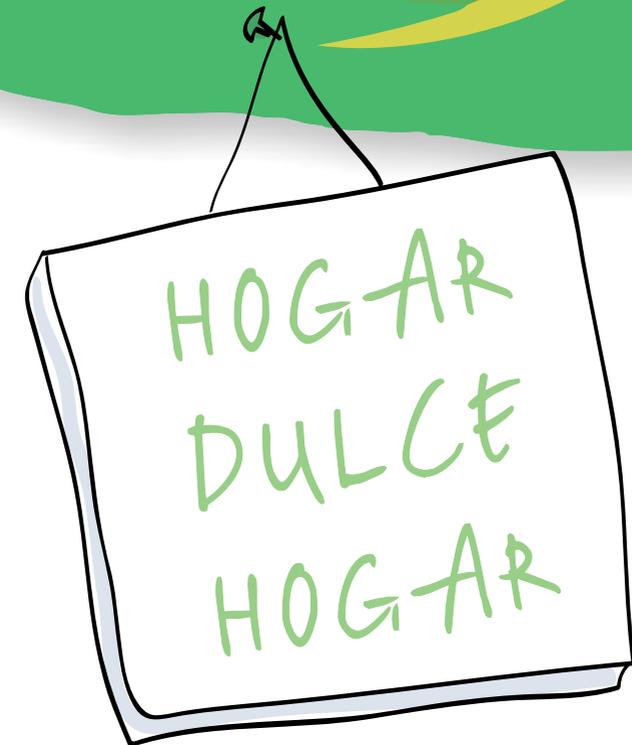


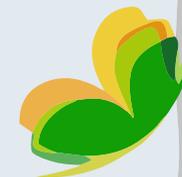
# Vivir Libre de Químicos (VLQ)

Libere su hogar de químicos nocivos





- 1 Inicio
  - 3 ¿Qué es BioSmart Living?
  - 6 Jardín & bricolaje
  - 9 Cocina & Lavadero
  - 12 Salón
  - 15 Cuarto del bebé
  - 18 Dormitorio
  - 20 Cuarto de baño
  - 23 Familia & Mascotas
- 
- 29 ¿Sabía que...?
  - 31 ¿Qué hay en un nombre?
  - 36 ¿Qué debemos tener en cuenta?
  - 37 Pruébalo durante un mes...
  - 39 Recursos/enlaces útiles



# ¿Qué es BioSmart Living?

BioSmart Living o vivir libre de químicos...

ORGÁNICO \* BIODEGRADABLE \* NATURAL \* SEGURO \* EFECTIVO

Cada día nos bombardean con “investigaciones” que demuestran el daño que provocan los distintos experimentos “químicos”, afectando nuestra piel, destruyendo el medio ambiente y causando enfermedades a nuestros hijos. También hemos visto a lo largo de estos años que aquellos productos calificados como “seguros” demuestran posteriormente ser dañinos en muchos sentidos. Sabemos que algo de verdad existe, pero ¿acaso nos previene de querer comprar la lejía del supermercado cuando tenemos la oportunidad? Con este bombardeo de antibióticos, antibacterianos y antimicrobianos a nuestro organismo y a nuestro hogar, ¿es que estamos provocando nuestras propias enfermedades?

Lo que realmente queremos saber es:

- ¿Qué químicos son realmente nocivos para nosotros?
- ¿Cuáles son las alternativas?
- ¿Costará más tiempo y dinero adquirir productos libres de químicos?
- ¿Cuáles son los beneficios para mí y mi familia?

En este libro, analizamos aspectos de la ciencia que nos ayudarán a tomar una decisión informada, y desvelaremos algunos de los mitos que rodean a los químicos y a la limpieza. También aportamos ideas simples y económicas para ayudarlo a vivir en un ambiente más natural y agradable. Les enseñamos cómo se puede cuidar del cuerpo, de su hogar y de sus mascotas al emplear microbios y aplicar el estilo de vida “BioSmart” sin necesidad de utilizar químicos nocivos.

## ¿Por qué?

El reciente estudio de la Fundación Mundial para la Vida Salvaje (WWF) indica que al menos 300 químicos que utilizamos de manera diaria en el hogar tienen regulación insuficiente o nula, simplemente porque (supuestamente) no son ingeridos por los humanos. Aun así, estos químicos acaban por aparecer en nuestros alimentos, agua y aire. Incluso en nuestro organismo y en el de nuestros hijos en etapa de desarrollo y más sensibles a los efectos de los químicos.

[https://www.researchgate.net/publication/283892409\\_La\\_hipotesis\\_de\\_la\\_higiene\\_en\\_alergia\\_y\\_autoinmunidad](https://www.researchgate.net/publication/283892409_La_hipotesis_de_la_higiene_en_alergia_y_autoinmunidad)

y

<http://www.dixitciencia.com/2015/04/22/la-historia-y-las-consecuencias-de-la-hipotesis-de-la-higiene/>

Según los defensores de la **hipótesis de la higiene**, los niños en países desarrollados crecen en un ambiente excesivamente esterilizado, en el que los detergentes y la exposición relativamente ligera a los animales

impiden que nuestro sistema inmunológico se adapte a los agentes patógenos comunes (gérmenes malos),

y desarrolle inmunidad contra los mismos. Por lo tanto, la teoría sugiere que el sistema inmunológico falla cuando detecta estos microorganismos, los cuales generan alergias, eccemas y asma.



## ¿Qué se puede hacer?

¡Cambie su actitud! Es lo más simple que uno puede hacer ya que todos hemos sido educados

con la mentalidad de “eliminar los gérmenes”, por la cual consideramos a las bacterias como dañinas, que debemos eliminar con una batería de químicos. Sin embargo, esta visión está acusando un cambio radical y acelerado. Ahora se sabe mucho más sobre las bacterias: promueven la vida, son los pilares de nuestro organismo y el ambiente en que vivimos; cada uno de nosotros contamos con trillones y trillones de ellas dentro y alrededor de nosotros (para más información, véase [¿Sabía que...?](#))

Por supuesto que los antibióticos tienen

enormes beneficios para la salud y que los pesticidas son útiles, pero hemos venido haciendo un uso excesivo de los mismos y dañado nuestro sistema inmunológico sin advertirlo: no podemos eliminar los agentes patógenos sin afectar a las bacterias buenas. Ya llegó el momento en que debemos trabajar en conjunto con la naturaleza y promover las bacterias buenas donde y cuando podamos.

Aquí es donde tiene su papel **Alter-entorn**. Distribuimos una completa gama de productos de limpieza, cosméticos, probióticos, alimentos para mascotas, y productos de jardinería totalmente libres de tóxicos. Y los resultados son sorprendentemente buenos, a menudo más eficaces que otros productos cargados de bifenilos policlorados (PCBs), sulfatos y otros químicos no regulados.

Así que no conllevará más tiempo ni dinero (de hecho será menos), producirá un cambio en nuestros hábitos y en nuestra predisposición a “eliminar todos los gérmenes conocidos”.

