



Mitos y Hábitos aprendidos de los Abuelos

~~"Hay que usar Cloro para limpiar de verdad"~~

1. Asociado a cáncer, asma, alergias y defectos de nacimiento.
2. Hace daño a los ojos, piel
3. Daña ropa
4. Enmohece el metal



Cloro: PROMUEVE el Hongo

1. No mata la raíz del hongo
2. Lo hace (el hongo) más fuerte
3. No mata todos los patógenos



It was said that these two solutions were better than bleach, as bleach causes fumes. Another benefit cited was that **vinegar** and hydrogen peroxide kill **mold** on porous surfaces. A: Both distilled white **vinegar** and hydrogen peroxide will do an effective job of killing **mold** spores in porous materials. May 13, 2015

Vinegar and Peroxide Fight Mold Growth on Porous Surfaces - UExpress
www.uexpress.com/first-aid-for-the-ailing.../vinegar-and-peroxide-fight-mold-growth

Elimina el HONGO Efectivamente

- Vinagre + agua
+ sumo de limón
- ó Agua oxigenada



Aceites esenciales (Anti-Hongo)

- Orégano,
- Tomillo,
- Clavos,
- Lavanda,
- Tea Tree,
- Geranio,
- Cedro

Rociador Anti-hongo y anti-germen

**(Anti-mildew, anti-germ, anti-virus spray)*

- ¼ cdta. aceite de **lavanda**, (la palabra lavanda viene de 'lavar', debido a sus propiedades de limpieza)
- ¼ cdta. aceite de **árbol de té (Tea Tree)**, (árbol australiano conocido aquí como Cepillo de Botella por la forma de sus flores, en Australia los aborígenes le llaman "melaleuca")
- **2 tazas** de agua, o 1 de agua y 1 de vinagre blanco



Mezcle en botella rociadora. Huele bien y deja todo limpio. Puede usarse para desinfectar counter, para desinfectar las manos, para el acné y para paños en la piel.

To kill **Leptospirosis** Bacteria

Pathogenic leptospire are fragile little bacteria

Acid solutions	pH <6.5
Acetic acid (vinegar)	0.01% in water
Citric acid	0.01% in water
Alkaline solutions	pH >8.4
Cationic detergents	>100ppm
Anionic detergents	>1000ppm
Chlorine	approx 0.5ppm to 3ppm
Iodine	1 ppm lethal after 10 mins
Lysol	0.1%
Seawater	3.5% NaCl

<http://www.leptospirosis.org/agents-known-to-kill-leptospire/>

Pasta para lavar y restregar (Scrub)

- 2 cdtas. Soda de hornear,
- un poco de sal (opcional)
- Un poco de jabón líquido de fregar con base vegetal o jabón de Castilla

Restriegue. Déjelo trabajando unos minutos, y luego enjuague con vinagre blanco. Luego enjuague con agua.

Limpiador de Rociar para Toda-superficie

- 2 cdtas. **Bórax**
- **Agua** caliente
- ¼ cdtas. **jabón de Castilla**



Mezcle primero sólo el bórax con el agua caliente. Luego de disuelto añada en jabón. Vierta en botella rociadora. Déjelo trabajar 1-2 minutos y luego restriegue con una esponja.

Limpiador de Espejos

- 1/2 taza **vinagre** blanco
- 1 taza **agua**
- ½ cdtas. **jabón de fregar eco-amistoso (opcional)**
- 3-8 gotas de **aceite esencial** favorito como lavanda (**opcional**)



Llene botella rociadora y mezcle. No olerá a vinagre cuando se seca. Usar un raspa vidrio (*squeegee*); te ahorrará tiempo y papel.

Esta mezcla también nos ahorra electricidad pues sirve para planchar camisas de algodón. Solo rocíe y espere 5 mins. No deja olor.



Aceite de Ladrones (Thieves Oil)- usado durante la Plaga en Francia para robar a cadáveres

- 40 gotas de aceite esencial de **clavo**
 - 35 gotas de aceite esencial de **limón**
 - 20 gotas de aceite esencial de **canela**
 - 15 gotas de aceite esencial de **eucalipto**
 - 10 gotas de aceite esencial de **romero**
- *Almacenar en botella de vidrio oscuro, en lugar oscuro y fresco. Que no le dé el sol.
- **Spray:** Mezcle el aceite de ladrones y agua en botella rociadora para desinfectar. Anti-virus



¡Las Bacterias son amigas!



