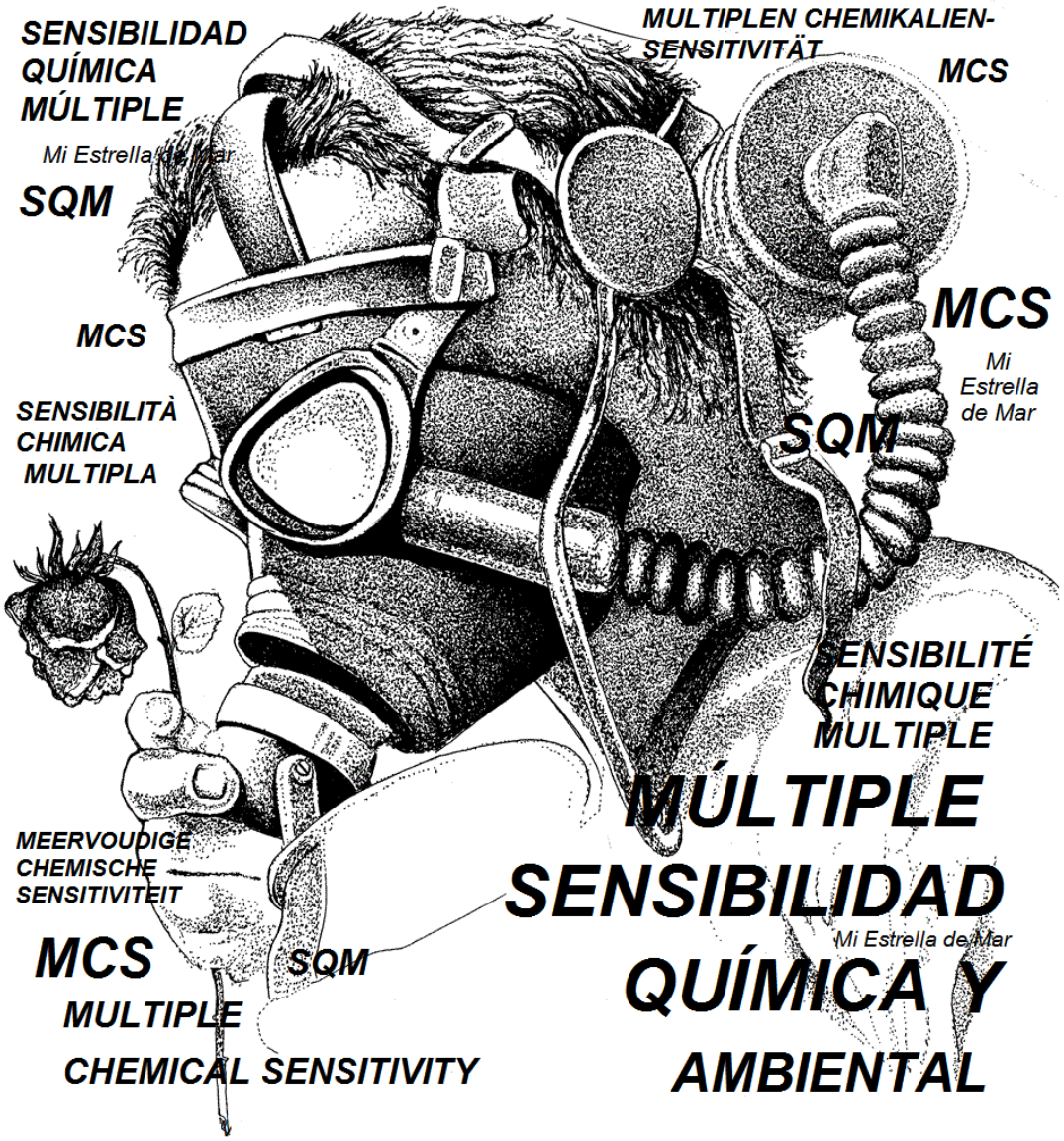
GUÍA DE CONTROL AMBIENTAL

PAUTAS PARA VIVIR SIN TÓXICOS

Primera parte

ASEO – COSMÉTICA – TELAS
AGUA – MATERIALES – LIMPIEZA



© 2012 Mi Estrella de Mar

(espacio pionero en sensibilidad química múltiple)

María José Moya Villén

Colaboradora y articulista en medios de comunicación.
Autora de Mi Estrella de Mar. Afectada de SQM grave.
www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN
DIRECTRICES BÁSICAS
SOBRE ESTA GUÍA

1. ASEO PERSONAL
1.1. CABELLO
(lavado, secado, suavizar-dar brillo, reforzar pelo-ocultar canas,
pelo seco -mascarilla hidratante-)
1.2. CUERPO
(lavado, hidratación, desodorante)
1.3. HIGIENE BUCAL
(pasta dentrífica, cepillo, hilo dental, colutorio, antiplaca, blanqueamiento)
1.4. SALVASLIPS - DISCOS DE LACTANCIA
1.5. MENSTRUACIÓN

2. COSMÉTICA
2.1. DEPILACIÓN
2.2. PIEL IRRITADA - CERRAR POROS

3. TODO SOBRE TELAS
3.1. CUÁLES USAR
3.2. TINTES E HILO
3.3. CON QUÉ LAVAR
3.4. ¿PROBLEMAS CON EL COLOR?
3.5. QUITAR MANCHAS
3.6. DÓNDE TENDER-CÓMO GUARDAR
3.7. TINTORERÍAS
3.8. TU PRIMERA ASEPSIA DE ROPA

4. AGUA
(Cuál beber, mineral, sistemas de filtrado, ¿dónde se ponen?)

5. MATERIALES
5.1. MUEBLES
5.2. COCINA (UTENSILIOS)
5.3. COCINA (MUEBLES, ETC.)
5.4. DORMITORIO
5.5. RELLENOS (COJINES, ALMOHADAS…)
5.6. PAPEL

6. LIMPIEZA DEL HOGAR
6.1. ¿QUÉ NECESITAS?
6.2. CASA
6.3. BAÑO
6.4. GRIFERÍA
6.5. COCINA

Nota: para facilitarte el acceso rápido a cada capítulo, si pinchas en el que te interese de este índice mientras a la vez mantienes pulsada la tecla "Control" del teclado y el ratón izquierdo, accederás de inmediato a la parte del documento donde se encuentra.

© 2006 - 2012

INTRODUCCIÓN

El **consenso médico** establece que lo más efectivo para que un afectado de sensibilidad química múltiple (SQM) baje su carga tóxica corporal —y por tanto mejore— es que ***evite su exposición*** a los *agentes químicos y ambientales desencadenantes*, incluso a dosis mínimas. Algo que es imposible en un contexto general, pero realizable en el hogar por medio de la *eliminación* de dichos agentes (o de no ser posible en algún caso, de su *aislamiento* hermético), de su *sustitución* por otros inocuos y del *examen exhaustivo previo* de todo lo que vaya a entrar en el hogar. A este conjunto de actuaciones se le llama "*control ambiental*".