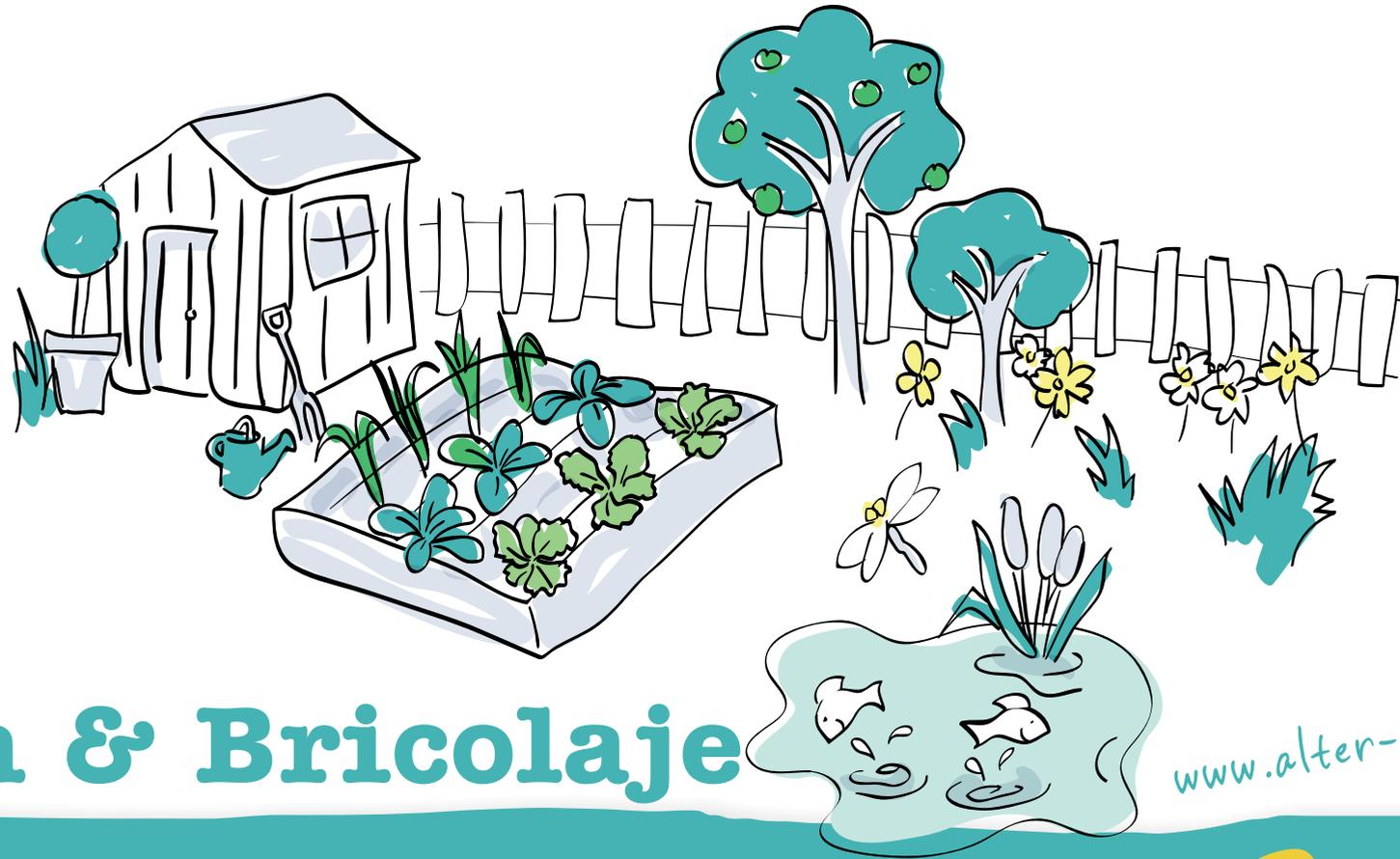
Si a usted, como a nosotros, le gusta la idea de que nada de lo que pongamos en nuestro lavabo o fregadero será nocivo para el medio ambiente, aquí la materializamos para usted, para su hogar, su familia y el ambiente en el que vive.

### **¿Cómo puedo cambiar?**

Si así lo desea, será sencillo comenzar haciendo cambios sin sentirse agobiado. Este libro analiza cada aspecto del hogar y ofrece un punto de partida eficaz. Puede que le gusten algunas ideas más que otras; quizás aplica una y ésta lo lleva finalmente a otras muchas más. No se trata perseguir o culpabilizar a los demás, sino más bien de ofrecer alternativas sencillas y un nuevo rumbo, aquel que es parte de la solución que todos queremos.

\*ORGÁNICO \* BIODEGRADABLE \* NATURAL \* SEGURO \* EFECTIVO \*SU HOGAR LIBRE DE QUÍMICOS

part 1



# Jardín & Bricolaje

[www.alter-entorn.com](http://www.alter-entorn.com)

Como somos un país obsesionado con el bricolaje y el jardín, no sorprende que muchos de nosotros tengamos armarios y cobertizos excesivamente llenos de pinturas a medio usar, disolventes, conservantes, pesticidas, aceites y selladores. No necesita ser un científico para detectar la presencia de sustancias tóxicas, lo advertirá con la mera inhalación de los gases que se liberan.



## ¿Qué debemos tener en cuenta?



Los pesticidas sintéticos – desherbado químico e insecticidas – pertenecen a esta categoría, y puede que quiera evitarlos dentro y fuera de su hogar.

Los herbicidas se han asociado a varios tipos de cáncer, mientras los insecticidas se relacionan con daños cerebrales en niños.

Los pesticidas neonicotinoides se han asociado a la catastrófica reducción en las poblaciones de abejas, y éstos están presentes en muchos productos.

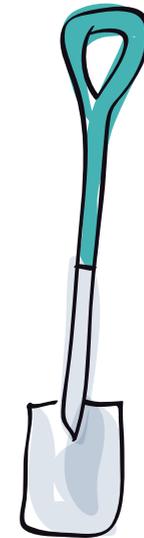
<http://www.greenpeace.org/espana/es/Blog/confirmado-los-neonicotinoides-son-peligrosos/blog/53992/>

Si usted tiene un fosa séptica, aplicar demasiada lejía en el lavabo o inodoro eliminará las bacterias beneficiosas necesarias para mantener un ambiente sano en dicho fosa.

## ¿Qué se puede hacer?



- Utilice cercos tales como redes contra insectos voladores y elementos como la cinta de cobre, anillos, gravilla o esteras contra caracoles y babosas.
- Favorezca la presencia de depredadores naturales, tales como crisópidos y coleópteros, creando el hábitat adecuado en el jardín.
- Intente la asociación de cultivos para evitar las plagas.
- Opte por variedades de plantas que muestren resistencia a plagas y enfermedades.
- Evite sobre-alimentar a plantas jóvenes, ya que su crecimiento exuberante atrae caracoles y babosas.
- Para mantener el agua del estanque limpia, reduzca la cantidad de peces y no sobre-alimente a aquellos que quedan.
- Coloque muchas plantas acuáticas para contribuir a la oxigenación y limpieza del agua.



## ¿Cómo puede ayudar Alter-entorn?

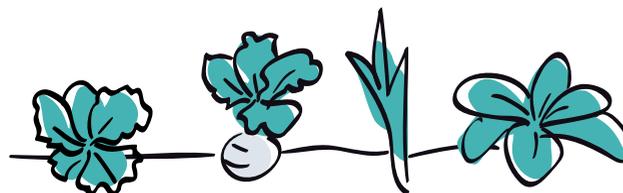
Promover la presencia de microorganismos beneficiosos también puede ayudar. **Alter-entorn**, cuenta con los siguientes productos libres de químicos:

### **Agro balanced®**

**Acondicionador de suelos**, que potencia la fertilidad del suelo, proporcionando nutrientes y minerales para plantas resistentes a enfermedades.

### **Elgan®**

- **Activador de compostaje**, que acelera de forma natural la descomposición de los materiales orgánicos y reduce olores.
- **Equilibrio en el estanque**, sin tóxicos para las plantas, peces y animales. Para limpiar estanques turbios, olorosos o con demasiadas algas.
- **Desagües y fosas sépticas**, que supone una solución natural microbiana que libera las tuberías y sumideros, y elimina olores indeseables. Es especialmente eficaz contra aceites y grasas, y perfecto para fosas sépticas.



parte

2



www.alter-entorn.com

# Cocina & Lavadero

Según investigaciones, estamos simplemente limpiando nuestro hogar en exceso, lo cual genera una creciente aparición de asma, eccemas y alergias en niños.

¿Cuántos productos de limpieza se encuentran debajo de su fregadero? Es probable que su abuela haya tenido sólo un par de ellos, y sabía cómo utilizarlos en múltiples tareas...

<http://www.20minutos.es/noticia/2306456/0/productos-limpieza/evitar-ocu/salud-medio-ambiente/>



## ¿Qué debemos tener en cuenta?



Existe una cantidad creciente de productos que contienen agentes antibacterianos, tales como el triclosán (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)), que han demostrado tener un impacto en nuestras hormonas.

Las fragancias sintéticas (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)) prometen aportar a la limpieza aromas como el limón o eucalipto, pero será mejor evitarlas.

Los embalajes en PVC y contenedores plásticos para alimentos contienen bisfenol A y aditivos que pueden filtrarse en los alimentos y causar alguna alteración hormonal.

Muchos de los alimentos que ingerimos pueden contener químicos nocivos y residuos de pesticidas. Debemos limitar nuestro consumo de salmón, atún y pez espada.

Las ensaladas de bolsa a menudo han estado bañadas en químicos; por lo que es mejor comprar las hojas y verduras sueltas y luego lavarlas minuciosamente.

## ¿Qué se puede hacer?



- Evite utilizar lejía (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)) y emplee una simple solución de vinagre, agua y zumo de limón con una botella pulverizadora para repasar la limpieza diaria y obtener superficies brillantes.
- Repase el suelo de la cocina con una cuba de agua caliente y algunas gotas de vinagre y aceite esencial. Aportará un aroma más agradable que aquella esencia sintética de “pino fresco”.
- Limpie el fregadero en tres pasos: primero, rellénelo con agua caliente y una taza de vinagre, dejándolo reposar por veinte minutos. Luego vacíe el lavabo y repase con una pasta hecha de bicarbonato de sodio y un poco de agua. Finalice pasando un trapo suave y unas gotas de aceite de oliva.