- ¿Sabías que **la mayoría de las bacterias son inofensivas o necesarias** para la vida?

Los productos que alegan matar 99% de las bacterias equivalen a un policía que extermina a toda una población tratando de atacar a solo 3 criminales.

Los productos naturales son selectivos, atacan sólo a las bacterias ofensivas.

Evita Lo Anti-bacterial

- **Anti-bacterial (triclosan)**- la OMS aconseja según estudios que no se debe usar!

- Crea resistencia en bacterias
- Agua Y jabón es suficiente
- Caro no significa 'safe'



Insecticida para Hormigas y Cucarachas

Disuelve

- 1 cucharadita (5mL) de polvo de **ácido bórico** y
- 10 cucharaditas de **azúcar** en
- 2 tazas de agua (500mL);



moja bolitas de algodón y déjalas donde pasan los insectos, como dentro de los gabinetes del baño o detrás de la estufa, y también **LEJOS** del alcance de niños y mascotas.

*El ácido bórico **deshidrata** los insectos lentamente y ellos no se dan cuenta, insectos **NO** crean inmunidad al veneno.

*El ácido bórico se usa como **antiséptico** para heridas leves, y para el acné pues es anti-bacterial natural. Tiene usos medicinales para tratar **hongos**, para limpiar ojos en baja concentración. Además se usa para tratar madera contra las **termitas**.

Insecticida

Mezcla

- 1 cucharadita de **bórax** con
- 2 de **azúcar** y

riega el polvo por donde pasan los insectos y LEJOS del alcance niños y mascotas! Sirve también para lavar platos y ropa.

- Rocíe este polvo solo en las alfombras para matar PULGAS, PIOJOS de perro (no gatos) y sus huevos. No se puede ingerir pues es TÓXICO y algunas personas son sensitivas en la piel a este detergente.
- **No se debe usar cerca del jardín pues cambia PH del terreno y mata las platas**

Anti-Virus

- Frankincense
- Oregano
- Eucalipto
- Tea Tree
- Limon
- Lavanda
- Limoncillo



Anti-gérmén

- Mostaza, (aceite)
- Canela
- Eucalipto
- Oregano
- Clavos
- Romero,
- Salvia
- Lavanda
- Limon,
- Menta
- Limoncillo,

An illustration of a hand being washed with soap suds. In the center, there are three cartoon germs (one green, one purple, one pink) with a large red 'X' over them, indicating they are being destroyed or killed. The background is light blue with water droplets.

Hervir Agua

- Agua comienza a hervir a los 100°C
- Leptospirosis muere a los 55°C
- 60 segundos (1 min) es más que suficiente

A photograph of a black kettle boiling water over a wood fire. The kettle is on a wooden stand over a fire pit. The background shows a natural outdoor setting with trees and grass. The background of the slide is light blue with water droplets.

SODIS

Solar Disinfection of WATER

1980 en Beirut, Suiza e Irlanda. **Se usa en 33 países**

¿Cómo funciona? El efecto solar combinado de los rayos ultravioletas (UV-A), el calor (rayos infrarrojos) y la foto-oxidación destruyen los organismos que causan enfermedades (patógenos como bacteria, protozoa y gusanos), también elimina parásitos y algunos virus

- Botella de 2 litros transparente plásticas (PETE)
- 6 hrs de sol (ó 2 días nublados)

*Si el agua está turbia, hay que filtrarla antes

*filtrarla luego (opcional)

**Botellas de vidrio común NO se pueden usar pues filtran UV-A

Solo Vidrio tipo Pyrex y otros lab



Repelente de Mosquitos:

- Disuelve 10-15 gotitas de aceite de cedro (cedarwood oil) en una taza de agua o alcohol dentro de una botella rociadora. [olor a madera que no les gusta a los insectos].
- Es seguro para niños y mascotas, pero no rocíe en los ojos ni cerca de la boca.
- Sirve para aliviar salpullido de piel (rash).
- Puedes añadir unas gotitas aceite de menta (**peppermint**), **lavanda o limoncillo**. **Y un aceite base (almendra, coco)**




Piojos:



- Use la misma solución de **repelente** de mosquitos.
- Mata larvas, y huevos de piojos. No causa irritación, asma ni alergias, pues no es tóxico a los humanos.
- Se puede añadir al champú y al acondicionador

Pulgas y Garrapatas:

- Pon unas cuantas gotitas (no más) de esta mezcla en el collar de tu **perro**. Mezcla bien 2 cucharaditas de aceite **vegetal** (el de **almendras** contiene sulfuro el cual ayuda más aún) con **10 a 25 gotas de aceite palmerosa** (Rose Geranium essential oil).
- *No sirve para gatos pues se laman.
- **Pulgas en Gatos:** Mezcle en la comida, 1/3 diente de **ajo** majado, 1/2 cdta **vinagre de manzana** y 1/2 cdta **turmeric**, por varios días corridos.



