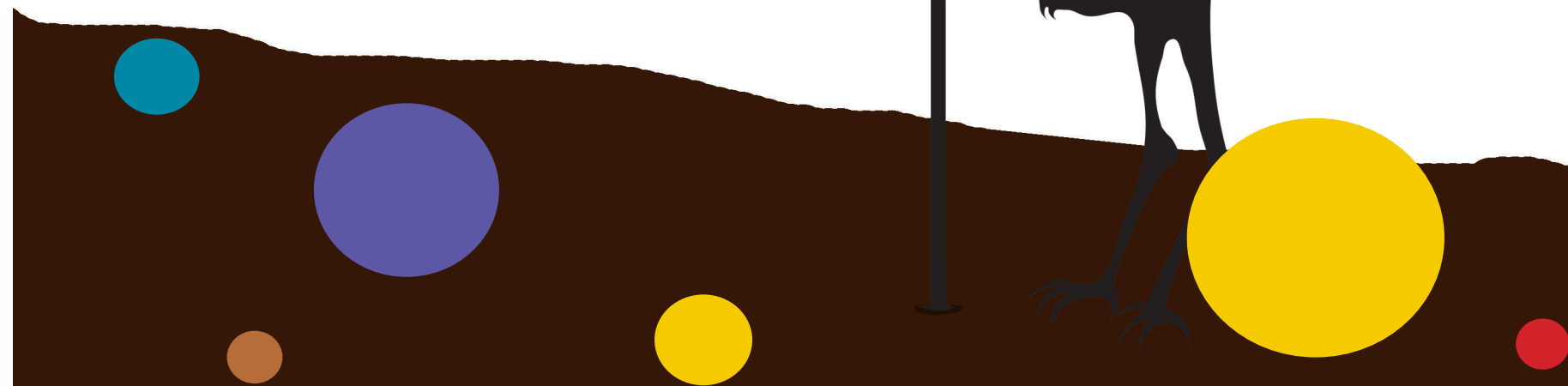


Sense foc on
arragar-nos



Guia pràctica per reduir la càrrega tòxica en la vida quotidiana

CREDITS

Textos: Albert Bartrolí, Jordi Bartrolí, Héctor Gravina, Núria Ribas-Fitó i Irene González (dona, reproducció i infància), Pablo Reyero (alimentació i biocides)

Correcció lingüística: Xavier Borràs

Disseny gràfic: Andreu Gallart i Irene González

Coordinació: Héctor Gravina

Impressió: Gràfiques Alpres S.L.

Imprès en paper ecològic, no blanquejat amb clor i amb tintes vegetals.

Editat per Grup de Tòxics d'Alternativa Verda:



www.verds-alternativaverda.org

Alternativa Verda

Apartat de correus 10017

08080 Barcelona

Catalunya

avtoxics@verds-alternativaverda.org

Amb el suport de la Obra Social "La Caixa" i la Direcció General de Polítiques Ambientals i Sostenibilitat del Departament de Medi Ambient i Habitatge de la Generalitat de Catalunya



Permesa la seva reproducció total o parcial citant la font.

INDEX



Introducció	4
Per què una guia pràctica per reduir la càrrega tòxica en la vida quotidiana? Com cal utilitzar la guia? Com ha <i>crystal·litzat</i> aquesta guia	
El problema	6
Els impactes ambientals i sobre la salut pública derivats de l'exposició a determinades substàncies químiques Dimensió global del problema Vies d'exposició Efectes en la salut humana Efectes sobre el medi ambient El món científic fa sonar l'alarma	
Possibles solucions	12
Introducció Cosmètics Alimentació Productes de neteja Biocides Joguines, mòbils, pintures i vernissos, decoració i mobiliari Dona, reproducció i infància	
Per saber-ne més...	55
La indústria química Com conèixer les propietats de les substàncies químiques Enllaços a pàgines web	



Per què una guia pràctica per reduir la càrrega tòxica en la vida quotidiana?

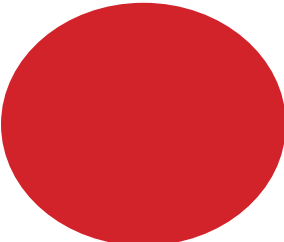


La nostra societat cada cop té més consciència de la necessitat de controlar la presència en el medi ambient de les substàncies químiques tòxiques generades per l'home. Molt poca gent, però, és conscient que moltes d'aquestes mateixes substàncies s'utilitzen com a additius¹ en els productes de consum que comprem i utilitzem en la nostra vida quotidiana.