## ¿Cómo puede ayudar Alter-entorn?

Créalo o no...

El producto Alter-entorn tienen el mismo rendimiento que un limpiador químico convencional\*. ¡De verdad funciona! Estos productos rinden más tiempo que cualquier desinfectante. Tras 48 horas, las zonas testeadas, que fueron tratadas con un limpiador Alter-entorn presentaron menos gérmenes que las zonas comparadas, que fueron tratadas con el desinfectante.

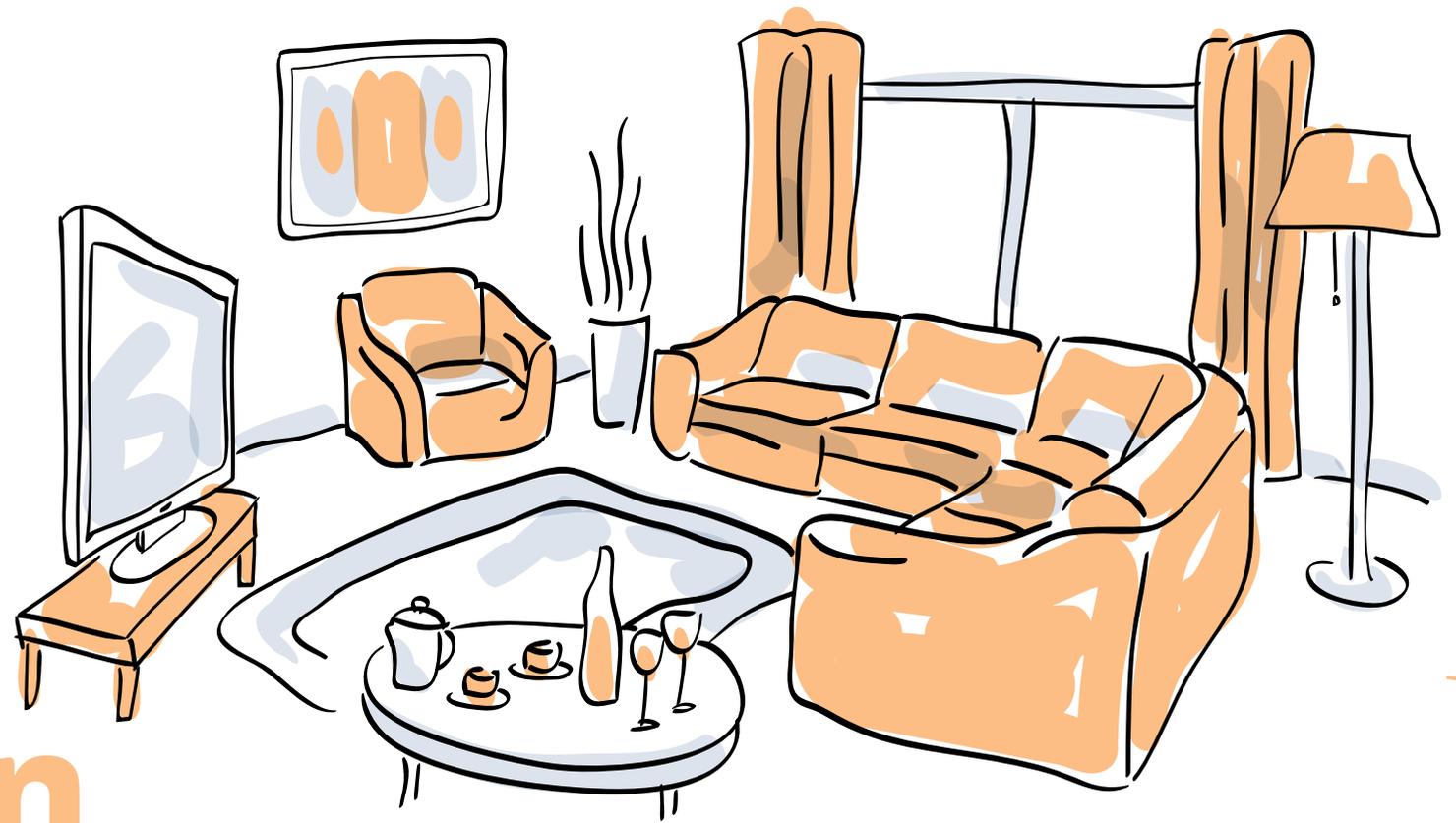
Todos nuestros limpiadores producen una pátina reluciente de protección contra microbios, facilitando la limpieza con el paso del tiempo. ¡Repele ácaros domésticos para alegría de los alérgicos!

\*Estudi de la Universitat Autònoma de Barcelona. Departament Sanitat Animal. Grup de investigació en Microbiologia Aplicada y Medio-Ambiental

[Alter-entorn. Proyecto limpieza microbiológica.](#)

- Limpiador eMC® desincrustante; utilizado en fogones y fregaderos para eliminar grasa, suciedad y partículas orgánicas. Eficaz contra el moho y olores indeseables. Disperse el producto en el lavavajillas a modo de enjuague. Es muy conveniente para limpiar el refrigerador.
- Limpiador eMC® multiusos; de limón o lavanda.
- Limpiador eMC® de suelos; seguro y eficaz para todo tipo de suelos.
- eMC® Ceràmica en depósitos de agua, lavavajillas, lavadoras, cisternas de inodoros. Disminuye la presencia de depósitos calcáreos, permitiendo al organismo absorber el agua potable con más facilidad al consumirla.
- Elgan® Sumidero y fosa séptica; reduce obstrucciones y elimina olores desagradables.





# Salón

El salón es uno de los lugares compartidos de la casa que menos mantenimiento debería necesitar.

Debe mantenerse organizado y preparado para relajarse y compartir. Es importante cuidar los materiales que elegimos para mantenerlo libre de químicos.



## ¿Qué debemos tener en cuenta?



El sofá, las alfombras y moquetas, así como los electrodomésticos, contienen a menudo materiales ignífugos bromados (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)), los cuales pueden acumularse en nuestro organismo y llegar a ser nocivos.

Limpiar las alfombras con productos especiales para alfombras es de hecho potencialmente más nocivo que pasar la aspiradora. Los productos comerciales para alfombras suelen contener sustancias muy tóxicas como el percloroetileno (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)), e hidróxido de amonio. El primero es conocido por ser carcinógeno y puede dañar el hígado, los riñones y el sistema nervioso, mientras que el segundo es un corrosivo que puede irritar los ojos, la piel y las vías respiratorias.

Su alfombra puede albergar peligros para la salud, cuya gravedad depende de la antigüedad que tenga el recubrimiento del piso. La mayoría de las alfombras contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC's) (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)), incluyendo benceno, tolueno, formaldehído, estireno, etilbenceno y acetona.