Funguicidas para el Jardín

Mantén tus orquídeas y plantas libres de hongo sin echarle venenos químicos que matan insectos y dañan nuestra salud. Hay muchas soluciones que ofrece la Agricultura Orgánica aquí algunas:

Disuelve

- 4 cucharaditas **Soda de Hornear** por
- 1 galón de **agua**
- Añade **aceite** de girasol o **jabón vegetal** -2 cdtas por galón.

Rocía las hojas por encima y por debajo.



Ácaros en la cama:

- Vacuum mattress
- Rocíe la misma solución de **repelente** en la cama. Deje que se seque, olerá a madera durante unos días. Puede añadir gotitas de aceite puro de **menta o lavanda** que también son anti-gérmenes y tienen una suave fragancia. El **cedro** mata los ácaros que causan picor en la noche que se alimentan con fragmentos de piel que sueltan los humanos en los mates. Es bueno limpiar el colchón con vacuum frecuentemente. Sirve para aliviar salpullido de piel (rash).



Líquido de Fregar para Lavadoras de Plato

- ¼ taza ácido cítrico
- 1 ½ taza bórax (polvo o cristal, se consigue en ferreterías como Home Depot)
- 15 gotas de su aceite esencial favorito como almendras, lavanda (opcional)

Lo más importante!

- **LEE LA Lista de Ingredientes**

¿Puedes **pronunciar** los ingredientes de tus cosméticos?

- Si la respuesta es no, es posible que sean **petroquímicos**.
- A la mayoría de esos ingredientes **NO** se les ha hecho análisis completo de [toxicidad](#).

Prepárelas usted mismo

- Ahorre dinero en productos
- Ahorre el dinero en el cuidado de la Salud



Good Guide Database

ROJO ES PELIGROSO,
AMARILLO ES REGULAR,
VERDE ES SEGURO PARA LA
 SALUD

- LA CLASIFICACIÓN VARIA CON EL COLORANTE DEL PRODUCTO, VER ESTE EJ DE BASE

Product Name	Score
CoverGirl NatureLux Foundation, Bamboo, SPF 10 (sunscreen: makeup)	6
CoverGirl NatureLux Foundation, Dune 335, SPF 10 (sunscreen: makeup)	6
CoverGirl NatureLux Foundation, Nutmeg, SPF 10 (sunscreen: makeup)	6
CoverGirl NatureLux Foundation, Suede, SPF 10 (sunscreen: makeup)	6
CoverGirl NatureLux Foundation, Alabaster 305 (foundation)	8
CoverGirl NatureLux Foundation, Aspen 320 (foundation)	8
CoverGirl NatureLux Foundation, Brazilnut 370 (foundation)	8
CoverGirl NatureLux Foundation, Chamois 330 (foundation)	8

Productos de Limpieza

- Ecológicos
- Económicos
- Eficientes



Limpieza que no huele

- Evita **Clorox, Lysol, Tylex**, Lestoil, Fabuloso, Mistolin y otros productos que dañan tu salud
- Para limpiar no necesitan
 - Ser tóxicos
 - Oler fuerte
- Los productos de limpieza ecológicos son selectivos

Commercial Products

- Not all are good
- GREENWASHING





Referencias

- [Triclosan and antimicrobial resistance in bacteria: an overview.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16922622)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16922622>
- <http://www.bloomberg.com/news/articles/2014-08-11/in-35-pages-buried-at-fda-worries-over-colgate-s-total>
- <http://www.smithsonianmag.com/science-nature/triclosan-a-chemical-used-in-antibacterial-soaps-is-found-to-impair-muscle-function-22127536/?no-ist>
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs225/en/>
- <http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=47691#.VqItLhgrJsQ>
- <http://www.smithsonianmag.com/science-nature/five-reasons-why-you-should-probably-stop-using-antibacterial-soap-180948078/>