Es por ello que nace esta guía. Para poner a tu disposición una herramienta práctica con la que facilitarte, como enfermo de SQM, la *sustitución* de hábitos y elementos perjudiciales en tu hogar por otros inocuos.

La **intención** es *orientarte* para que puedas *acortar* el largo y duro tiempo de búsqueda de ideas y elementos aptos para tu SQM (sobretodo al comienzo de la patología para que la controles cuanto antes). Dado que muchos empezamos nuestro camino sin un **documento de consulta al que recurrir**, si esta guía te es de utilidad su objetivo se habrá cumplido.

En todo caso, como pasa con otras patologías, **ten en cuenta** cuando la abordes: **[1]** Tus propias **particularidades** (con SQM, básicamente tus alergias e intolerancias químico-ambientales) **[2]** Las directrices de **tu médico** (que conoce tu historia clínica), **y [3]** Que **la información aportada** en unas pocas páginas no pueden ser exhaustivas por mucho que intenten condensar el *máximo* de datos prácticos posibles. *Usa esta guía con lógica y bajo tu responsabilidad.*

La información también será de provecho a todo aquel que quiera crear un entorno en su hogar, comunidad de vecinos, etc. **libre (o casi) de tóxicos**: sean familiares de afectados de SQM que quieran adoptar un estilo de vida sano con el que poder relacionarse de forma más fluida con su familiar enfermo, sean personas sanas o con patologías varias. *Ser conscientes de que tener unos hábitos y un contexto libre de tóxicos redundará en nuestra salud y calidad de vida es el primer paso para hacerlo posible.*

DIRECTRICES BÁSICAS

Por regla general, **evita: [1] Materiales** artificiales, transgénicos o con tratamientos (desodorizantes, insecticidas —antiácaros, antipolillas, etc.—, blanqueadores clorados, retardantes de llama, antimanchas, antiarrugas…) **[2] Recubrimientos** sintéticos (tintes, barnices, pinturas…) **[3] Productos** o demasiado procesados, o perfumados, o con muchos componentes/ingredientes (los básicos útiles bastan) o que NO indiquen sus materiales, origen, proceso de elaboración y si están unidos con pegamentos **[4] Empresas** que NO ofrezcan pruebas de lo que afirman con un análisis de laboratorio independiente, un sello oficial o similar, mientras se publicitan con adjetivos sin contenido o venden como *ecológico, orgánico o bio* lo que sólo es *natural*, *reciclado* o un *ahorro energético* (todo ello cosas distintas).

© 2006 - 2012

Además, **recuerda: [1]** Cualquier cosa que quieras introducir en tu casa primero **evalúa** -[1]- que no te de reacción **[2]** Cualquier **compra** —aún ecológica y apta—, lávala una o varias veces y airéala para eliminar los olores de la tienda y del transporte que la puedan impregnar **[3]** Evita aparatos eléctricos enchufados y cosas en tu **dormitorio** para que no sea un nido de polvo, tóxicos o CEM -[2]- **[3]** No uses **microondas**.

El **objetivo** es que tu entorno sea seguro y no huela a nada "al acercar la nariz". La **máxima** es: inocuo (ecológico), simple (ingredientes y materiales básicos) y sin olor (a menos que lo toleres).

SOBRE ESTA GUÍA

¿Qué contiene? Información basada en *datos contrastados* y productos inocuos con *eficacia probada* en un porcentaje de personas con SQM (y algunas cosas más de utilidad), de *fácil localización* y por un *precio razonable* a ser posible. Junto a ello se ha valorado su fabricación por empresas éticas, con buen trato y comprometidas con la SQM.

Elementos clave en el hogar: bicarbonato, vinagre, limón, aceite de oliva

¿Qué son los elementos que aparecen listados? Opciones disponibles —sin jerarquías de calidad o de importancia— para que puedas *elegir* según tus tolerancias, necesidades y economía.

Así, por ejemplo, aunque tu aseo y gran parte de la limpieza de tu ropa y hogar se puedan hacer sólo con *bicarbonato*, también se muestran otras opciones. *Recuerda: unos pocos productos, baratos y fáciles de encontrar, solucionan la mayoría de situaciones*.

Por último, se entiende **desde ahora** que al hablar de agua es mineral o filtrada, los recipientes de ***vidrio***, el bicarbonato de sodio, la sal es marina, el aloe de planta (su pulpa), el vinagre de manzana y todo lo nombrado, ecológico, sin fragancias, alérgenos, ni tratamientos sintéticos para madera, barro, ropa, etc. De señalar algo de ello será sólo para enfatizarlo. Y de haber salvedades, se especificarán. Además:

La autora de esta guía declara no tener interés o relación comercial alguna con las empresas y productos mencionados.

1. ASEO PERSONAL

1.1. CABELLO

- **LAVADO**
  1. Bicarbonato [3] (optativo: con aloe para nutrirlo -[4]-, o champú). 2. Naetura [5]. 3. Urtekram [6].

[1] MCS Canadian Sources, Moya Villén MJ (adapt. y trad.). Test casero de evaluación de tolerancia a un material, para SQM (cómo saber si te perjudica algo antes de comprarlo (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2010/03/test-casero-de-evaluacion-de-tolerancia.html).

[2] **CEM**.- Campos electromagnéticos.

[3] **Bicarbonato**.- **Aplicación:** Aseo: *mojarse*, hacer una pasta con agua y 2 cdas. de bicarbonato (muy poco —según grosor y largo del pelo—) y aplicar masajeando. Desodorización: *mojar* la zona y aplicar la pasta. **Propiedades:** bactericida, cicatrizante y regulador del PH, por lo que limpia; desodoriza; equilibra (caspa, grasa, caída del cabello, sudor excesivo, etc.); e hidrata. Y por más tiempo de lo habitual. Además el pelo coge volumen y la piel se suaviza sin el efecto agresivo de un peeling y coge un tono más uniforme.

[4] **Champú casero con aloe**.- Triturar la pulpa de una hoja con agua, colar, verter en una botella pequeña, añadir 1 cdta. de bicarbonato, rellenar el resto de la botella con agua y mezclar. Aplicar masajeando.

[5] **Naetura Organics** (www.naetura.com).- Primera empresa española de cosmética con certificado Ecocert. En la guía se mencionan el gel-champú infantil de caléndula (250-500 ml.) y la manteca de karité al 99% (125 ml.).

© 2006 - 2012

- **SECADO**
  Eliminar el exceso de agua con una toalla y dejar al aire. NO usar secador: genera electricidad electroestática.