## ¿Qué se puede hacer?

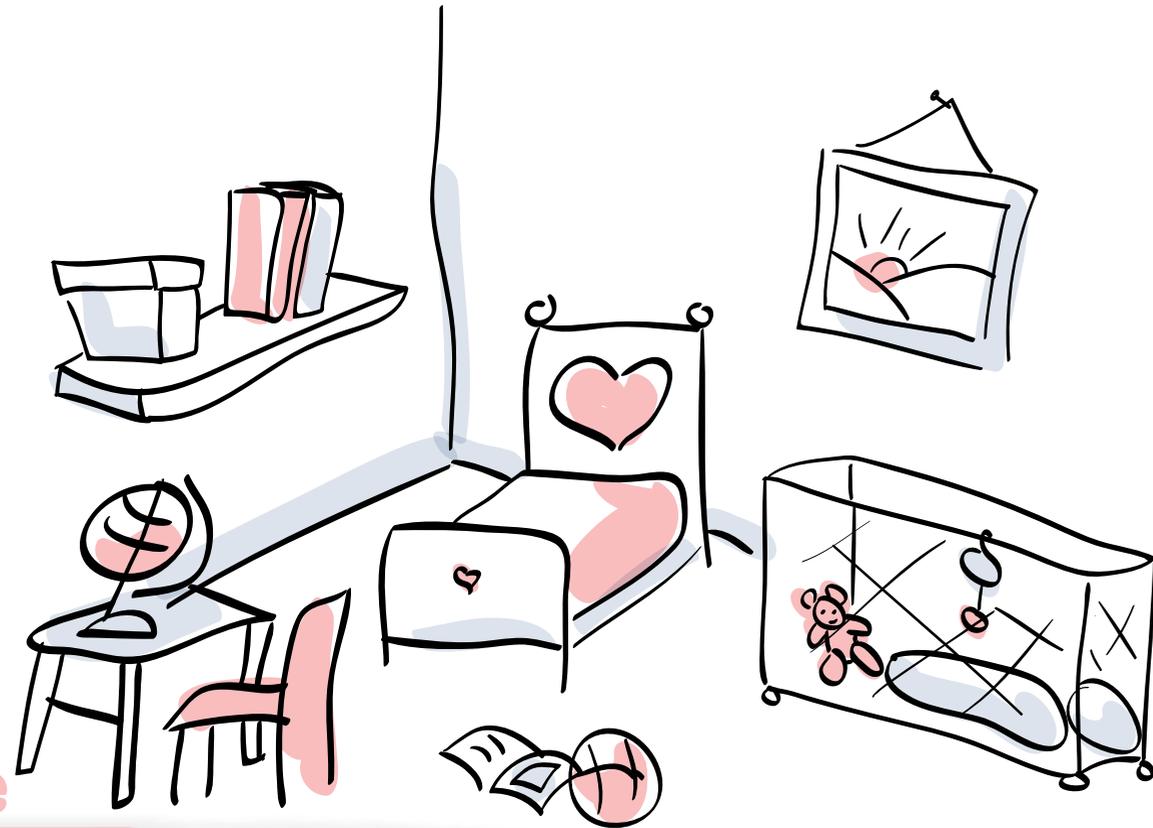


- Considere los suelos de madera provenientes de fuentes sustentables, o alfombras elaboradas con materiales naturales, como lana o yute.
- Si va a comprar cortinas nuevas, sofás o alfombras, procure conseguir productos que contengan poco o nada de materiales ignífugos bromados o productos anti-manchas.
- Consiga convenientemente ordenadores o monitores con la ecoetiqueta TCO 95, pues limita el contenido de material ignífugo bromado en el producto.
- ¡No olvide airear adecuadamente el salón de vez en cuando!

### ¿Cómo puede ayudar Alter-entorn?

- Limpiador multiusos eMC® de limón o lavanda.; promueve los microbios buenos que eliminan la suciedad, las manchas y los olores. Para limpiar cualquier superficie.
- Úselo cómo ambientador; neutraliza los olores de forma natural, sin utilizar fragancias fuertes. También es eficaz contra el polvo, moho y esporas de hongos.
- Suave y eficaz para cortinas, alfombras, colchones y tapizados. Repele ácaros de polvo domésticos, lo cual es beneficioso para alérgicos. Disperse el producto en la ropa o la lavadora para eliminar manchas difíciles, lo cual minimiza el uso de detergente en polvo.
- Limpiador eMC® suelos; seguro y eficaz para todo tipo de suelos.





## Cuarto del bebé

Los bebés son más sensibles a los agentes irritantes de los químicos que los adultos, y también hay evidencia que demuestra que un ambiente “demasiado limpio” para ellos puede contribuir a desarrollar asma, eccemas y alergias.

La mayoría de los consejos para aplicar en el dormitorio también se aplican en el cuarto del bebé, aunque hay detalles que le convendrá considerar.

<http://www.bebesymas.com/salud-infantil/la-higiene-del-hogar-cuando-tenemos-un-bebe>



## ¿Qué debemos tener en cuenta?



Muchos de los biberones de plástico están hechos de policarbonato que contiene bisfenol A, un químico que afecta las hormonas y puede filtrarse en el líquido contenido. Los muñecos y juguetes de PVC que tienen más de dos años pueden contener ftalatos, que actualmente están prohibidos en juguetes o muñecos de plástico.

Sulfatos y fragancias en jabones y cremas. Incluso los productos “simples” tales como cremas acuosas han demostrado ser perjudiciales para la piel.

<http://www.eczema.org/ageous>

El cultivo intensivo de algodón es responsable del 24% de pesticidas utilizados a nivel global. La mayor parte se realiza en regiones donde el uso de químicos no está debidamente regulado y puede tener graves consecuencias para la población local y el medio ambiente.

## ¿Qué se puede hacer?



- Procure conseguir botellas, muñecos y juguetes libres de policarbonatos y ftalatos. El policarbonato puede ser identificado a través de la inscripción PC7 en el envase o el número 7 en el triángulo de reciclaje.
- La piel de los bebés es delicada, y limpiarla en exceso puede eliminar la grasa natural que posee. Evite bañar al bebé más de dos o tres veces por semana, y utilice únicamente agua para limpiar, cuando sea posible.
- Consiga productos y cremas orgánicas de limpieza libres de sulfatos, ftalatos, parabenos y fragancias. (Consejo: algunos de estos productos son más económicos que aquellos equivalentes para adultos, y muy convenientes)
- Procure comprar ropa de vestir y de cama de algodón orgánico para el bebé. Lávelos antes de usar e intente emplear productos de lavado libres de fragancias y tintes. Para estar seguros, haga un enjuague adicional.

## ¿Cómo puede ayudar Alter-entorn?

- Limpiador multiusos eMC® de limón o lavanda.; favorece los microbios buenos que eliminan la suciedad, las manchas y los olores. Para limpiar cualquier superficie.
- Úselo como ambientador; neutraliza los olores de forma natural, sin utilizar fragancias fuertes. También es eficaz contra el polvo, moho y esporas de hongos.
- Suave y eficaz para cortinas, alfombras, colchones y tapizados. Repele ácaros de polvo domésticos, lo cual es beneficioso para alérgicos. Disperse el producto en la ropa o la lavadora para eliminar manchas difíciles, lo cual minimiza el uso de detergente en polvo.
- Limpiador eMC® suelos; seguro y eficaz para todo tipo de suelos.





# Dormitorio

Todos queremos dormir profundamente; sin embargo, nuestros dormitorios suelen distar mucho de lo que es un cobijo apropiado. Y en este caso, no sólo nos referimos a los químicos sino también a otros tipos de contaminación que pueden interrumpir nuestros sueños.



### ¿Qué debemos tener en cuenta?



Las cortinas, alfombras y tapizados pueden contener químicos tales como productos ignífugos y anti-manchas (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)). Los químicos (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)) utilizados en la limpieza en seco también han demostrado ser perjudiciales.

Ya sea que crea o no en la contaminación del Campo Electromagnético (EMF), tener demasiados aparatos emitiendo ondas en su dormitorio no puede conducir a una buena noche de sueño. Los aparatos eléctricos también pueden contener materiales ignífugos bromados

(véase [¿Qué hay en un nombre?](#))

### ¿Qué se puede hacer?



- Utilice telas y suelos de material natural en su habitación.
- Procure comprar sábanas de algodón orgánico y utilice productos de lavado sin fragancias ni tintes.
- Mantenga la mínima cantidad de aparatos eléctricos en su dormitorio y apáguelos durante la noche.

### ¿Cómo puede ayudar Alter-Entorn?

¡Aquí también ayuda la lista habitual! Dese el gusto porque los limpiadores son una gran ayuda, y garantizan dulces sueños en un ambiente tranquilo.





## Cuarto de baño

A la mayoría de nosotros nos gusta refrescarnos con un baño o una ducha, pero hay evidencia que demuestra que estamos aseando nuestro cabello y piel de manera excesiva. Los productos en muchos champús y demás elementos de cuidado personal despojan nuestra piel de su grasa natural necesaria, y en algunos casos nos exponen a ciertos daños. Estos compuestos antibacterianos, fragancias y soluciones artificiales pueden también causar estragos en el medio ambiente cuando se van por el desagüe.



La buena noticia es que es más fácil y asequible que nunca encontrar productos más suaves y más naturales para nuestro cuidado personal diario.

### ¿Qué debemos tener en cuenta?



Cada vez más productos, tales como la pasta dentífrica, enjuague bucal y jabón para manos, contienen triclosán (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)), un agente antibacteriano que ha demostrado ser perjudicial para nuestras hormonas y el medio ambiente.

Los productos que contienen fragancias sintéticas, tales como ftalatos y perfume (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)) pueden causar irritaciones e incluso se asocian a algunos tipos de cáncer.

La fabricación de productos de papel blanqueados, incluyendo productos sanitarios, suelen estar asociados a la producción de sustancias altamente tóxicas y químicos persistentes conocidos como dioxinas, que están entre los químicos más tóxicos que ha creado el hombre.

El piso de vinilo en cuartos de baño puede emitir compuestos orgánicos volátiles (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)) (VOCs).

