROLAS DE COBRE (LIMPIEZA):

Cubra la superficie de la cacerola con sal gruesa.

Frote la sal sobre las manchas, con la mitad de un limón fresco.

DESINFECTANTE:

Mezcle $\frac{1}{2}$ taza⁻¹⁰⁻ de bórax (un mineral natural, que mata el moho y las bacterias) con 3 litros y medio⁻¹¹⁻ de agua caliente.

Añada unas ramitas de tomillo fresco.

Deje reposar 10 minutos, colar y dejar enfriar.

Guarde en una botella reciclada de plástico con rociador.

GRASA EN LAS TUBERÍAS (ELIMINACIÓN):

¹⁰ Taza: como unidad de medida suele hacer referencia a "taza de te".

¹¹ Medida original en el texto: 1 galón.

MI ESTRELLA DE MAR

www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/

Espacio pionero en sensibilidad química múltiple.
Acreditaciones sanitarias. Colaboración de expertos

© 2006-2012

6 de 8

Para eliminar la grasa o pelo de las cañerías, mezcle a partes iguales vinagre, sal y bicarbonato, Eche la mezcla al sumidero y espere 15 minutos. Vierta agua hirviendo.

HORNO (LIMPIEZA):

Prepare una pasta con bicarbonato y agua caliente.
Frote las manchas con una esponja y enjuague.

INSECTOS (CONTROL):

- PARA ALEJAR DE LOS PRODUCTOS DEL TRIGO (como la harina, la pasta, el arroz y la mezcla para hacer tortitas): ponga 2 ó 3 hojas de laurel en los envases.
- EN VEZ DE PESTICIDAS: para las cucarachas puede darles esquinazo colocando hojas de laurel cerca de las grietas y dejando pequeños platos con una mezcla a partes iguales de bicarbonato y azúcar en polvo. Como último recurso, ponga una mezcla de azúcar en polvo y ácido bórico (que es un veneno).
- PARA OTRAS PLAGAS: el agua jabonosa en spray puede ser un insecticida. Y para matar los caracoles y babosas, ponga una cazuela poco profunda con cerveza rancia.
- PARA PROTEGER A LAS MASCOTAS: las alternativas a los collares anti-pulgas tóxicos abarcan la pomada de eucalipto, los baños con hierbas y una pizca de levadura de cerveza o vitamina B en su comida.

MANCHAS DE AGUA EN MUEBLES DE MADERA:

Ponga una ligera cantidad de pasta de dientes blanco sobre la mancha.
Deje secar la pasta. Retírelo cuidadosamente con un paño blando.

MANCHAS DE CAFÉ Y CHOCOLATE:

Mezcle una cucharadita de vinagre blanco en 1 litro de agua fría. Frote las manchas con una esponja y enjuague.

MANCHAS DE SANGRE:

Mezcle 1 litro-¹²- de detergente de limpieza bórax con 2 tazas de agua fría.
Enjuague la ropa manchada en agua fría y frote en agua templada con las manos. Tras ello, sumérjala en la solución y lávela a mano.

MANCHAS EN PARED O TAPICERÍAS DE CRAYÓN, LÁPIZ Y TINTA:

- PARA QUITAR DE LA PARED (sin eliminar la pintura): mezcle 2 tazas soperas de bicarbonato con agua. Sumerja un trapo blanco en la solución y frote las manchas hasta que desaparezcan. Quite el exceso de bicarbonato con el mismo paño.
- PARA QUITAR DE LA TAPICERÍA: frote bicarbonato seco en la mancha con un cepillo de pelo o similar hasta que desaparezca.

MOHO (DE BAÑERAS, CORTINAS DE BAÑO Y AZULEJOS):

Haga una mezcla con ½ taza de vinagre, ½ taza de detergente bórax y 2 tazas de agua. Viértala en las zonas con moho. Deje actuar unos minutos. Frote con un paño. Si el moho persiste, repita la operación.

MUEBLES (ENCERADO):

Mezcle 1 cucharada de zumo de limón o de vinagre blanco con media taza de aceite de vegetal o de oliva. Aplique con un trapo blando.

PLANCHADO DE ROPA (EFECTO ALMIDONADO):

Mezcle 1-2 cucharadas de maicena en 1/2 litro-¹³- de agua. Échelo en una botella con spray. Agítelo. Rocíe con ello la ropa antes de planchar. Obtendrá resultados crujientes.

SUELO (LIMPIEZA):

¹² Medida original en el texto: ¼ de galón.

¹³ Medida original en el texto: 1 pinta.

Mezcle 1 taza de vinagre blanco con 7 litros y medio¹⁴ de agua caliente.

Para suelos con grasa: a la mezcla anterior agregue ¼ de taza de sosa para lavar y 1 cucharada de jabón basado en aceite vegetal.

VÁTER (LIMPIEZA):

Combine a partes iguales bicarbonato, detergente bórax y vinagre blanco.

Vierta generosamente por toda la parte interna del váter y frote con una escobilla.

Si está muy manchado, déjelo actuar toda la noche.

VENTANAS/VIDRIOS (LIMPIEZA):

Mezcle 1 taza de vinagre con 4 de agua caliente.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE INTERÉS

Además de los enlaces de las notas a pie de página:

- [Directorios de empresas con productos y servicios ecológicos de todo tipo, en España y otros países. Empresas físicas y on-line, por mayor y detalle](http://www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/08/directorios-de-empresas-con-productos-y.html) (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/08/directorios-de-empresas-con-productos-y.html)
- Qué regalar a alguien con sensibilidad química múltiple y con ello ayudar en sus gastos por enfermedad. Ideas para reyes, cumpleaños, santos... (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/01/qu-regalar-alguien-con-sensibilidad.html)
- Selección de posts prácticos de "Mi Estrella de Mar" para sensibilidad química múltiple, otras enfermedades ambientales y personas ecológicas. TOP 29 (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/06/seleccion-de-posts-practicos-de-mi.html)
- Hogar ecológico: la limpieza de la ropa y algunos consejos para el hogar y el aseo personal. Colaboración: Trèvol-Mi Estrella de Mar (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2011/04/limpieza-ecologica-de-ropa-hogar-y-aseo.html)

NOTA DE MI ESTRELLA DE MAR

Los textos originales en inglés en Internet ofrecen algunas diferencias según las versiones. Hemos seleccionado dos fuentes de consulta:

- Rapp, Doris J. **28 tips to keep chemicals out of your body and environment**. Hughes, Elizabeth. **Cleaning the house safely**. En: Valley of the Sun Autism Network (www.vsan.org/rok-az/misc/DorisRappTips.pdf).
- Rapp, Doris J. **29 tips to help keep chemicals out of your body and the environment**. En: A Healing Space (www.ourhealingspace.com/articles/pollutantsout.asp).

¹⁴ Medida original en el texto: 2 galones