- **SUAVIZAR - DAR BRILLO**
  Vinagre [7] (unas gotas) en el agua del aclarado.

- **REFORZAR PELO - OCULTAR CANAS**
  Infusión de salvia y/o tomillo y/o romero (una o varias plantas, según necesidades [8]). Aplicar, o en seco con un atomizador de vidrio y peinar, o en el lavado con el champú. Masajear.

- **PELO SECO (MASCARILLA HIDRATANTE)**
  Mezclar huevo (1 yema), aceite oliva (1 cda.) y limón (medidas según cantidad de pelo y problema). Aplicar con el pelo húmedo. Dejar unos minutos. Lavar el pelo como siempre *[nota: en cabellos mixtos usar solo en las partes secas].*

1.2. CUERPO

Piedra de alumbre sin pulir

- **LAVADO**
  Para cuerpo, manos y cara: 1. Bicarbonato. 2. Naetura. 3. Urtekram.

- **HIDRATACIÓN**
  Cuerpo-cara: 1. Aceite (de almendras, oliva o sésamo). 2. Aloe. ***Cara***: Manteca de karité [9] (ejs. Mon Deconatur [10], Naetura) que se puede humedecer con agua o aceite.

- **DESODORANTE**
  1. ***Bicarbonato***. 2. ***Piedra de alumbre*** [11] (para los pies, si se cae la piedra pueden deshacerse los trozos rotos en agua). 3. ***Urtekram***. 4. ***Caseros (axilas-pies)***: **En crema** [12]: mezclar bicarbonato (2 cdas.) y maicena o arcilla blanca (1 cda.). Añadir vinagre (1 cdta.). Remover mientras se agrega 1 cda. de manteca de karité o de cacao y 2 cdas. de aceite de coco (es tipo manteca), previamente derretidos juntos a baño maría o en aparato eléctrico. Verter en un tarro y dejar enfriar (pasará de estado líquido a cremoso). **Barra**: a lo anterior, añadir cera de abeja (1 cdta.). **Polvo**: mezclar bicarbonato (2 cdas.) y maicena o arcilla blanca (1 cda.). Mojar la zona y la mano con la que cojamos la mezcla (si no se adhiere, añadir más de uno de los ingredientes). Aplicar (queda la zona algo blanca pero sale de la ropa).

---

[6] **Urtekram-línea "no perfume"**.- Señalamos el gel, el champú, el desodorante (en roll-on y con vaporizador), y el jabón de manos (con dispensador y en pastilla), porque son los habitualmente usados en SQM, pero también hay acondicionador de cabello y crema corporal, y un apartado para bebés con gel, champú, crema zinc, aceite corporal, crema corporal y toallitas secas.

[7] **Vinagre de manzana/sidra.**- Es al que nos referimos en cosmética y aseo. **Propiedades**: brillo y fortaleza para el cabello y bactericida (por lo que limpia; desinfecta; elimina las células muertas de la caspa y la psoriasis; y neutraliza los olores –desodoriza-).

[8] **Plantas (propiedades-uso externo)**.- **Salvia:** canas (prevención y oscurecimiento). **Tomillo:** activador de la circulación y del sistema nervioso, tonificante, relajante muscular. **Romero:** brillo, volumen, suavizante, tonificante, fortalecedor, anticaída. **Acerca de las tres:** emiten ***fragancia***, sobretodo en infusión concentrada o caliente. **Conservación:** en nevera o congelador, en pequeños frascos.

[9] **Manteca de karité (aplicación)**.- Coger un poco, frotar con las dos manos para que se funda y aplicar.

[10] **Mon Deconatur-karité** (www.mondeconatur.com/cast/karite.html).- 100% karité (caja blanca. 100 ml.).

[11] **Piedra de alumbre natural (potassium alum)**.- Ojo, NO sintética (*ammonium* alum). **Presentación:** lo más usual es en roca pulida o sin pulir (lo más efectivo) o en stick. **Aplicación:** con la piedra y la zona mojadas, por ejemplo tras la ducha. **Propiedades:** desodoriza, cicatriza pequeños cortes y calma la piel irritada. **Para potenciar la desodorización:** mójala en bicarbonato.

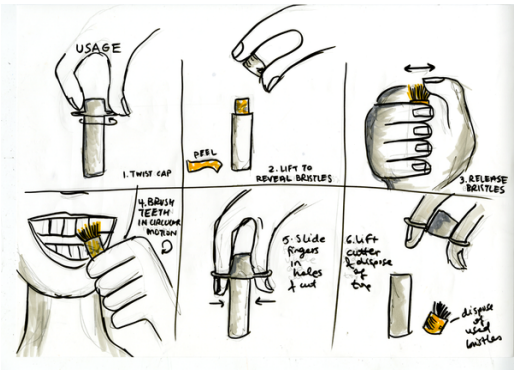
[12] **Desorante casero (crema)**.- Se conserva un par de meses. Si se licua en verano guardar en la nevera.

© 2006 - 2012

1.3. HIGIENE BUCAL

- **PASTA DENTRÍFICA**
  1. ***Salina*** (ej. Weleda —ingred.: sal marina, bicarbonato sódico, etc. Con *menta*, pero de sabor salobre—). 2. ***De caléndula*** (ej. Weleda —sin menta—). 3. ***De aloe vera*** (ej. Urtekram). 4. ***Casera***: **Ingred**.: agua o infusión de manzanilla (2 cdas.), glicerina (1/4 taza —de venta en farmacias—), arcilla blanca (1 taza y media) y aceite de sésamo (1 cda.). **Preparación**: mezclar agua, glicerina y parte de la arcilla. Añadir el sésamo y el resto de arcilla. Echar la pasta en un tarro de vidrio. **Uso**: coger con el mango de una cdta. y poner en el cepillo.

- **CEPILLO**
  Si no toleras un cepillo al uso hay más opciones -[13]-. 1. ***El miswak o siwak (sin pasta ni cepillo)***: rama o raíz del árbol llamado Arak. De uso tradicional musulmán para la higiene bucal. **Propiedades**: medicinales, higiénicas, refuerza las encías, elimina el mal aliento. **Uso**: dejar en la boca. Si está muy seco remojar en agua para suavizar las cerdas Se puede morder un poco. Al deshilacharse segrega sustancias beneficiosas. Frotar contra los dientes. **Mantenimiento**: al acabar, cortar el extremo para garantizar su higiene. **Otras presentaciones:** también hay pasta de dientes de miswak. 2. ***De silicona***: cepillo dental dedal para bebés. Podría usarse por adultos con encías sensibles (ej. Planet Baby -[14]-). 3. ***Eléctrico***: algunos SQMs lo usan (y toleran) para que su fatiga crónica NO les impida realizar un cepillado efectivo.