### ¿Qué se puede hacer?



- Procure adquirir cosméticos naturales libres de sulfatos, ftalatos y fragancias sintéticas.
- Pruebe algunos productos de lujo caseros para el baño: las sales de Epsom con alto contenido de magnesio (véase [¿Qué hay en un nombre?](#)) son un magnífico acompañante del baño en lugar de las burbujas; también puede agregar aceites esenciales según su estado de ánimo (lavanda o incienso para relajarse, o geranio y naranja para dar un toque adicional).
- Procure conseguir papel higiénico y productos sanitarios sin blanquear.
- Si sus hijos sufren una infestación de piojos, evite utilizar lociones fuertes y costosas, y en su lugar emplee un peine especial al lavar el cabello.



## ¿Cómo puede ayudar Alter-entorn?

- Limpiador eMC® desincrustante; disperse en lavabos, duchas, bañeras e inodoros para eliminar grasa, suciedad y partículas orgánicas. Eficaz contra moho y olores indeseables.
- Limpiador eMC® multiusos; de limón o lavanda. Para cualquier superficie o como ambientador; neutraliza olores de forma natural, sin fragancias fuertes. También es eficaz contra polvo, moho y esporas de hongos.
- Limpiador eMC® suelos; seguro y eficaz para todo tipo de suelos.
- Elgan® desagües y fosas sépticas; mantiene el correcto drenaje de duchas y desagües y elimina olores desagradables. Perfecto para hogares con fosas sépticas.

## Cosméticos libres de químicos

- Todos los que sean libres de emulsionantes, surfactantes, esencias y conservantes y no hayan sido probados en animales. Seguro y natural para todo el cuerpo y el medio ambiente.
- Pasta dentífrica; menta o compatible homeopáticamente; ambas son suaves, sin flúor y con protección de encías.
- Champú de aguacate o de romero; revitaliza y limpia el cabello, dejándolo brillante y dócil.
- Desodorante; previene olores indeseables mientras permite la transpiración natural; especial para alérgicos.
- Crema hidratante; rehidrata y nutre la piel.
- Crema bálsamo facial; una crema facial nutritiva que protege, acondiciona y regenera todo tipo de piel.
- Lo sentimos, ¡ningún maquillaje!



## Usted y sus mascotas

Ahora se sabe que la salud comienza en la tripa. Esto es cierto tanto para sus mascotas como para usted. Nos gusta simplemente la idea de que podemos tomar medidas respecto de nuestros alimentos, nuestro hogar (además de casetas y establos), y nuestros productos cosméticos para sentirnos mejor por dentro y por fuera.



# Usted

Cuando nuestro sistema inmunitario funciona correctamente, sentimos plena vitalidad, nuestra actividad mental y física goza de una condición óptima y ágil. Sin embargo, con el paso de los años, muchos factores pueden afectar nuestro sistema inmunitario y ahora se sabe que la salud empieza por la tripa.

Los probióticos son bacterias vivas beneficiosas para su salud, especialmente para su sistema digestivo. Normalmente las bacterias se nos antojan como algo que causa enfermedades. Sin embargo, su organismo está lleno de bacterias, buenas y malas. Los probióticos suelen conocerse como bacterias “buenas o beneficiosas” ya que mantiene nuestros intestinos saludables al controlar las bacterias malas. Sin estas bacterias buenas, nuestros intestinos pueden poblarse de bacterias nocivas que a veces pueden causar enfermedades graves.

Ahora se sabe que cuando el equilibrio de bacterias buenas en los intestinos se ve dañado a causa de factores como

antibióticos, una dieta deficiente, estrés, alcohol, trastornos hormonales y cirugías, consumir probióticos puede ayudar a restaurarlas. Con solo agregar probióticos multi-cepa de buena calidad a su dieta puede ayudar a controlar y a disminuir la cantidad de bacterias “malas” en los intestinos, los cuales pueden causar desequilibrios y otros problemas.

## ¿Qué debemos tener en cuenta?

Los alimentos procesados, el alcohol en exceso, el azúcar y la sal; todos ellos pueden matar las bacterias beneficiosas en nuestros intestinos.

Antibióticos: los efectos perjudiciales de los antibióticos en las bacterias intestinales se encuentran actualmente bien documentados

(<http://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.0060280>, <http://www.20minutos.es/noticia/1688722/0/antibioticos/altera/flora-intestinal/>) y el abuso de antibióticos está causando resistencia.



Estrés: investigaciones demuestran que el estrés puede tener un impacto negativo en la flora intestinal.

(<http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/el-estres-cronico-afecta-su-intestino.aspx>)



### ¿Qué puedo hacer?

Consuma una gran variedad de verduras. Según investigaciones, los vegetales crucíferos, en particular (repollo, brócoli) son beneficiosos para las bacterias intestinales

(<http://diariocorreo.pe/mundo/verduras-de-hoja-verde-son-esenciales-para-proteger-flora-intestinal-653842/>)

Evite los antibióticos para usted y para su familia a menos que sea realmente necesario. ¡Consulta a su médico! Si realmente debe tomar antibióticos, consuma probióticos para ayudar a restaurar la flora intestinal.

¡Abra la ventana! Según investigaciones, las habitaciones naturalmente ventiladas tienen una mejor diversidad de microbios que aquellas con ventilación deficiente.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22278670>).

¡Deje entrar a los buenos microbios!

cultive su propio huerto el suelo contiene billones de microbios, y hay evidencia que demuestra que ensuciarse puede ayudar a la flora intestinal

Y por supuesto también tendrá la ventaja de poder consumir directamente de su propia huerta de alimentos orgánicos.

Haga más ejercicio: se sabe que hacer ejercicio es vital para mantenernos sanos, y contribuye a combatir el estrés; sin embargo, hay evidencia que demuestra que los individuos que realizan ejercicio de hecho gozan de una flora intestinal más saludable.

(<http://www.abc.es/salud/noticias/20140610/a-bci-ejercicio-flora-intestinal-201406091755.html>)

### ¿Cómo puede ayudar Alter-entorn?

Pruebe **Bio-live**: esta bebida popular fermentada probiótica es una manera segura y natural de promover la salud digestiva al proporcionar microbios buenos al intestino, allí donde se necesite.

# Sus mascotas

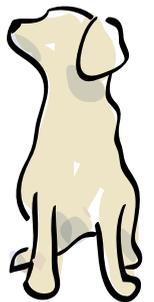


## Cosméticos libres de químicos

- Todos los que sean libres de emulsionantes, surfactantes, esencias y conservantes y no hayan sido probados en animales. Seguro y natural para todo el cuerpo y el medio ambiente.
- Pasta dentífrica; menta o compatible homeopáticamente; ambas son suaves, sin flúor y con protección de encías.
- Champú de aguacate o de romero; revitaliza y limpia el cabello, dejándolo brillante y dócil.
- Desodorante; previene olores indeseables mientras permite la transpiración natural; especial para alérgicos.
- Leche corporal; rehidrata y nutre la piel.
- Crema bálsamo facial; una crema facial nutritiva que protege, acondiciona y regenera todo tipo de piel.

Las mascotas son más susceptibles a las toxinas dentro y fuera del hogar. Las mascotas son más pequeñas, están más próximas a las alfombras, el piso de garajes, césped y espacios que pueden albergar residuos de químicos o pesticidas. Son por naturaleza curiosos e ignoran los peligros de los tóxicos, por lo que tienen más probabilidades de ingerir sustancias dañinas. Los animales tienen también un metabolismo más rápido y los pulmones son más pequeños que los nuestros. Su organismo debe trabajar más para eliminar dichas toxinas. No sólo procesan estos químicos a un ritmo más acelerado, sino que los inhalan mucho más rápido; más información en:

<https://www.myhealthyhome.com/es/ver-peligros-por-categoria/chemicals-es/animales/>



## ¿Qué debemos tener en cuenta?



Los rociadores y lociones antipulgas que contienen “piretrina natural” pueden ser tóxicas para algunas mascotas, y los piretroides, derivados sintéticos de la piretrina, exponen a su mascota a más químicos.

Los perros son más vulnerables que los humanos a los químicos para césped ya que los perros se desplazan “descalzos”, y a menudo reposan, lo huelen y cavan en él. Algunos perros incluso comen césped ocasionalmente.

Los mosquicidas o insecticidas suelen contener metomil o carbofuran, que pueden causar convulsiones y paro respiratorio en perros y gatos. La toxicidad del fosfato orgánico proveniente de los insecticidas del jardín puede causar anorexia crónica, debilidad muscular y espasmos musculares que pueden durar días o semanas.

Aun cuando los limpiadores domésticos tóxicos se almacenen de forma segura, los vapores que dejan pueden llegar a ser perjudiciales para nosotros y para nuestras mascotas.