Referencias

- <http://emt.oregonstate.edu/people/faculty/staci-simonich>
- <http://users.lmi.net/wilworks/FDApetition/analysis.htm#Note>
- <http://www.ewg.org/skindeep>
- <http://safecosmetics.org/article.php?id=903>
- <http://emt.oregonstate.edu/people/faculty/staci-simonich%20http://users.lmi.net/wilworks/FDApetition/analysis.htm%23NoteReferencias>
- <http://campusverde.uprm.edu>
- <http://www.reuseit.com/>
- <http://helloglow.co/10-best-essential-oils-for-green-cleaning/>
- Green up you Cleanup- Jill Potvin Schoff
- Easy green Living – Renén Loux

Referencias

- FDA Questions Use Of Anti-Bacterial Soaps, <http://www.post-gazette.com/pg/05291/590584.stm>
- WHO guidelines on Hygiene in Health Care, http://www.who.int/patientsafety/information_centre/Last_April_version%20Guidelines%583%5D.pdf
- Gibson, Dietary modulation of the human colonic microbiota, introducing the concept of prebiotics. *J Nutr*, 1995;125:1401-1412.
- National Institute of Health, An Introduction to Probiotics, <http://hccam.nih.gov/health/probiotics/>
- Antibacterial Cleaning Products Harmful To Your Health, http://articles.webrydian.com/article6440-Antibacterial_Cleaning_Products_Harmful_To_Your_Health.html
- Mayo Clinic, How to wash your hands, <http://www.mayoclinic.com/health/hand-washing/HQ00407>
- Tufts University APUA <http://www.tufts.edu/med/apua/Patients/hand-washing.html>
- Worldwatch on Soap, <http://www.worldwatch.org/node/1501>
- The Foundation of Bacteriology and the Society for Applied Microbiology, Bacteria Museum www.bacteriamuseum.org
- Argonne National Laboratory, Hand Bacteria Percentage, www.newton.dep.cml.gov/askasid/mole00/mole00285.htm
- Exploring Bacteria, www.tenoffly.k12.nj.us/~asandt/exploring_bacteria.htm

Referencias

- http://www.uprm.edu/p/campusverde/toxicos_en_el_aire_plantas_de_interior
- Good! Bacteria May Ease Hay Fever, <http://www.webmd.com/allergies/news/20080604/good-bacteria-may-ease-hay-fever>
- J.C. Lucet (2002), Hand Contamination Before and After Different Hand Hygiene Techniques: a Randomized Clinical Trial, *Journal of Hospital Infection*; LL Gibson (2002), Quantitative Assessment of Risk Reduction From Hand Washing with Antibacterial Soap, *Journal of Applied Microbiology*
- Aiello AE, Marshall B, Levy SB, Della-Latta P, Lin SX, Larson E. (2005), Antibacterial cleaning products and drug resistance. *Emerg Infect Dis.*, Oct;11(10):1565-70.
- Chlorine in Water and Cancer, U.S. National Institute of Health
- Aiello AE, Larson EL, Levy SB. (2007), Consumer antibacterial soaps: effective or just risky? *Clin Infect Dis.*, Sep 1;45 Suppl 2:S137-47.
- Stuart B. Levy, Antibacterial Household Products: Cause for Concern, Tufts University School of Medicine, presentation at CDC, http://www.cdc.gov/ncidod/eid/vol7no3_supp/levy.htm

**Evita la
contaminacion
del agua que
tomas:
No tires los
medicamentos
expirados por el
inodoro!**





AROMAS

Casi todos los productos de aromas son hechos de petróleo, fragancias sintéticas, y las velas contienen comúnmente mecha con plomo!

Coteja que:

1. El perfume sea natural,
2. La mecha de algodón sin plomo y
3. Que sea de soja o vegetal o beeswax, no de petróleo.



Limpia el Aire con Plantas

- Según un estudio de la NASA, muchas plantas tienen la capacidad de remover tóxicos del aire. Ve una lista en nuestro web.
- Ejemplos:



Prevención : **Termitas**

- Disuelva 1 cucharadita gotitas de aceite de cedro en 1/2 taza aceite de limoncillo u otro aceite, y rocíe o aplique con brocha en la madera para protegerla de las termitas.



Ejemplo: Cáncer y el champú de bebé!?



- ¿SABÍAS QUE ALGUNOS MAQUILLAJES Y PRODUCTOS DE BELLEZA TIENEN INGREDIENTES QUE HAN SIDO ASOCIADOS A CÁNCER EN ANIMALES DE LABORATORIO?

- Luego de un Petición online, Johnson & Johnson anunció que removería estos carcinógenos (en 2015) del champú de bebé.
- Son muchos los productos que contienen tóxicos: Avon, Estee Lauder, y muchos más.