El miswak (forma de uso)

- **HILO DENTAL**
  De seda con cera de abejas (ej. Monte Bianco).

- **COLUTORIO**
  1. Propóleo en gotas (Soria Natural) 2. Agua templada con bicarbonato o sal. 3. Infusión de tomillo y sal (dos veces por semana) -[15]-.

- **ANTIPLACA**
  Mojar el cepillo en agua con muy poco bicarbonato, cepillar y enjuagar para arrastrar lo desprendido (usar poco).

- **BLANQUEAMIENTO**
  Cepillar los dientes, o con bicarbonato o con perborato sódico diluido en agua (usar poco porque al ser abrasivos pueden rayar el esmalte).

Cepillo-dedal de dientes

[13] **Filamentos de cerda natural (de origen animal)**.- Muy porosos. Por ello recogen gran cantidad de agua y residuos orgánicos que pueden convertirlos en un nido de bacterias. Hay que esmerar su limpieza tras su uso. Dicho esto, en esta opción están los **cepillos de dientes de Redecker** (venta online y en tiendas ecológicas). **Redecker** (www.redecker.de/index.php/61.html)**:** empresa artesanal familiar alemana creada en 1935 sobre **todo lo relacionado con el cepillo de madera** sin tratamientos (barnices, etc.). **Productos:** *cepillos de dientes* (mango: pone Naturborsten, "cerdas naturales" en alemán), *para el pelo* (naturalmente antiestáticos por ser de madera), *fregar, lavar verdura, de alambre, para botellas, zapatos, de uñas, de masaje (celulitis), brochas de afeitar, peines, plumeros, escobas, escobillas de váter, pinceles para pintar*… Y *utensilios y elementos de cocina de todo tipo* (de madera, algodón 100%, etc.), esponjas naturales, pinzas, espejos de bolsillo, piedras de pómez, productos antipolillas (aros, bolitas de cedro), para limpiar barbacoas, termómetros de baño, relojes de arena, etc. **Materiales:** cada producto tiene una madera, cerda y fibra vegetal adaptados a su función. Maderas**:** de haya (la más utilizada por calidad y disponibilidad), de fresno, peral, cerezo, arce, boje, etc. Todas europeas y de talla controlada. Pelo: cerdas de cerdo y jabalí, pelo de caballo, cabra o tejón. Fibras vegetales: arenga, bahía, basine, fibra de coco, fibre, paja de "arroz", sisal o zacatón.

[14] **Planet Baby** (www.planetbaby.es).- El cepillo dedal y otro de silicona para bebés pueden verse en la pág. 22 de su catálogo online. Los suponemos de calidad médica pero sin poder confirmarlo (la empresa no ha respondido a nuestras peticiones de información al respecto).

[15] **Colutorio de tomillo y sal**.- Recomendación de la *Dra. Judith Gelfo Flores* (odontóloga).

© 2006 - 2012

1.4. SALVASLIPS - DISCOS DE LACTANCIA

Como *mínimo*, de materiales naturales y sin blanqueadores, perfumes o sustancias sintéticas (desodorantes, tintes, etc.). 1. ***Desechables***: bio (ej. Natracare). 2. ***Lavables***: 100% de algodón y/o bambú bio (ej. Popolini) o no bio (ej. Crianza Natural). 3. ***Artesanales***: compradas o caseras -[16]-.

1.5. MENSTRUACIÓN

Mínimo, como con los salvaslips. ***Tampones***: 1. Desechables: bio (ej. Natracare). 2. De esponja marina natural (ej. Sea Pearls -[17]-, de Jade & Pearl). ***Compresas***: 1. Desechables: bio (ej. Natracare). 2. Lavables 100% algodón y/o cáñamo: bio (ej. Popolini -[18]-) o no bio (ej. Crianza Natural -[19]-). 3. Artesanales. ***Copa vaginal***: 100% silicona médica, que es *hipoalergénica* y *sin látex* (ejs. Mooncup, Lunette, Femmecup).

2. COSMÉTICA

2.1. DEPILACIÓN

1. ***Cuchilla*** -[20]-. 2. ***Cera depilatoria con azúcar (casera)*** -[21]-: **Preparación**: 1) Poner agua (3 cdas.), azúcar (2 tzs.) y jugo de limón (3 cdas.) en una cacerola a fuego medio-alto. 2) Remover hasta que hierva. 3) Bajar la temperatura a grado medio y dejar hirviendo —unos 15-20 min.— hasta alcanzar EXACTAMENTE 121º C, clave para que la cera salga bien *(medir con un termómetro de cocina en la cacerola. La mezcla se ha de poner color miel claro —es fundamental—. Si queda oscuro se ha quemado y hay que tirarla).* 4) Retirar del fuego y comprobar que la consistencia es adecuada *(coger un poco de LÍQUIDO con una cuchara, ponerlo encima de un recipiente con agua y hielo para que se enfríe rápidamente, y comprobar que al cogerlo con dos dedos es pegajoso pero manejable)*. 5) Reposar unos minutos. 6) Guardar en un recipiente.

Aplicación: 1) Humedecer las manos con aceite y retirar el exceso con una toallita. 2) Coger una bola del tamaño de una albóndiga (si está demasiado dura, calentar el recipiente unos 15 seg.). 4) Limpiar el área a depilar con una toallita. 5) Echar arcilla blanca como talco para que la cera no se adhiera tanto a la piel y se exfolie, y 6) De forma contraria a la costumbre occidental, extender una capa fina en DIRECCIÓN CONTRARIA al crecimiento del vello y retirar en su mismo sentido. Repetir la operación hasta acabar (la misma bola de cera sirve para varias veces). **Ventajas**: depilación cómoda de usar, barata, para cualquier parte del cuerpo, con ingredientes mínimos que se tienen en cualquier casa, menos dolorosa que la convencional y ***DURA MESES*** en un recipiente cerrado limpio y guardado en un lugar fresco (no en la nevera porque el frío añadiría agua a la mezcla).

2.2. PIEL IRRITADA – CERRAR POROS

[16] **Compresas-salvaslips lavables caseros**.- **¿Cómo son?:** http://youtu.be/jbTpel_qjA0 y http://youtu.be/XMjyQ-VReLM **Fibras-capas:** para salvaslips, dos capas *absorbentes* (a elegir aleatoriamente entre algodón, bambú o cáñamo y sus variantes: velour de algodón, felpa de cáñamo, franela, punto de algodón o loneta de algodón). Para compresas, una capa *impermeable* y varias *absorbentes* como la felpa o la toalla (con tejidos finos, más capas; con gruesos, menos). **¿Cómo hacer salvaslips?:** http://flordejara.wordpress.com/about/ropa-y-accesorios/salvaslips-de-tela

[17] **Jade & Pearl-esponjas Sea Pearls**.- Reutilizables. Sin dioxinas, rayón, ni fibras sintéticas. Muy absorbentes por naturaleza. Pueden recortarse para adaptarlas al cuerpo. Se pueden usar durante las relaciones sexuales (no se notan). **Duración:** 3-12 meses (según cuidados y flujo). **Instrucciones:** www.jadeandpearl.com/spanish.pdf **PVP:** 17 €.