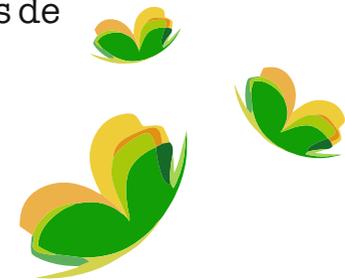
## ¿Qué se puede hacer?



Los tratamientos naturales pueden mantener las pulgas controladas: colocar lavanda o romero seco donde duerme su mascota, y agregar un diente de ajo picado en la comida de su perro dos veces por semana. Si su mascota resulta infestado, consulte al veterinario para tratarlo de manera profesional en lugar de utilizar pesticidas peligrosos en su propio hogar.

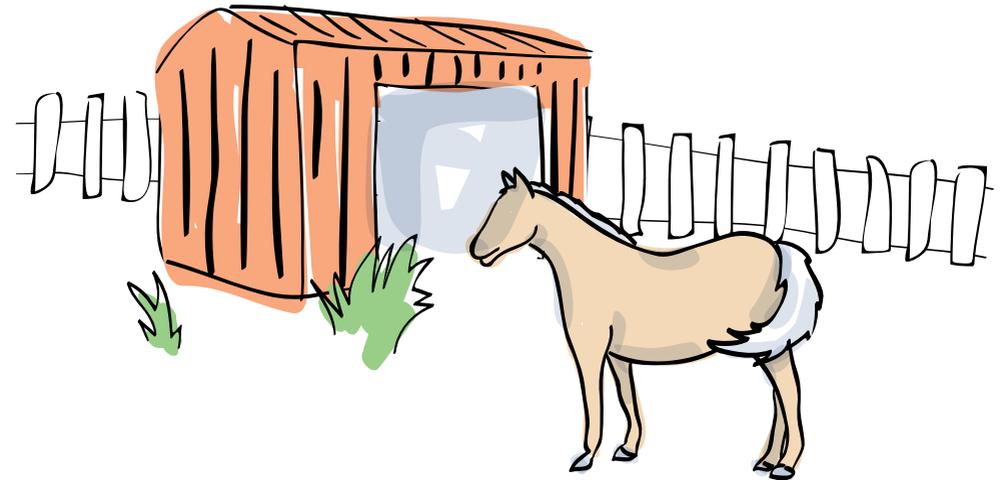
Tal como nosotros, nuestras mascotas se benefician bastante del aire fresco y del ejercicio, además de un buen abastecimiento de agua potable.

Opte por alimentos orgánicos, naturales, si es posible, o cocine con alimentos frescos de vez en cuando.



## ¿Cómo puede ayudar Alter-entorn?

- Limpiador eMC® multiusos: Hábitat limpio y saludable libre de químicos; desodoriza las zonas de alimentación y descanso. Minimiza la presencia de moscas y organismos patógenos.
- Limpiador eMC® desincrustante; para la suciedad más resistente. Grasa y materia orgánica incrustada.
- FHE para mascotas los suplementos alimentarios diarios para perros, gatos, conejos, hámsters, cobayas, pollos son perfectos para todas las mascotas. Mejora el sistema inmunológico de forma natural. Es fácil de agregar a los alimentos y al agua de consumo
- T-dress y FHE caballos; perfecto para caballos y ponys; estas soluciones probióticas promueven la salud y vitalidad del animal y generan espacios vitales más limpios y naturales.



# ¿Sabía que...?

**i** Un niño promedio en un país desarrollado recibirá de 10 a 20 tratamientos de antibiótico antes de alcanzar los 18 años.

**i** Nueve de cada diez médicos dicen sentirse presionados por recetar antibióticos y el 97 por ciento de los pacientes que los piden obtienen la receta. Alrededor de unas 10 millones de recetas, casi un cuarto del total anual, se emiten de manera innecesaria a pacientes que no se beneficiarán de los medicamentos en cuestión.

**i** La población en países desarrollados actualmente pasa el 90% de su tiempo en lugares cerrados. Las comunidades de bacterias en el aire de interiores han demostrado ser menos diversas, pero contienen más organismos dañinos que aire fresco.

**i** Si toma un puñado del suelo del jardín, estará frente a cientos, más bien

miles de diferentes tipos de microbios.

**i** Una simple cucharadita de suelo contiene mil millones de bacterias, 120.000 tipos de hongos y 25.000 tipos de algas.

**i** Los microbios han estado ya mucho más tiempo que cualquier otro organismo en nuestro planeta, incluso más tiempo que los mismos dinosaurios.

**i** Si imagina que la Tierra comenzó a existir en un solo día:

Los microbios aparecieron a las 5 de la madrugada.

Los dinosaurios a las 10 de la noche.

... y los seres humanos aparecieron segundos antes de la medianoche.

**i** Existen 10 veces más bacterias en el sistema digestivo humano que cantidad de células en todo nuestro organismo. Esto representa 1 Kg de bacterias.

515

QUIMICOS LLEVA UNA MUJER DE MEDIA CADA DIA

85,000+

QUIMICOS SE UTILIZAN EN PRODUCTOS PARA EL HOGAR

35%

DE LOS PRODUCTOS "NATURALES" PARA NIÑOS CONTIENEN UNO O MÁS CONSERVANTES ASOCIADOS A PROBLEMAS DE SALUD.

**i** Existen más microbios en la mano de una persona que personas en el planeta.

**i** La mayoría de los microbios no causan enfermedades; menos del 5% las causan.

**i** 5.250 toneladas de pesticidas se utilizaron en jardines del Reino Unido en 2015. 4.050 toneladas de éstos fueron sulfato ferroso, utilizado para controlar el musgo en el césped.

**i** 2,4% de la tierra cultivada en el mundo es algodón y sin embargo representa el 24%, y el 11% de las ventas mundiales de insecticida y pesticida respectivamente. El uso no seguro de químicos agrícolas tiene un grave impacto en los trabajadores del campo y en los ecosistemas que acusan cantidades excesivas provenientes de cultivos o granjas.

Y la lista continúa...

12  
PRODUCTOS DE BELLEZA  
O CUIDADO PERSONAL  
UTILIZA UNA MUJER  
A DIARIO.

1,000+  
QUÍMICOS TÓXICOS ESTÁN  
PRESENTES EN NUESTROS  
ALIMENTOS

26  
SEGUNDOS TARDAN LOS  
QUÍMICOS PRESENTES EN UN  
PRODUCTO DE CUIDADO  
PERSONAL EN INGRESAR AL  
ORGANISMO.

1 de 5  
PRODUCTOS DE BELLEZA O  
CUIDADO PERSONAL  
CONTIENEN QUÍMICOS  
ASOCIADOS AL CÁNCER.

> 90%  
DEL SALMÓN DE CRADERO  
CONTIENE RESIDUOS DE  
PESTICIDAS.

700  
AÑOS TARDA EL  
PLÁSTICO EN  
DESCOMONERSE.

> 1/3

# ¿Qué hay en un nombre?

La Fundación Mundial para la Vida Salvaje (WWF) está realizando campañas a nivel global respecto de químicos artificiales peligrosos con el objetivo de prohibirlos, de promover una regulación adecuada y de ofrecer alternativas más seguras. De particular interés son los químicos siguientes:

- De alteración hormonal (o trastorno endocrino); la cual puede perjudicar gravemente los procesos biológicos naturales y causar trastornos neurológicos, reproductivos, de conducta y de desarrollo;
- Persistentes; que permanecen en el medio ambiente por largos períodos porque no se descomponen;
- Bio-acumulativos; que se generan en nuestro organismo o en el de otros seres vivos y pueden pasar de una generación a otra.

## ¿Qué se debe evitar?

✗ Triclosán; agente antibacteriano presente en jabones, enjuagues bucales, desodorantes y pastas dentífricas. Según una investigación

(<http://medicalxpress.com/news/2015-09-antibacterial-soap-real-threat-germs.html>, <https://www.elblogdelasalud.info/triclosan-el-carcinogeno-quimico-que-esta-al-acecho-en-muchos-de-sus-productos/7906>)

el triclosán no es mucho más eficaz para eliminar gérmenes que el jabón normal. Este químico, clasificado como pesticida, se ha asociado a problemas que generan trastorno hormonal y resistencia a los antibióticos.

✗ Sulfatos; el lauril sulfato de sodio y sus derivados están entre el grupo de químicos utilizados para producir espuma en champús, detergentes y baños de espuma. Los sulfatos han demostrado ser irritantes para la piel. También pueden estar contaminados con 1,4-dioxano.



