

HOY
EN DIA HAY MAS DE

80.000

PRODUCTOS QUIMICOS EN EL
MERCADO, MUCHOS DE ELLOS
SOBRE LOS CUALES EXISTE
EVIDENCIA O SOSPECHA DE
EFFECTOS SOBRE LA SALUD.

En la fabricación y uso de muchos
productos, Sustancias químicas
se liberan al medio ambiente, que
luego entran en nuestro cuerpo a
través del:

AIRE, AUGUA, ALIMENTOS, Y LA PIEL

Todo estamos expuestos a diversas
sustancias químicas tóxicas en
nuestra vida cotidiana, pero hay
maneras de limitar la exposición.
Aquí proporcionaremos
información sobre cómo hacer
ajustes en su forma de comer, de
vida y los hábitos de consumo
para tener éxito en este objetivo.

HAZ EL HÁBITO DE LEER
LAS ETIQUETAS Y APRENDER
ACERCA DE CÓMO LOS
PRODUCTOS QUÍMICOS
AFECTAN A NUESTRA SALUD.



En el libro electrónico gratuito, Una pequeña
dosis de Toxicología se presentan los
principios básicos de la salud ambiental y la
toxicología. Puede encontrar más información
acerca de todos los temas mencionados aquí
en la página web del Grupo de Trabajo
Ambiental de <http://www.ewg.org/>.

PROTEGERSE

EN CUANTO ELEGIR ROPA PARA USTED

Y SU FAMILIA

M A N T E N E R
S U S T A N C I A S
Q U Í M I C A S
N O C I V A S
fuera de su vida

1. BUSQUE ROPA HECHA DE MATERIALES NATURALES

Y SIN TRATAR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.

Elige las fibras naturales incluyen algodón, lana, lino, cáñamo, seda, ramio, yute y sisal.

Los tratamientos que se aplican a las telas pueden emanar sustancias químicas tóxicas. Aunque las fibras naturales se derivan de fuentes renovables y son biodegradables, las que no están certificadas como orgánicas pueden tener residuos de pesticidas y pueden haber sido procesadas o tratadas con productos químicos durante el proceso de fabricación.



cáñamo



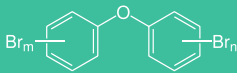
algodón

Evite la ropa con etiquetas que indican: "shrinkproof" anti arruga, "resistente a las manchas," y "resistente al agua".

2. EVITE LA ROPA CON IGNÍFUGOS O QUÍMICOS RETARDANTES AL FUEGO,

QUE HA SIDO TRATADA CON POLIBROMADOS DIFENIL ÉTERES (PBDES).

Estos productos químicos se ha demostrado que afectan las hormonas tiroideas y el sistema nervioso y neurológico. También afectan el desarrollo cerebral, el sistema muscular, IQ, peso, y depresión.



La estructura química de PBDEs

Purchase snug fitting natural fiber sleepwear such as cotton.

Para evitar los residuos de pesticidas, compra algodón de fibras naturales orgánicas con tintes de bajo impacto.

Busque la etiqueta donde indica "debe ser ajustada al cuerpo" y "no resistente a las llamas".

3. UTILIZAR LOS SERVICIOS DE LIMPIEZA EN

SECO QUE NO USAN EL PERCLOROETILENO (PCE).

Solicitar la limpieza en húmedo, que utiliza dióxido de carbono líquido en lugar de PCE.

PCE ha sido vinculado a varios tipos de cáncer.



Estructura química de percloroetileno



Si tiene que usar la limpieza en seco tradicional, abrir una bolsa de plástico al aire libre, deseche el plástico, y airee su ropas.

4. EVITE SUAVIZANTES DE TELAS COMERCIALES QUE

CONTIENEN PRODUCTOS QUÍMICOS NO REVELADOS.



En lugar de los detergentes convencionales, use bicarbonato de sodio o vinagre blanco con un detergente suave a base de plantas para limpiar, aclarar y suavizar la ropa, mientras que la eliminación de olores y manchas se combate.

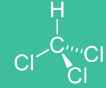
Use bicarbonato de sodio en el lavado (1/2 taza o 1/4 para máquinas de alta eficiencia) y / o vinagre blanco en el ciclo de enjuague (1/2 taza o 1/4 para máquinas de alta eficiencia) en el depósito del suavizante.

5. MINIMICE EL USO DE CLORO Y AGENTES

BLANQUEADORES FLUORESCENTES.

Agua caliente clorada en la lavadora puede liberar cloroformo, que se cree es un agente cancerígeno.

Estructura química de cloroformo



Para blanquear la ropa de forma natural, agregue jugo de limón para el ciclo de lavar y dejar secar al sol.

6. NUNCA UTILICE LAS BOLAS DE

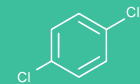
NAFTALINA AL ALMACENAR LA ROPA.

Estos productos contienen naftaleno y paradiclorobenceno, ambos productos químicos se cree que son cancerígenos.

Estructura química de naftaleno



Estructura química de paradiclorobenceno



Si ha guardado la ropa con las bolas de naftalina, abra los contenedores afuera. Deje que la ropa se airee a fondo antes de usarlos.