

¿Qué tan seguro es tu refugio?

Usa esta lista de verificación para las formas de ayudarte a eliminar químicos tóxicos en tu hogar.

Cocina

- ¿Utilizas recipientes de plástico para alimentos?**
El vidrio es mejor para almacenar alimentos y bebidas, especialmente para el bebé. Otra alternativa son los Silicone Food Storage Containers (recipientes de silicona para almacenar alimentos) sin BPA. Nunca uses plástico en el microondas; opta por recipientes de silicona, vidrio o cerámica para recalentar.
- ¿Filtras el agua del grifo?**
Consulta el informe de calidad del agua de tu municipio local y considera usar un filtro para tu agua. Las opciones van desde filtros de jarra simples y económicos hasta unidades debajo del mostrador para proporcionar agua purificada del grifo.
- ¿Acostumbras beber agua embotellada?**
Más de 60 millones de botellas de plástico al día terminan en los vertederos e incineradores. Utiliza una botella de aluminio o vidrio y rellénala con agua filtrada. Añade fruta fresca o menta para obtener una bebida refrescante, sin sabor a plástico.
- ¿Qué hay debajo del fregadero de tu cocina?**
El uso regular de aerosoles químicos tiene un impacto a largo plazo en la disminución de la función pulmonar, un efecto que se observa en los fumadores empedernidos. Deséchalos y reemplázalos con agua, un EnviroCloth® (pañó Enviro) y un Window Cloth (pañó para ventanas) de Norwex para una limpieza más segura y sin químicos dañinos.
- ¿Cocinas con utensilios de cocina antiadherentes?**
Los utensilios de cocina antiadherentes pueden contener productos químicos como PFOA y PTFE. Ambos tipos de productos químicos se utilizan para resistir las adherencias y las manchas, pero pueden tener repercusiones para la salud. Elige sartenes de hierro fundido, acero inoxidable o vidrio/cerámica.
- ¿Tienes latas de alimentos en tu despensa?**
La mayoría de los alimentos enlatados (incluida la fórmula líquida para bebés) usan un revestimiento que contiene BPA, una sustancia química tóxica que puede filtrarse en los alimentos. Utiliza productos frescos o congelados siempre que sea posible: ¡sin BPA y además con más nutrientes!

Baño

- ¿Usas ambientadores?**
No los uses. Pueden contener sustancias químicas tóxicas como ftalatos en niveles muy altos. Utiliza plantas para filtrar el aire, ventila las habitaciones abriendo una ventana o utiliza aceites esenciales para obtener una fragancia natural. El Odour Eliminator Concentrate (ambientador concentrado) de Norwex a base de enzimas también es una excelente manera de refrescar el aire de forma natural.
- ¿Utilizas jabón líquido para las manos?**
Los jabones para lavarse las manos antibacterianos pueden debilitar tu sistema inmunológico. Existen alternativas mucho más seguras, incluida la espuma para lavarse las manos de Norwex.
- ¿Tienes una cortina de baño?**
Es muy probable que contenga PVC, un químico utilizado para hacer que el plástico sea más flexible. Esta sustancia química se ha relacionado con una serie de problemas de salud, como irritación respiratoria, náuseas y daños al sistema nervioso central. Utiliza una alternativa más ecológica, como el acetato de etileno y vinilo, que se puede encontrar en línea.
- ¿Qué hay en tus productos de cuidado personal?**
Consulta las listas de ingredientes y entérate de estos ingredientes que no debes tener: parabenos, ftalatos, triclosán, fragancias sintéticas y colorantes sintéticos. Los bebés y los niños son especialmente sensibles a estos ingredientes. Cambia a fórmulas más ecológicas, especialmente para aquellas cosas que usas todos los días, como productos para el cuidado del cutis y el cabello, etc. Norwex tiene una línea completa de productos para el cuidado del cutis y el cabello, humectantes, seguros y efectivos para ayudarte a dejar de usar químicos dañinos.
- ¿Qué hay debajo del lavabo de tu baño?**
Si tienes un limpiador típico para inodoros, un producto limpia sarro o un limpiador multiusos, es muy probable que contengan productos químicos tóxicos. Norwex ofrece productos con ingredientes que funcionan y no te dañan a ti ni al medio ambiente, incluidos Bathroom Cleaner (limpia baño), Descaler (quita sarro), Bathroom Scrub Mitt (guante limpia baño), Cleaner-Dispensing Toilet Brush (cepillo para inodoro con dispensador para líquido), así como nuestros EnviroCloths (pañó Enviro) para hacer la limpieza más fácil, rápida y saludable.

continúa en la página 2

¿Qué tan seguro es tu refugio?