EL LAURIL SULFATO DE SODIO SE UTILIZA COMO PESTICIDA Y HERBICIDA

✗ Compuestos PEG (polietilenglicol); utilizados en muchas cremas cosméticas. Pueden estar contaminado con 1,4-dioxano, que puede ser causa de cáncer. También están relacionados con el propilenglicol químico y otros ingredientes con las letras “et” (por ejemplo el polietilenglicol).

✗ 1,4-dioxano; químico cancerígeno que se crea cuando los ingredientes comunes presentes en los cosméticos son combinados en conjunto. No está clasificado como ingrediente porque es un contaminante resultante de una fabricación. La mejor manera de evitarlo es abstenerse de comprar productos que contengan lauril sulfato de sodio, compuestos PEG, o químicos que incluyan las palabras que terminan en xinol, cetearil, olet/otil.

Más información en:

<http://www.lineaysalud.com/belleza/quimica-cosmetica>

✗ Ftalatos; grupo de químicos que provocan trastorno endocrino presentes

en los cosméticos tales como esmaltes de uña y fragancias sintéticas, tanto en los propios perfumes como en los ingredientes de las fragancias contenidos en productos cosméticos. Los ftalatos pueden incluso ser perjudiciales para los peces y otros seres vivos.

✗ Policarbonato en biberones de plástico para bebés. La vasta mayoría de biberones de plástico están fabricados en policarbonato, que contiene bisfenol A, un químico que provoca trastorno hormonal, y que puede penetrar el líquido contenido. Las botellas de policarbonato pueden ser identificadas a través de la inscripción PC7 en el envase o el número 7 en el triángulo de reciclaje. La exposición al ftalato se ha asociado a la pubertad precoz en niñas, lo cual es un factor de riesgo del cáncer de mama en una etapa posterior.

✗ Agente blanqueador; el Instituto Británico de Ciencias de la Limpieza desaconseja el uso de lejías o blanqueadores por tres razones fundamentales:

1. Respirar pequeñas cantidades de cloro por cortos períodos puede afectar el sistema

LOS FTALATOS SE  
ESCONDEN A VECES  
EN LOS CHAMPÚS  
CON EL TÉRMINO  
'FRAGANCHA'

por cortos períodos puede afectar el sistema respiratorio de manera severa, causando tos y/o dolor en el pecho.

2. Puede irritar los ojos, los pulmones, la piel, tal como se evidencia en nuestras piscinas.

3. La eliminación de la lejía por las vías fluviales contaminará el medio ambiente y la flora.

✗ Plásticos PVC y PC (buscar en el envase la inscripción PVC3 o PC7, o identificar el número 3 o 7 en el triángulo de reciclaje). Los envases en PVC contienen químicos artificiales llamados adipatos, conocidos por causar trastornos hormonales, además de penetrar los alimentos contenidos.

✗ Materiales ignífugos bromados; químicos comunes en muchos productos, tales como mobiliario, tapizados, electrodomésticos e incluso productos para bebés. Mientras una clase se ha retirado del mercado (PBDEs) debido a su toxicidad, su reemplazante (TDCIPPs) también se ha asociado al cáncer y al trastorno hormonal.

<http://www.ewg.org/research/healthy-home-tips/tip-4-avoid-fire-retardants>

[http://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=DOUE-L-2014-80419](http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=DOUE-L-2014-80419)

✗ Percloroetileno; PERC o tetracloroetileno es un organoclorado utilizado en agentes de limpieza en seco y de alfombras.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Tetrachloroethylene>

✗ Fragancias sintéticas; la fragancia puede ser el químico más común que tenemos en el hogar. Utilizada en detergentes de lavado, suavizantes de ropa y sábanas, productos de limpieza y desinfectantes, ambientadores, desodorizantes, champús, lacas para el pelo, geles, lociones, protectores solares, jabones, perfumes, polvos y velas con esencia. Las fragancias son un tipo de químico que evita invertir esfuerzo y tiempo adicional. Pero vale la pena. El término “fragancia” o “perfume” en las etiquetas de productos de cuidado personal pueden esconder cientos de químicos conocidos como carcinógenos,

**Cero!**  
HASTA AHORA NO SE HA DEMOSTRADO QUE LA DESINFECCIÓN EN EL HOGAR DISMINUYA LOS RIESGOS DE CONTRAER ENFERMEDADES EN UNA FAMILIA.

SIN EMBARGO, HAY ESTUDIOS QUE DEMUESTRAN QUE LOS DESINFECTANTES PUEDEN SER PERJUDICIALES PARA USTED Y SU FAMILIA

**4,000**  
INGREDIENTES SEPARADOS SE UTILIZAN EN UNA FRAGANCIA

alteradores endocrinos y tóxicos para la reproducción, incluso en bajos niveles.

✗ Parabenos; grupo de compuestos ampliamente utilizados como agentes anti-hongos, conservantes y antimicrobianos en cremas, lociones, ungüentos, y otros cosméticos, incluyendo desodorantes para la axila. Se absorben a través de la piel y se han identificado en biopsias de tumores de mama, pueden provocar trastornos endocrinos e interferir en las funciones reproductivas masculinas.

✗ Óxido de etileno; utilizado para esterilizar instrumentos quirúrgicos. Puede ser un contaminante de productos de cuidado personal como los champús y jabones corporales, ya que se utiliza para regular el impacto de los agentes espumantes, y algunos restos pueden quedar. Está clasificado como cancerígeno para los seres humanos.

✗ 1,3-butadieno; cremas de afeitar, protectores solares y bases faciales en aerosol, y tratamientos anti-hongos que

contiene el carburo isobuteno pueden estar contaminados con 1,3-butadieno. La exposición a esta sustancia suele ser por inhalación. Este químico ha demostrado incrementar los tumores mamarios en roedores.

✗ Hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAHs); grupo de químicos presentes de forma natural en el carbón, petróleo crudo y gasolina. Uno de los PAHs más comunes es el naftaleno. Algunos cosméticos y champús están fabricados con alquitrán de hulla y por tanto pueden contener PAHs. Se ha demostrado que incrementan el riesgo de cáncer de mama.

✗ El plomo puede ser un contaminante en más de 650 productos cosméticos, incluyendo protectores solares, bases faciales, esmaltes de uñas, lápices labiales y pasta dentífrica blanqueadora. El plomo es una neurotoxina, asociada a problemas del habla, de aprendizaje y de conducta.

650  
PRODUCTOS  
COSMÉTICOS QUE  
PROVOCAN  
CONTAMINACIÓN POR  
PLOMO.

También se ha asociado a casos de aborto, fertilidad reducida en hombres y mujeres, y retraso en la pubertad en niñas.

✗ Petrolato; utilizado en productos para el cuidado del cabello como resaltador de brillo y protección contra la humedad en bálsamos y lápices de labio e hidratantes relacionados. Un producto derivado del petróleo puede estar contaminado de hidrocarburos aromáticos policíclicos, que pueden provocar cáncer.

✗ Siloxano; identifique los Ingredientes que terminan en “siloxano” o “meticona”. Utilizado en variedad de cosméticos para suavizar, alisar e hidratar la piel. Se sospecha que provoca trastornos endocrinos y es tóxico para la Reproducción (ciclotetrasiloxano). Perjudicial para peces y otros seres vivos.

1 de 4  
PRODUCTOS  
COSMÉTICOS CONTIENE  
PETROLATO.

40%  
DE LAS LOCIONES Y  
ACEITES PARA BEBÉS  
CONTIENEN  
PETROLATO.

# ¿Qué debemos tener en cuenta?



✓ La etiqueta de la Unión Europea. Esta etiqueta es una certificación oficial para productos que cumplen con las normas sobre medio ambiente. Los fabricantes pueden solicitarla para insertarla en una amplia gama de productos de uso doméstico, incluyendo trapos de cocina, papel de cocina, detergente en polvo y pintura.

✓ “Bajo contenido de VOC”; son “compuestos orgánicos volátiles”. Se encuentran en muchas pinturas y productos de limpieza, y son contaminantes del aire, lo cual está asociado al asma y otros problemas respiratorios. Busque etiquetas que indiquen un mínimo o bajo contenido de VOC.

✓ Con la certificación de más de 4.500 plantaciones y fincas de todo el mundo, la Soil Association (asociación para

tratamiento del suelo) es un organismo importante del medio ambiente sin fines de lucro que promueve el cultivo orgánico y la salud. El símbolo de la asociación es la marca orgánica más reconocida en el Reino Unido en la actualidad.

✓ Fairtrade (comercio justo) permite el desarrollo sustentable y el empoderamiento de la comunidad cultivando modelos de comercio global más equitativos que benefician a los agricultores, trabajadores, consumidores, a la industria y a la tierra. Los productos incluyen el café, el cacao, el té, el azúcar, el arroz, las frutas, las flores, el aceite de oliva, el vino, productos de cuidado personal, ropa y mucho más.