No veiem aquestes substàncies químiques tòxiques, però són presents en les joguines per fer el plàstic més flexible o en cortines i en moquetes per protegir-les contra el foc. Aquestes poden alliberar-se durant l'ús dels productes, en les fragàncies de perfums i en els productes de neteja, o al llarg del temps quan es desprenen per exemple del PVC que contenen mobles, cortines o joguines.

Hem de ser conscients que diàriament estem en contacte amb aquestes substàncies i amb els perills que suposen. A casa o a l'oficina, el nostre cos està fortament exposat a la contaminació directa i indirecta dels productes químics tòxics.

Com cal utilitzar la guia?

Hi ha guies i publicacions que s'han centrat a buscar les alternatives existents en el mercat² per consumir productes més saludables, tot posant l'accent en les marques comercials sense o amb menys components tòxics. No és el cas d'aquesta guia. La guia que teniu a les mans pretén fer conèixer solucions pràctiques perquè pugueu reduir de forma senzilla la càrrega tòxica en la vostra vida quotidiana.





La guia té tres parts. La primera, **El problema**, és una breu introducció al món dels productes químics tòxics i els seus efectes sobre el medi ambient i la salut humana. La segona, **Possibles solucions**, explica quines són les accions que podem dur a terme en la nostra vida diària per prevenir-nos de la contaminació tòxica. **Per saber-ne més**, aporta informació addicional sobre la situació de la indústria química, el marc legislatiu, les propietats de les diverses substàncies i d'altres fonts d'informació per endinsar-nos més en l'afer.

No hi ha una manera única o més vàlida de llegir aquesta guia. Ha estat pensada per a què fos prou flexible per ser llegida de sencera com una novel·la o cadascuna de les parts per separat. Podeu anar doncs directament a la segona part per conèixer ràpidament les solucions, avançar fins la tercera part per saber-ne més sobre el problema...

Si quan llegiu els ingredients d'un producte teniu problemes a l'hora d'identificar alguna substància química, a la tercera part de la guia hi ha una petita base de dades que us servirà per identificar-ne les propietats.

Com ha cristal·litzat aquesta guia?

El contingut d'aquesta guia és el resultat d'un treball de recerca i de selecció del nombrós i variat material que hi ha actualment dispers en diversos formats i sovint en altres llengües. La font principal d'informació ha estat Internet, però també s'ha consultat revistes i publicacions, s'han realitzat comunicacions amb persones involucrades, i s'ha fet un treball de camp per botigues (tant en les especialitzades com en les generalistes). En el text apareix degudament referenciada la font d'on s'han tret les diverses informacions.

En una segona etapa, la diversa informació recollida ha estat tractada per homogeneïtzar-ne el format i, posteriorment, per presentar-la de forma més amena i senzilla.

El problema?

Els impactes ambientals i sobre la salut pública derivats de l'exposició a determinades substàncies químiques.

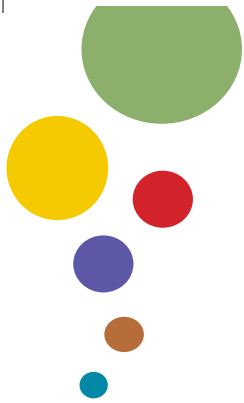
De forma natural, l'entorn sempre ha contingut substàncies químiques i sempre serà així. Algunes d'aquestes substàncies són perilloses, però majoritàriament estan dipositades en el sòl en llocs i en formes on difícilment interactuen amb la majoria dels éssers vius.

Des de l'inici de la civilització, la humanitat ha extret substàncies químiques per a usos específics, com el mercuri o el plom. Amb la Industrialització va augmentar notablement l'extracció i la dispersió d'aquests minerals. Posteriorment, els éssers humans començarem a produir substàncies químiques sintètiques derivades principalment del petroli.

Actualment, l'ésser humà produeix uns 400 milions de tones de substàncies químiques en deu mil varietats diferents. La major part es produeixen a partir de recursos naturals com l'oli, la sal, la calç, els minerals fòssils, etc., que tornen a entrar en el medi ambient en la seva nova forma i interaccionen amb els éssers humans, els animals, les plantes i d'altres organismes.