Usa esta lista de verificación para las formas de ayudarte a eliminar químicos tóxicos en tu hogar.

Recámara

¿Qué hay en tu pijama, colchón y almohadas?

No es lo que tú esperarías... Se ha demostrado que los retardantes de llama causan daños a los sistemas reproductivos y disminución en las habilidades motoras, la audición, el aprendizaje, la memoria y el comportamiento. Desafortunadamente, hoy en día están presentes en la mayoría de los hogares. Los niños son más susceptibles a los químicos retardantes de llama; se ha demostrado que sus cuerpos contienen tres veces más de ellos en la sangre que sus madres. Para evitarlos, asegúrate de quitar el polvo y aspirar con regularidad. Los retardantes de llama se adhieren a las partículas de polvo dondequiera que caigan. Considera la posibilidad de utilizar materiales naturales y pijamas ajustadas para tus hijos; las pijamas holgadas pueden contener retardantes de llama. Busca productos que no contengan Éteres de Difenilo Polibromados (PDBE).

¡Limpiar el aire!

Pasas en promedio 8 horas al día en tu dormitorio; los niños pasan cerca de 12 horas. Considera agregar un purificador de aire a tus dormitorios para ayudar a garantizar un sueño reparador y libre de químicos. Además, prueba las sábanas y fundas para almohadas de Microfibra Norwex con nuestro agente antimicrobiano BacLock^{®*}, que ayuda a mantenerlas frescas por más tiempo.

Alrededor de la casa

¿Con qué frecuencia sacudes?

El polvo es más que una molestia; puede ser un peligro para la salud. El polvo se adhiere a las partículas químicas que se encuentran en tu hogar. Lleva el sacudir al siguiente nivel usando el Dusting Mitt (guante limpiapolvo) o la EnviroWand[®] with Two-Sided Sleeve (vara Enviro con doble cubierta) de Norwex, para quitar el polvo de todas las superficies de manera segura y efectiva. El Norwex Mop (trapeador) elimina de forma segura y rápida el polvo y la suciedad del piso, donde los bebés y niños pequeños pasan mucho tiempo.

¿Utilizas pesticidas?

Los pesticidas contienen sustancias químicas diseñadas para matar plagas y tampoco son tan buenos para los humanos. Si es posible, evita su uso y busca alternativas más naturales. Tu tienda local para casa y jardín, puede recomendarte alternativas.

¿Usas velas aromáticas?

Las velas aromáticas suelen contener ftalatos, que pueden alterar las hormonas, especialmente en los niños. Elige aire fresco y abre las ventanas con la mayor frecuencia posible. Esto también ayudará a eliminar la contaminación del aire interior. Usa aceites esenciales o el Odour Eliminator Concentrate (ambientador concentrado) de Norwex para refrescar el aire de forma natural.

Lavandería

¿Qué hay en tu detergente para ropa?

La mayoría de los detergentes contienen muchos rellenos innecesarios y fragancias sintéticas. Busca detergentes biodegradables que no contengan fragancias ni rellenos sintéticos, como los detergentes para ropa de Norwex.

¿Estás usando telas antiestática para la secadora?

Las telas antiestática para la secadora pueden contener algunos de los niveles más altos de ftalatos de cualquier producto en tu hogar; ¡productos químicos que ni tú ni tu familia necesitan! Además, después de un solo uso se desechan y saturan los vertederos. Una mejor alternativa son las Fluff and Tumble Dryer Balls (esferas de lana para la secadora) de Norwex suavizan la tela, reducen la estática y disminuyen el tiempo de secado hasta en un 25 %; además puedes agregarles aceites esenciales para perfumar tu ropa de forma natural!

*El BacLock es un agente antimicrobiano cuyo único propósito es proteger y autolimpiarse el paño al inhibir el crecimiento de bacterias, moho y hongos que causan olores.