[18] **Popolini-compresa**.- De algodón *ecológico 100%. Sin blanqueadores o químicos*. Absorbente. Con dos piezas: el contenedor (con dos capas de tela fina y alas) y el absorbente (con dos capas a utilizar una o las dos en función de las necesidades y que se insertan en el contenedor). **Presentación:** por unidades y pack de cinco. **Nota:** *el contenedor sin absorbentes puede usarse como* ***salvaslip***.

[19] **Crianza Natural-compresa** (www.crianzanatural.com/prod/prod72.html).- De *algodón 100%*. Las dos piezas, la presentación y la utilidad del contenedor como salvaslip son como la de Popolini.

[20] **Depilación (cuchilla)**.- Por contra de lo que pueda pensarse es una buena opción: cortar el vello en vez de sacarlo evita que se enquiste (granitos) y no crece más rápido de lo habitual. En todo caso, es una elección viable si la fatiga crónica te impide otra.

[21] **Cera depilatoria con azúcar**.- Video explicativo del proceso en http://youtu.be/KSPKP8nzUjw

© 2006 - 2012

Tras la depilación o el afeitado. 1. Agua fría. 2. Hielo 3. Piedra de alumbre (*utilidad*: antibacteriana y cicatrizante. *Uso*: con la piel y la piedra mojadas).

3. TODO SOBRE TELAS

Deben ser inocuas, que no desprendan olor y si se contaminan con alguno, que no lo retengan tras su lavado (como pasa con las sintéticas).

3.1. CUÁLES USAR

Telas bio: de algodón (lo más tolerado en SQM), alpaca, cáñamo, lana, lino, lona 100% algodón, seda... (ejs. Fox Fibre -[22]-, para ropa de vestir, de sport, hogar, complementos o telas; Teixidors–línea bio -[23]-, para colchas-mantas de viaje, cojines o corbatas). ***Naturales sin tratar y en parte bio*** (ejs. edredón y cubrecolchón de Moshy-línea Naturalia). ***Otras opciones*** (*a veces* válidas): ropa 100% algodón, o vieja de tejido natural (a más lavados, menos tóxicos). ***No usar***: telas sintéticas (acetato, nailon, poliéster, rayón/viscosa, yute…).

3.2. TINTES E HILO

Tintes: si hay, vegetales -[24]-. ***Hilo***: en Europa no hay cultivos de algodón bio (por lo que su importación lo encarece) y crear una fábrica de hilo bio es complejo y caro (por lo que apenas hay en el mundo). Algunas empresas bio intentan solventar esta escasez cosiendo sus productos SIN que el hilo sintético toque la piel.

Ropa 100% algodón ecológico sin tintes (Fox Fibre)

3.3. CON QUÉ LAVAR

Máximo con tres elementos: bicarbonato sódico, vinagre de manzana/sidra y/o detergente (inocuo, que toleremos, sin fragancias ni alérgenos). ***Detergentes***: 1. Hermanos Beltrán-línea Vital -[25]-. 2. Bicarbonato (sólo ó dos cdas. junto al detergente, nueces, etc., para potenciar la limpieza). 3. Nueces de lavar. 4. Ecover-línea Zero -[26]-. ***Desodorizar***: vinagre. ***Suavizar***: bicarbonato.

3.4. ¿PROBLEMAS CON EL COLOR?

Reavivar o fijar para que no destiñan: antes de lavar, poner a remojo en agua y vinagre.

3.5. QUITAR MANCHAS

1. Hermanos Beltrán-quitamanchas (también para manchas secas). 2. Bicarbonato y/o detergente (poner en la mancha previamente mojada en agua, semi-sumergir unas horas en agua y meter en la lavadora). ***Suciedad (cuellos-puños)***: frotar con jabón. ***Ropa blanca***: 1. Perborato sódico (lavar, echar perborato en la mancha, dejar un día a medio-remojo al sol y lavar). 2. Sol (mojar la mancha, añadirle detergente, secar al sol y lavar).

3.6. DÓNDE TENDER - CÓMO GUARDAR

[22] **Fox-Fibre** (www.foxfibrecolorganic.com).- *100% algodón orgánico certificado*. Fabricación sin químicos, ni sintéticos. Colores originales de la planta (crudo, verde caqui y marrón), sin tintes. Ropa de vestir, casa y sport (pantalones, batas…), de hogar (cocina, dormitorio, baño —toallas, sábanas, paños de cocina…—), tela por metros, colchones, cubre-colchones y complementos (gorros, chales, calcetines, ropa interior…). Todas las edades.

[23] **Teixidors** (www.teixidors.com/lana-merino-ecologica.html).- Producción en telares de madera. Mayoría de productos naturales (ej. cojines Hydra). Algunos de lana *ecológica* merina y bordes teñidos artesanalmente con pigmentos vegetales (ejs. colchas-mantas de viaje Arles, Sisteron y Provence).

[24] **Tintes (puntualización)**.- Hay marcas que confeccionan ropa de tela ecológica pero no manifiestan si su fabricación es inocua y además portan tintes sintéticos. Suelen venderse en supermercados y cadenas de ropa (ej. C&A-línea ecológica), pero no sólo en ellos.

[25] **Hermanos Beltrán-línea Vital** (www.jabonesbeltran.com/uploads/producto_cat/9_Diptico-Vital.pdf).- **Aptos para SQM y sin alérgenos:** lavavajillas (útil también para baño, hogar y cristales. 1-5-25 l.), detergente líquido para lavadora (1-5 l.) y jabón quitamanchas (500 ml. *Muy eficaz*).

[26] **Ecover-línea Zero**.- Certificado Ecolabel y de la Asthma and Allergy Association (Singapur). Botella y etiquetas 100% reciclables. **Productos:** lavavajillas (500 ml.) y detergente para lavadora (en líquido -1 l.- y en polvo con zeolita -750 g.-).

© 2006 - 2012

Tiende en un sitio aireado, sin olores, polvo o plantas alergénicas y en los cambios de temporada ***guarda*** la ropa en bolsas sin olor y con cierre hermético.

3.7. TINTORERÍAS

No usar la limpieza en seco. Utiliza las llamadas tintorerías ecológicas -[27]-.