Algunes d'aquestes substàncies poden descompondre's ràpidament, però poques coses se saben sobre el grau real de descomposició o els efectes dels productes generats. Hi ha exemples que demostren que la substància de la descomposició d'un producte químic industrial pot ser molt perillosa; el DDT és un dels casos més coneguts. D'altres substàncies químiques es descomponen lentament i s'anomenen persistents. Romanen en l'ambient durant molt de temps i acaben acumulant-se en el sòl i en els sediments, o fins i tot en els organismes vius mitjançant la bioacumulació.





Tanmateix, hi ha poca informació i coneixements sobre aquestes qüestions. Els científics busquen sempre un nombre limitat de substàncies químiques específiques –les úniques que troben–, però es desconeix si existeixen d'altres substàncies presents en els éssers humans i en el medi ambient.

Dimensió global del problema

Determinades substàncies químiques industrials són tan abundants que són presents arreu. Al llarg dels anys, els científics les han identificades en tots els ambients analitzats. Actualment, però, el fet que més preocupa és que estan presents en tots els éssers vius, inclosos els humans.

Específicament, les substàncies químiques persistents no coneixen fronteres. Aprofiten corrents d'aire, rius o corrents oceànics per transportar-se a milers de quilòmetres. Resulta sorprenent com poden trobar-se en àrees remotes com l'Àrtic, les profunditats dels mars i els cims de les muntanyes. Determinades zones on no existeix cap tipus d'activitat contaminant presenten concentracions d'aquestes similars a les que es poden trobar en països industrialitzats.

Vies d'exposició

Les indústries químiques i les mines han estat tradicionalment les fonts de contaminació puntual. L'esforç realitzat per reduir i controlar aquestes fonts ha fet que la contaminació difosa esdevingui cada cop més important. Les fonts de contaminació difosa són petites i disperses, però com que són moltes, la quantitat total de contaminació que impliquen és molt gran. Entre les fonts de contaminació difosa la principal via de contaminació és l'alimentació. D'altres fonts de contaminació difosa poden ser l'aire, l'aigua, els sòls i els sediments contaminants, els abocadors, les plantes de tractament d'aigües residuals i els productes de consum que contenen productes químics tòxics.

Efectes en la Salut Humana

Intentar calcular els danys en la salut humana causats per l'exposició a les substàncies químiques sintètiques és certament complicat. Qualsevol càlcul, doncs, només pot servir a tall indicatiu. En primer lloc, hi ha una gran manca de dades referents als efectes en la salut humana, ja que no hi ha dades bàsiques de toxicitat en un 85% del volum total de les substàncies químiques produïdes a gran escala. En segon lloc, tenim el problema de l'escala temporal: certs efectes, tals com el dany en la funció reproductiva, apareixen després de diversos anys o fins i tot en la generació següent. En tercer lloc, alguns efectes són molt subtils i difícils de determinar, per exemple els danys cerebrals de menor importància o les disfuncions en el desenvolupament.

Finalment, pot ser que hi hagi elements que contribueixin a confondre: un efecte específic pot tenir causes múltiples i fer impossible atribuir-lo a una sola substància.

Les incerteses fins ara esmentades fan extremament difícil provar relacions causa-efecte entre l'exposició a una certa substància química i un efecte observat. No obstant això, molts científics estan convençuts que hi ha una connexió entre un important nombre de malalties i de desordres i l'exposició durant un llarg període de temps a una gran quantitat de substàncies químiques sintètiques.

El càncer

En certs grups exposats, algunes substàncies químiques causen clarament càncer, però la relació entre substància-malaltia no és del tot clara. A més, la incidència del càncer està probablement limitada a un cert grup de persones i no pot ser clarament determinada mitjançant una anàlisi estadística general.

No obstant això, és particularment preocupant l'augment del càncer testicular entre els homes joves, que ha augmentat un 400% respecte als anys cinquanta. Igualment, entre les dones han augmentat els casos de càncer de pit, juntament amb una disminució de l'edat mitjana de les afectades.

Reproducció

Es considera que l'exposició a llarg termini a les substàncies químiques sintètiques té una influència important sobre el sistema hormonal, amb especial incidència en el sistema reproductiu. El funcionament deficient o la supressió d'alguna hormona natural és un altre efecte observat en la natura. Les substàncies químiques que causen aquests efectes s'anomenen disruptors endocrins (DE).

