

I modi in cui la tua casa ti può far ammalare

21/03/19 - Prodotti chimici tossici e altre sostanze nocive potrebbero nascondersi in tutta la casa. Ecco come proteggere te stesso e la tua famiglia per rimanere in salute.



Hai polvere tossica La polvere in angoli difficili da raggiungere o appollaiata sopra i tuoi mobili può fare molto di più che causare uno starnuto, può essere effettivamente tossica.

I ricercatori della George Washington University hanno analizzato i dati dei campioni di polvere provenienti da tutta l'America e hanno trovato 45 sostanze chimiche potenzialmente tossiche nascoste all'interno, dieci delle quali sono risultate nel 90% dei campioni.

Un recidivo è stato il TDCIPP, un ritardante di fiamma che si trova frequentemente in mobili e altri oggetti domestici che si pensa causino il cancro;

ftalati, spesso presenti nei giocattoli e in pavimenti in vinile, così come i fenoli, tipicamente utilizzati nei prodotti per la pulizia.

Sei dipendente da deodoranti per ambienti

Se sei ossessionato dal fatto di mantenere la tua casa profumata, potresti avere effetti negativi sulla tua salute.

Candele profumate, diffusori d'essenze, rinfrescanti plug-in e spray profumati possono contenere ftalati, sostanze chimiche che possono interferire con il sistema endocrino e con gli ormoni.

“Gli ftalati possono agire come un ormone sintetico all'interno del corpo. Quando abbiamo sostanze chimiche sintetiche che interferiscono con i processi naturali, iniziamo a preoccuparci dei problemi di salute“, dice Lara Adler, esperta di tossine ambientali e istruttrice di salute olistica a Portland, in Oregon.

Rinfresca in sicurezza la tua casa usando olii naturali, acquistando fiori o semplicemente aprendo le finestre.

La tua cucina è piena di plastica

I contenitori di plastica contengono spesso sostanze chimiche dannose come il BPA, che possono penetrare nel cibo durante il riscaldamento o quando gli avanzi sono ancora caldi.

Gli oggetti di plastica in policarbonato (duri e commercializzati come infrangibili) come bottiglie d'acqua riutilizzabili, bicchieri o brocche per bevande contengono spesso BPA, che può interferire con gli ormoni del corpo e potenzialmente aumentare il rischio di sviluppare cancro e diabete.

E non lasciare che "BPA-free" sulla confezione ti inganni. "Molti produttori hanno semplicemente sostituito il BPA con un'altra sostanza chimica simile nella stessa famiglia, il che potrebbe essere altrettanto grave", afferma Adler.

Problemi con la moquette

La moquette da parete a parete può essere un grosso problema se non ci si prende cura di essa.

"Diventa una fonte per tutti i tipi di contaminanti", dice Adler. La polvere e il pelo di animale domestico possono depositarsi nell'ammortizzatore e causare reazioni allergiche.

E se non rimuovi le scarpe prima di camminare per casa, puoi rintracciare i contaminanti dall'esterno sul tappeto, come sporcizia, pesticidi, metalli pesanti, come lo chiami.

Tutte le tue pentole sono antiaderenti

È necessario fare ulteriori ricerche, ma ciò che gli scienziati sanno finora è che le sostanze chimiche sintetiche utilizzate per impedire che i cibi si attacchino in pentole antiaderenti possono essere rilasciate durante la cottura ad alta temperatura e potenzialmente essere dannose, causando persino sintomi simil-influenzali.

La tappezzeria è vecchia

È arrivata l'ora di cambiare la tappezzeria del tuo divano o della tua poltrona preferita, poiché saranno piena di acari della polvere e tanti altri agenti dannosi per la salute.

La tua dispensa è piena di cibo in scatola

Alcune lattine sono rivestite con una sostanza contenente BPA, che può migrare nel cibo, in particolare quelli caldi quando confezionati o sono acidi, dice Adler.

“Questi sono punti fermi nella cucina delle persone, ma sono una fonte significativa di esposizione al BPA“, dice.

Ci sono, però, molte aziende di ricerca che si impegnano a non utilizzare sostanze chimiche dannose nel processo di produzione e molte marche ora vendono fagioli, zuppe e pomodori in scatole.

www.lettoquotidiano.it

di Danielle