3.8. TU PRIMERA ASEPSIA DE ROPA

Si quieres ver a alguien con SQM o estás recién diagnosticado, necesitas (con medidas a*proximadas,* según la cantidad de ropa, grosor y contaminación que presenten): 3 kg. de bicarbonato, 1 l. de vinagre y uno o varios cubos o la lavadora si no huele a suavizante, etc. ***¿Qué lavar?*** Todo lo que necesites para unos días y sea de algodón 100%: ropa, accesorios, toallas, sábanas… ***¿Cómo?*** Poner a remojo cuatro días alternando en agua y vinagre y agua con bicarbonato, removiendo de vez en cuando y acabando con bicarbonato. Si lo haces en la **lavadora,** poner el bicarbonato y el vinagre juntos en el tambor, secar la ropa y repetir la operación.

4. AGUA

¿Cuál beber? O mineral en botella de vidrio o agua filtrada o ambas. ***Mineral***: en SQM suele ser apta Bezoya. ***Stmas. de filtrado*** -[28]-: hay personas con SQM que usan el carbón activo (ejs. Aquasana, Carbonit, Brita), otras la ósmosis inversa (con un remineralizador y carbón activo opcionales) y otras las cerámicas (ej. Irisana). También sería de **interés** probar o la destilación o la técnica GIE -[29]-. ***¿Dónde se ponen?*** 1. O en el paso general del agua (integral). 2. O en salidas específicas cada una con su tipo de filtro -[30]- (para baño, grifos, viaje, de sobremesa para cocina y lavabos y alcachofas). 3. También hay jarras (de carbón activo). Con esta opción hay quien además hierve el agua.

Filtro de sobremesa (Aquasana Mod. AQ-4000)

5. MATERIALES

5.1. MUEBLES

Materiales aptos: vidrio, madera ecológica sin tratar, metal (en general o el que toleres, por ej. el acero inoxidable). ***Otras opciones***: los muebles añejos (el tiempo *suele* disipar las sustancias volátiles de origen), mientras no se hayan venido limpiando con productos convencionales. ***No uses***: contrachapados ni aglomerados (son maderas pegadas entre sí con colas).

5.2. COCINA (UTENSILIOS)

Lo mejor: el vidrio (*sin color*). Es el material más inerte e inocuo y no retiene olores. ***No uses***: plástico (sobretodo no-alimentario o el blando -[31]-) y evita su contacto con comidas o bebidas, sobretodo

[27] **Tintorerías ecológicas**.- Efectos del *percloretileno* usado en el lavado en seco en la salud y el medio ambiente, alternativas y lista de tintorerías ecológicas en http://tintorerias.com.es

[28] **Stmas. de filtrado**.- Según la calidad del *agua*, el material y antigüedad de las *cañerías* del municipio, tu *economía* y el *sistema* que te convenza más. Recuerda tener presupuesto para el purificador y cada cierto tiempo para los filtros de recambio y quizás otras cosas (pregunta por el precio de todo y cada cuanto se cambian). También es importante saber qué *mantenimiento* de limpieza necesitan pues un purificador de agua sucio puede contaminar el agua más que si no tuvieras filtro.

[29] **Destilación-técnica GIE**.- Declaraciones del Dr. Martínez (AAEIAA) a María José Moya para esta guía.

[30] **Tipos de filtro (ejs.)**.- **Alcachofas:** Aquasana AQ-4100, ecoducha Irisana (*reforzamiento opcional*: filtro de baño de otra marca con carbón activo). **De sobremesa:** Aquasana AQ-4000, Carbonit SanUno. **De grifo/viaje:** Carbonit Go (*filtros de grifo*: tienen una velocidad de salida de agua mucho menor que los de sobremesa, de ahí que sólo se vean adecuados para viaje). **Para grifos:** ecogrifo Irisana. **Jarras:** Brita sin color (*reforzamiento opcional*: hay quien hierve el agua).

[31] **Plástico blando**.- "*Trate de no comer, ni almacenar nada en plástico (…) El plástico duro es mejor que el plástico blando (vea bajo el recipiente el #5, es el mejor)*". Rapp, Doris (Dra.) 29 consejos para mantener los químicos fuera de nuestro cuerpo y del medio ambiente (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2012/01/una-casa-sin-toxicos-dra-rapp.html).

© 2006 - 2012

calientes o con aceite, grasa o ácidos (ejs. tomate, limón, vinagre). Tampoco lo uses para congelar -[32]-). ***Sartenes***: sin teflón/PTFE, ni Quantanium -[33]- (ej. SKK -[34]-). ***Cacerolas***: sin níquel. 1. De vidrio -[35]- (ejs. Pyrex, Arcuisine, Luminarc). 2. De vidrio cerámico (ej. Pyroflam). 3. De cerámica con titanio y carbón proyectado (SKK). 4. De barro. ***Cubiertos***: de acero inoxidable sin níquel -[36]- (ej. Pintinox-modelos Touring y Punto. 18/C —en ferreterías—). ***Tuppers***: de vidrio, con tapa o de vidrio o de plástico alimentario incoloro (ejs. Pyrex, Luminarc, botes de comida en vidrio usados —lavar y reutilizar—). ***Vajilla***: de vidrio (ejs. Luminarc, Bormioli Rocco-modelo Acqua, Arcoroc). ***Recipientes, vasos...***: 1. De vidrio (ejs. Bormioli Rocco -[37]-, Luminarc, Pirex, Arcuisine, Arcoroc). 2. De silicona platino (ejs. Lékué, Conasi). 3. De barro. ***Cubiertos de cocina (cucharas, etc.)***: de madera (para no rayar el recipiente al mover la comida), con o sin barniz (vegetal). ***Cuchillos-tijeras***: 1. De cerámica (ej. Conasi). 2. De acero inoxidable martensítico, o sea sin níquel (ej. Arcos-cualquiera de sus cuchillos *sin* remaches). 3. De titanio (ej. Arcos-serie Titanio).

Cacerola redonda de vidrio (Pyrex Classic)

5.3. COCINA (MUEBLES, ETC.)

Encimera-muebles -[38]-: 1. De acero inoxidable. 2. De granito (es caro). ***Cocina*** -[39]-: *solar*. Si no es posible porque vives en un piso, elige *por descarte* en función del sistema *menos malo* (todos tienen pros y contras), de los materiales de la placa y de si cocinas tú con SQM y/o EHS (sopesa tu dolencia peor vs. tipo de placa) o alguien de tu entorno. ***Horno***: eléctrico. ***No uses***: microondas. ***Electrodomésticos nuevos***: con carcasa de acero inoxidable y componentes internos y motor sin olor (por pegamentos, etc.). Si olieran al encenderse y tras airearse unos días en sitio abierto —apagados o encendidos, según—, esto persistiera, devolver en el plazo legal (7 días).