Com que no es poden realitzar proves en éssers humans, els científics han de confiar en experiències clíniques de la vida quotidiana. La més important ha estat l'administració d'un DE farmacèutic, entre els anys quaranta i



seixanta, a dones per a prevenir avortaments. Es va comprovar que les filles d'aquestes dones tenien una alta incidència de càncer vaginal i que els fills i les filles posseïen un índex més alt de defectes de naixença. Una altra experiència humana sobre els efectes d'un DE està relacionada amb la producció del pesticida Kepone. Un estudi entre els treballadors masculins que el fabricaven demostra que llur producció de semen en quedà afectada i alguns fins i tot van esdevenir estèrils.

Un dels efectes més preocupants i discutits atribuït a certs DE és la disminució del nombre d'espermatozoides en el semen humà i la qualitat dels mateixos. Altres efectes relacionats amb els DE són el càncer de pròstata, la criptorquídia (quan un testicle, o ambdós, romanen en l'abdomen), els defectes en els òrgans genitals masculins i els avortaments.

Sistema immunològic, les al·lèrgies i l'asma

És ben sabut que els sistemes immunològics de la fauna han estat danjats pels DE i se sospita que poden tenir efectes similars en els éssers humans. L'alteració del sistema immunològic és especialment perjudicial per al fetus o en els primers anys de vida. Per exemple, la incidència de l'asma entre nens escolaritzats en alguns països europeus ha augmentat des d'un 1% en els anys cinquanta a gairebé un 10% avui. Les malalties amb un fons immunològic augmenten arreu del món. Actualment, gairebé

un 20% de la població en els països industrialitzats té alguna certa forma d'al·lèrgia.

ADQUIRA (Associació de persones afectades per productes químics i radiacions ambientals)

Neix a Barcelona a finals del mes de juliol de l'any 2000, davant la necessitat de fer conèixer l'existència de malalties derivades de les intoxicacions per productes químics. Té com a objectiu procurar el bé de tots els malalts, associats o no, mitjançant:

- La informació i difusió de les causes que provoquen aquesta malaltia.
- Suport emocional, laboral i jurídic.
- Prevenció de les malalties sorgides per l'ús i abús dels productes químics i tòxics ambientals.
- Foment de la investigació amb l'objectiu d'obrir vies per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i dels seus familiars així com prevenir l'aparició de nous casos.

<http://www.associacioadquira.org/>

Efectes sobre el Medi Ambient

Canvi climàtic

La indústria química utilitza una quart part del petroli industrial com a matèria primera, el que suposa al voltant d'un 5% del consum de petroli fòssil mundial. Part del petroli és utilitzat per a produir substàncies químiques, plàstics, etc., i emès en forma de CO₂ a l'atmosfera. Hi ha, també, d'altres substàncies químiques que contribueixen a escalfament global, com els HFC, PFC i SF₆, contemplades en el protocol de Kyoto com a substàncies químiques sintètiques i que tenen uns grans efectes sobre el canvi climàtic.

Reducció de la capa d'ozó

La reducció de la capa d'ozó estratosfèrica està del tot causada per les substàncies sintètiques conegudes com clorofluoro i bromocarbonatades usades com a refrigerants, productes de neteja, elements escumosos i extintors. Europa contribueix aproximadament amb un terç de les emissions de substàncies reductores de la capa d'ozó.

D'altres problemes ecològics globals relacionats amb les substàncies químiques

En major o menor mesura, les substàncies químiques sintètiques contribueixen a agreujar certs problemes ecològics com la creixent pèrdua de biodiversitat, l'increment de l'ozó troposfèric, els creixents costos de la potabilització de l'aigua, la degradació forestal, la deterioració de la zona costanera, la contaminació marina i els residus urbans amb la seva problemàtica de gestió.

Abocaments puntuals

A aquests problemes hi hem de sumar els abocaments de productes tòxics fets per la indústria química, ja sigui de forma voluntària (el cas de Flix pot ser-ne un exemple) com involuntària, quan es produeixen accidents de major o menor magnitud (com els ocorreguts a Aznalcóllar, Sevilla; Seveso, Itàlia o Bhopal, Índia).