<http://www.comerciojusto.org>  
<http://fairtrade.org.uk>



# Pruébalo durante un mes...

El viejo refrán “Un camino de mil mulas empieza con un paso” lo dice todo. BioSmart Living puede significar un gran cambio en sus hábitos, o quizás existen ciertas sugerencias en este libro que llamen su atención. Quizás ya haya probado la mayoría de lo que recomendamos aquí. Cualquiera sea su situación, o nivel de conciencia, lo animamos a que tome el siguiente paso para alcanzar un estilo de vida inteligente (BioSmart Living). ¡No le cuesta nada a la tierra!

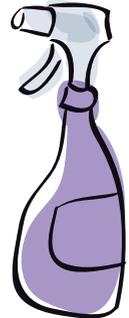
## **¡Deshágase de la lejía!**

Como alternativa a la lejía, por qué no probar un limpiador probiótico durante un mes. Los limpiadores eMC<sup>®</sup> de Alter-entorn tienen mejor rendimiento que un limpiador químico convencional. ¡De verdad funcionan! Estos productos rinden más tiempo que cualquier desinfectante. Tras 48 horas, las zonas testeadas, que fueron tratadas con un limpiador Alter-entorn presentaron

menos gérmenes que las zonas comparadas, que fueron tratadas con el desinfectante. (Véase el Estudio de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Austria)

Mezcle el producto en una proporción 1:100 de agua y utilice un pulverizador. Aplíquelo y déjelo actuar durante 3 minutos, luego seque. Este producto actúa como un poderoso disolvente de partículas orgánicas y de suciedad y es eficaz contra el moho y los malos olores. Deje en remojo platos o superficies sucias durante toda la noche si es necesario. Aplíquelo dentro del lavavajillas para ayudar al enjuague; es ideal para limpiar refrigeradores y mantener los alimentos frescos.

Crea una pátina reluciente contra microbios mientras facilita la limpieza con el paso del tiempo. Repele ácaros de polvo domésticos para alegría de los alérgicos.



### **¡Trate bien a su tripa!**

Tome Bio-Live durante un mes y observe si siente los tantos beneficios asociados a los probióticos. Ahora se sabe que cuando el equilibrio de las buenas bacterias en los intestinos se ve dañado por factores como los antibióticos, una dieta deficiente, el estrés, el alcohol, las alteraciones hormonales y cirugías, consumir probióticos puede ayudar a restaurar la flora. Con solo agregar probióticos multi-cepa de buena calidad a su dieta puede ayudar a controlar y a disminuir la cantidad de bacterias “malas” en los intestinos, los cuales pueden causar desequilibrios y otros problemas.

Por ejemplo, algunos investigadores señalan que los probióticos han sido de ayuda para combatir la enfermedad inflamatoria intestinal y el síndrome del intestino irritable, la diarrea infecciosa (causada por virus, bacterias o parásitos) y diarrea relacionada con el consumo de antibióticos. Otro estudio indica que mejoran los síntomas de problemas no relacionados con el estómago,

enfermedades de la piel como eccemas, problemas relacionados con la salud urinaria y vaginal, previniendo así alergias y resfriados o salud bucodental, etc.

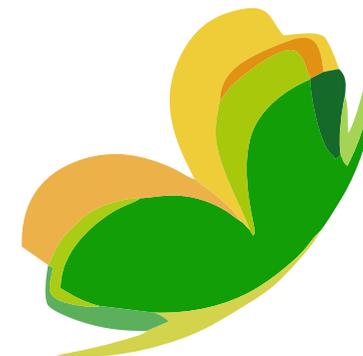
Una botella de probiótico Bio-Live líquido como suplemento alimentario es suficiente para un mes. Puede encontrar más información si desea adquirirlo en

<http://www.alter-entorn.com>

Agradecemos cualquier comentario a:  
[alter-entorn@alter-entorn.com](mailto:alter-entorn@alter-entorn.com)

Sabiendo que hay interés por su parte nos agradecerá.

Incluso mejor, opine sobre sus experiencias con cualquier producto de la Web de Alter-entorn. Agradecemos saber cómo el producto lo ha ayudado, y si podemos mejorar de alguna manera. Sus comentarios serán útiles para otras personas.



 **BIO-LIVE**

## Recursos/enlaces útiles

Fondo Mundial para la Vida Salvaje y la Salud:

- + <http://wwf.panda.org/?10827/Chemicals-and-Health-in-the-Home-WWF-UKs-guide-to-reducing-your-risk-of-exposure-to-hazardous-man-made-chemicals>

Análisis del efecto limpiador de EM·Effective® Microorganismos:

- + [http://www.hummingbirdfeather.com/files/2014/02/EM-cleaners-flyer\\_000.pdf](http://www.hummingbirdfeather.com/files/2014/02/EM-cleaners-flyer_000.pdf)

Eficacia del jabón antibacteriano

- + <http://www.salud.carlosslim.org/estudio-demuestra-que-el-jabon-antibacterial-no-es-mejor-que-el-jabon-normal-para-combatir-los-germenes/>
- + <http://medicalxpress.com/news/2015-09-antibacterial-soap-real-threat-germs.html>

Químicos en los cosméticos

- + <http://www.ecoagricultor.com/perjuicios-de-los-quimicos-toxicos-en-los-cosmeticos/>
- + <http://www.lamarea.com/2015/03/14/los-12-quimicos-mas-peligrosos-en-los-cosmeticos/>

Químicos tóxicos en su hogar:

- + <http://www.lanacion.com.ar/1915997-que-quimicos-ocultos-en-productos-que-usamos-en-casa-pueden-ser-peligrosos>
- + <http://www.taringa.net/post/salud-bienestar/16961238/Sustancias-peligrosas-en-el-hogar.html>
- + <http://www.20minutos.es/noticia/2306456/0/productos-limpieza/evitar-ocu/salud-medio-ambiente/>

La Hipótesis de la Higiene

- + <http://www.abc.es/salud/noticias/20120323/abci-confirman-hipotesis-higiene-201312021801.html>
- + [https://www.researchgate.net/publication/283892409\\_La\\_hipotesis\\_de\\_la\\_higiene\\_en\\_alegria\\_y\\_autoinmunidad](https://www.researchgate.net/publication/283892409_La_hipotesis_de_la_higiene_en_alegria_y_autoinmunidad)
- + <http://www.fda.gov/BiologicsBloodVaccines/ResourcesforYou/Consumers/ucm167471.htm>

Beneficios de los probióticos:

- + <http://historiaybiografias.com/probioticos/>
- + <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/alimentos-funcionales/prebioticos-y-probioticos/probioticos-3172>

Ejercicio y flora intestinal

- + <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140310111541.htm>
- + <http://ibs.about.com/od/exerciseandibs/a/Dirt-and-Digestive-Health.htm>
- + <http://humanfoodproject.com/american-gut-gothic-5-things-you-can-do>

Estrés y bacterias intestinales

- + <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22314561>
- + <http://www.efesalud.com/noticias/influye-la-flora-intestinal-en-la-conducta-y-las-emociones/>
- + <http://www.biologia.com/2011/05/el-estres-afecta-el-equilibrio-de-las-bacterias-en-el-intestino-y-la-respuesta-inmune/>

Verduras y bacterias intestinales

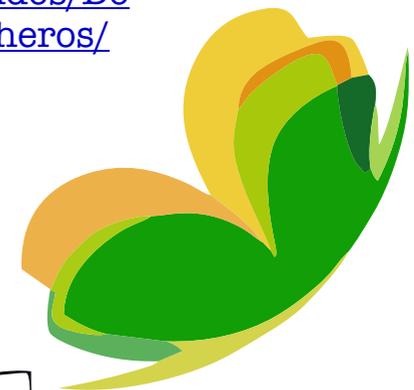
- + <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2728691/>

Sobremedicación de antibióticos

- + <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/soft-touch-gps-told-to-stop-giving-antibiotics-to-pushy-patients-so-as-to-curb-rise-of-drug-10459183.html>

Aire fresco y microbios

- + <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=547>
- + [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp\\_243.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp_243.pdf)



La información de este libro no pretende dar consejos médicos, sino compartir conocimiento e información provenientes de nuestras investigaciones y experiencia. Acuda siempre al médico u otro proveedor de la salud cualificado para cualquier consulta o asesoramiento que pudiera estar relacionada con algún problema médico.

Producido por Alter-entorn © 2016. Todos los derechos reservados.

Avinguda Pius XII, 11  
43747 Móra d'Ebre  
Tel. 977 407 788

[www.alter-entorn.com](http://www.alter-entorn.com)