5.4. DORMITORIO

No uses: 1. Colchones/almohadas con capas: suelen fijarse tipo sándwich con pegamentos. 2. Muelles, elementos metálicos o fibras sintéticas: amplifican los CEM. 3. Rellenos de plumas: pueden provocar

---

[32] Las botellas de plástico no-seguro "*liberan dioxinas al congelarlas*": Gómez, Mónica. HDPE, el plástico sin tóxinas. Nota: artículo sobre ideas de la Dra. Hulda Clark (www.dietametabolica.es/botellashdpe.htm)

[33] **Teflón-Quantanium**.- Tienen PFOA, que es tóxico (perfluorooctanoic acid/ácido perfluorooctanoico).

[34] **SKK** (empresa alemana).- Sin PFOA, nanotecnología o metales pesados. **Productos:** sartenes, cacerolas, parrillas y wok. "*La base del antiadherente de SKK es cerámica reforzada con titanio. Sobre esta base se proyecta el antiadherente con partículas de carbón mediante la tecnología de radiación de plasma a tª entre 6000 y 8000º C*". Fuente: Conasi. **Venta en España:** www.conasi.eu/9-sartenes-ollas-sin-teflon.

[35] **Cacerolas de vidrio**.- En cocinas de gas poner encima de un *difusor de calor* por precaución a menos que la casa especifique que se pueden colocar sobre la llama sin peligro de rotura.

[36] **Acero inox. sin níquel-¿cómo reconocerlo?**.- "*Observe el dorso de su tenedor o cuchara y probablemente verá junto a la marca un par de números (18/10, 18/8 ó 18/0). Esos números indican porcentajes: el primero representa la cantidad de cromo y el segundo la cantidad de níquel que contiene el tenedor o la cuchara de acero inoxidable con la que usted va a comer*". Nickel Institute. El níquel en la sociedad. pág. 13 (www.nickelinstitute.org/~/media/Files/MediaCentrePublications/NIInSoc-SP.ashx). Además está el *inox. 18/C* (18% Cromo/Carbono).

[37] **Bormioli Rocco** (fábrica en España).- Tienen menaje en vidrio y las líneas **Frigoverre** y **Gelo** -de recipientes con tapa y jarras- y **Quattro Stagioni** -de botes para conserva-.

[38] **Encimera-muebles**.- **Acero inoxidable:** Se usa en cocinas profesionales. Componentes: 1.-Acero: en caso de contener *níquel*, según el Dr. Víctor Alegre de Miguel, jefe de Dermatología del Hospital de Valencia este "*está tan fuertemente unido al acero [inoxidable] que no se libera y no produce dermatitis*" (www.uv.es/=vicalegr/PTindex/NIQUEL.html). Por tanto, se supone seguro. Otra cosa sería para cocinar. En todo caso, pide una *muestra* para probar antes de decidir nada. 2.-Madera-colas: *b*ajo la placa de acero se suele colocar una *plancha de madera* para darle mayor firmeza. Pide *madera maciza* y *colas-resinas inocuas* (ejs. cola vegetal natural o silicona multiuso universal transparente sin olor de Carrefour). **Materiales para accesorios:** *vidrio* (por ej. para puertas de armarios), *cerámica* y *madera* que toleres.

[39] **Tipos de cocina**.- **1.-Solar**. **2.-De gas** (tres o cuatro ***quemadores/fogones*** ó tres y un fuego eléctrico). **3.-Eléctrica** (placas metálicas de hierro fundido con una ***resistencia*** dentro) y **4.-Vitrocerámica** (vidrio con una *fuente de calor* debajo). Pueden ser: 4.1.-Eléctricas (cuya fuente es una ***resistencia*** eléctrica. Las hay halógenas, radiantes y rápidas/Hi-light), 4.2.-De gas (con ***quemadores*** bajo el vidrio en forma de celdillas de panel de abeja) y 4.3.-De inducción (que crea un ***campo magnético*** alternante al poner una cacerola ferromagnética encima que al magnetizarse transmite energía). **¿Cuál escoger, cuál no?** La de inducción al menos no, por precaución. Podría alterar la estructura de los alimentos y además genera CEM. Quedaría a elegir entre el resto.

© 2006 - 2012

alergia. ***Colchón***: 1. De algodón 100% bio (Fox Fibre -[40]-) 2. Látex natural (ejs. -[41]- BioVital, La Cama Azul). 3. Casero: funda de colchón de algodón, rellena de capas de sábanas de franela orgánica (Dra. Rapp -[42]-). ***Cubrecolchón***: 100% bio (Fox Fibre) o en parte y sin tratar (Iris, de la línea Naturalia -[43]- de Moshy). ***Edredón*** (ej. nórdico Abril, de la línea Naturalia de Moshy). ***Somier -[44]- (o tatami)***: madera sin tratar, con o sin barnizado vegetal (ej. somieres no bio: BioVital, La Cama Azul). ***Almohada***: 1. De látex natural (ejs. BioVital, La Cama Azul). 2. Casera: funda de almohada de algodón rellena con toallas 100% algodón (véase además "*Relleno -cojines, almohadas…*-").

5.5. RELLENO (COJINES, ALMOHADAS...)

1. Ecológico. 2. Natural sin tratar: la *lana de oveja merina* (ej. Comercial Ovinos -[45]-) huele "a lana", pero si la lavas con agua varias veces y aireas más de un mes *bien extendida* puede servir (venta en colchonerías).

5.6. PAPEL

Reciclado (95-100% de post-consumo) y ECOLÓGICO (sin contaminantes ni blanqueadores clorados u ópticos -[46]- y homologado por un sello ecológico). ***Papel higiénico, rollos de cocina, servilletas, pañuelos***: Renova Green -[47]-, Öko-purex -[48]-. ***Papel-sobres***: ejs. Naturpapel Din-A4 de 60 gr/m² y Cyclus-líneas Print y Offset -[49]- (papel y sobres).

6. LIMPIEZA DEL HOGAR

Asociar la limpieza a tener que *oler* a algo es un error. Lo limpio NO huele a nada. A continuación se ofrecen sugerencias de las que, una vez cogida la idea de sus elementos clave -[50]-, podrás realizar además variantes según tus necesidades.

---

[40] **Fox Fibre (colchón)**.- *100% de algodón ecológico*. Estilo futón japonés. Bajo encargo (3-4 semanas). Personalizable en grosor y medidas. Se puede incluir un núcleo de látex natural.

[41] **Colchones de látex natural (ejemplos)**.- **1.-BioVital** (www.biovitalgroup.com/modelos.php): de látex. Con funda de *algodón bio* y malla de grafito con toma de tierra y plancha de fibra de coco natural). **2.-La Cama Azul** (www.lacamaazul.es/productos.php): de látex. Con dos fundas, una interior de algodón y otra exterior de algodón con hilos de grafito de carbón y toma a tierra.

[42] **Colchón casero**.- Rapp, Doris (Dra.) 29 consejos para mantener los químicos fuera de nuestro cuerpo y del medio ambiente (www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2012/01/una-casa-sin-toxicos-dra-rapp.html).

[43] **Moshy-línea Naturalia** (http://ostoki.com/naturalia.html).- Venta en España y otros países. **Protector de colchón Iris y edredón Abril:** tejido y relleno 100% algodón sin tratar. Productos en parte bio, sobretodo el *edredón* (de verano, invierno y combo). Sin tintes. No acumulan electricidad estática. Lavables. Etiqueta *Ecolabel*. Buen precio. **Almohada:** *NO* apta para SQM.

[44] **Somieres (ejemplos)**.- **1.-BioVital**: de madera de haya. Barnizado vegetal a mano y secado natural sin acelerantes. **2.-La Cama Azul**: de madera de haya y caucho natural. Certificado Oeko-Tex. Regulable.

[45] **Comercial Ovinos** (www.comercialovinos.com).- Cooperativa extremeña. Transforman y comercializan lana de oveja de raza merina.

[46] **Papel (blanqueadores)**.- **Sin cloro gas:** *siglas TCF* (Total Chlorine Free). Usa como blanqueador el oxígeno y sus derivados (ozono, peróxido de hidrógeno y ácidos peracéticos). Ojo: la indicación "papel libre de cloro" o "papel ecológico" puede no ser TCF sino *ECF* (Elementary Chlorine Free), que usa *dióxido de cloro*. **Algunos certificados oficiales:** www.reciclapapel.org/htm/info/tecnica/etiquetas/index.htm). **Otro logo de interés:** el FSC, que certifica que la madera es de bosques de tala y repoblación controladas.

[47] **Renova Green (papel higiénico, de cocina, pañuelos y servilletas)**.- Papel tisú. Doble capa. *Sin cloro, tintas, ni perfumes*. Papel y envoltorio 100% reciclados. Proveniente del papel de archivos de oficina y de la industria gráfica, cuyas fibras son tratadas para eliminar impurezas. *Etiqueta Eco-label*. Fabricado y comercializado en la Península Ibérica (el primero que lo hace). Empresa portuguesa.

[48] **Öko-purex (papel higiénico, de cocina y pañuelos)**.- Doble capa. *Sin contaminantes, ni sustancias irritantes* (sin blanqueadores clorados u ópticos. Libre de cloro -TCF-). 100% reciclado. Procedente del papel de post-consumo (usado) y pre-consumo (restos de recortes de imprentas no usados). Sello *El Ángel Azul* (Der Blaue Engel). Empresa alemana.

[49] **Cyclus-líneas Print y Offset**.- Tienen los sellos *El Ángel Azul*, *Nordic Swan* y *Eco-Label*.

[50] **Productos clave (propiedades)**.- **Bicarbonato y vinagre:** bactericidas, desinfectantes, desodorantes (sobretodo el vinagre), limpiadores de grasa y de suciedad y además, el primero reductor de la dureza del agua y el segundo abrillantador. **Aceite**: hidratante. **Limón**: astringente, desinfectante y limpiador.

© 2006 - 2012

6.1. ¿QUÉ NECESITAS?

Bicarbonato (muy poco —sólo o en agua *templada*—), **vinagre** de manzana o blanco, **aceite** de oliva y **limón**. ***Complementos***: **bayeta y fregona de microfibras** (no necesitan detergente: es mojar y escurrir. Captan el polvo sin esparcirlo. Ej. Bayeco -[51]-), **escoba de púas de silicona** (indeformables de por vida y no levantan polvo), **detergente** (ejs. Hermanos Beltrán-línea Vital y Ecover-línea Zero) para alguna situación como fregar cacharros y un **estropajo azul** (no rayan) u otro que toleres. Si necesitas **plumero** tienes BriMaster, de NKS -[52]- con plumas de avestruz, mango de aluminio y remates de polipropileno y polietileno (ambos plásticos "seguros" -[53]-).

6.2. CASA

Muebles: bayeta escurrida (*suciedad intensa*: añade algo de detergente). ***Madera (hidratación)***: aceite. ***Suelos***: agua o agua con detergente. ***Parquet***: agua o agua con vinagre. ***Ventanas-cristales***: agua (retírala con un palo limpia-cristales inox.) o agua con detergente (aplícala con un frasco difusor). ***Puertas, etc. blancos***: agua con bicarbonato. ***Metales (óxido, manchas)***: la mayoría frotando con vinagre o 1/2 limón.

Con pocas cosas se puede limpiar mucho

6.3. BAÑO

Limpieza: 1. Agua con bicarbonato. 2. Espolvorea bicarbonato, rocia vinagre encima (con un atomizador haciendo espuma), frota y aclara. ***Váter-escobilla***: echa bicarbonato, rocía con vinagre, sumerge la escobilla, cierra la tapa, deja 1/2 h., frota con la escobilla y aclara. ***Moho***: haz una pasta con bicarbonato, vinagre y sal, ponla en 1/2 limón y frota. ***Junturas (blanquear)***: aplica una pasta de agua con bicarbonato con un cepillo de dientes viejo.

6.4. GRIFERÍA

Cal y agua dura (manchas): frota con 1/2 limón.

6.5. COCINA

Menaje: detergente o limón (sobretodo para cristal). ***Armarios-grasa***: agua con bicarbonato. ***Nevera***: vinagre (desodoriza). ***Lavavajillas (desodorización)***: limón (mete en el lavado 2 ó 3 mitades usados). ***Vitrocerámica***: haz una crema líquida con jabón y bicarbonato (variante: pasta de bicarbonato y agua), ponla en un tarro, vierte un poco en la vitro y limpia como con un producto comercial (extiende con una esponja con palo, rasca la superficie con un rascador para quitar lo quemado, limpia con un paño de microfibra y seca con papel absorbente). *Nota: la mezcla se puede usar también para limpiar baños, estufas, fregaderos y cualquier superficie*.

Más sobre sensibilidad química múltiple en:

MI ESTRELLA DE MAR
www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com
Madrid, 11 de junio de 2012

---

[51] **Bayeco** (www.bayeco.com).- **Productos:** fregonas (www.bayeco.com/productos/bayeco-hogar/fregona), bayetas, mopas, gamuzas limpia-gafas y zapatillas-mopa. **Venta:** El Corte Inglés, Eroski, etc.

[52] **NKS-plumeros de avestruz** (www.esponjasnks.com).- **Venta:** Mercadona. **Precio:** 2,75 € (2011).

[53] **Plásticos tóxicos vs. plásticos "seguros"**.- Gómez, Mónica. HDPE, el plástico sin tóxinas. Nota: artículo sobre ideas de la Dra. Hulda Clark (www.dietametabolica.es/botellashdpe.htm)

© 2006 - 2012