El món científic fa sonar l'alarma

El 7 de Maig de 2004, científics i investigadors reunits en la conferència internacional de la UNESCO a París «Càncer, medi ambient i societat» donaren el seu suport a la declaració coneguda com La Crida de París.

CRIDA DE PARÍS

Declaració internacional sobre els perills sanitaris de la contaminació química

Nosaltres, científics, metges, juristes, humanistes, ciutadans, convençuts i convençudes de la urgència i de gravetat de la situació

DECLAREM QUE :

Art 1- El desenvolupament de nombroses malalties actuals és conseqüència de la degradació del medi ambient

Art 2- La contaminació química constitueix una amenaça greu per als infants i per a la supervivència de l'ésser humà

Art 3- Estant en perill la nostra salut, la dels nostres infants i la de las futures generacions, és la mateixa espècie humana la que està amenaçada.

Cridem als qui decideixen les polítiques nacionals, les instàncies europees, els organismes internacionals i, en particular, a l'Organització de les Nacions Unides, que prenguin totes les mesures necessàries en conseqüència i en particular les esmentades en aquesta declaració.

La declaració ha estat signada per nombrosos científics internacionals, guanyadors del premi Nobel, al voltant de 1.000 ONG, més de 150.000 ciutadans i 2 milions de doctors europeus representats pel Comitè Permanent de Doctors Europeus (CMPE). La llista sencera dels signataris es pot consultar a:

www.artac.info

Possibles Solucions

Possibles Solucions

En la primera part, **El problema**, hem explicat els efectes perjudicials que tenen les substàncies químiques tòxiques sobre el medi ambient i la salut humana. Cal poder recordar, en aquesta època de temps escàs on tothom va de bòlit, d'altres raons per les quals val la pena dedicar una estona a buscar alternatives a les substàncies tòxiques.

Algunes de les raons per apostar per les alternatives:

Originalitat: ser UN o un +

Contínuament rebem missatges publicitaris que intenten fer-nos creure que podem ser diferents, força especials o fins i tot únics si consumim aquest o aquell altre producte, si comprem aquesta o aquella altra marca. Però, fins a quin punt es pot ser diferent, especial o únic, si tots acabem consumint els mateixos productes i les mateixes marques que la resta de gent? Sigueu realment originals. Goseu crear, a partir d'herbes naturals com ara la farigola o la menta, un ambientador personal per a casa vostra.

Ensenyeu i divertiu-vos:

Fabricar-vos la vostra pròpia pasta de dents, fer-vos el pa o un fungicida casolà, poden ser unes activitats prou divertides per realitzar amb nens. A més de compartir una estona entretinguda amb ells, també els estarem ensenyant a tenir cura de la seva salut, a respectar el medi ambient i a guanyar en autosuficiència.

Saviesa popular: els consells de l'àvia

Molts dels consells explicats són els remeis de les nostres àvies, fruit de la saviesa popular traspasada de pares a fills durant generacions. És una saviesa molt mediterrània, adaptada al nostre entorn, i, doncs, amb un coneixement molt respectuós amb el medi. Utilitza els recursos propis del nostre territori i n'incorpora la temporalitat i l'especificitat.

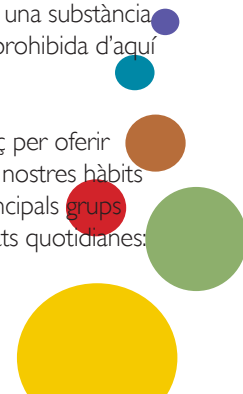
Econòmica?

Consumir productes naturals o ecològics és més car que comprar els productes convencionals. Abastir-nos mitjançant la compra en cooperatives ecològiques, l'adquisició d'essències i olis naturals per fer-nos els nostres cosmètics o utilitzar vinagre i llimona com a productes de neteja, són maneres econòmiques d'evitar l'ús de substàncies químiques tòxiques.

Límits legals relatius

Existeix una normativa que dictamina quines concentracions màximes de substàncies químiques poden tenir «avui» les pintures que coloreixen les parets de casa, els aliments que mengem o les joguines dels nostres infants. Són, però, aquests límits segurs? Aquest límits s'han fixat analitzant cada substància per separat, sense tenir en compte que en els organismes vius interaccionen i potencien sovint els seus efectes tòxics. Amb experiències com el cas del DDT o el PVC¹ qui ens pot assegurar que una substància que actualment fem servir en multitud de productes no serà prohibida d'aquí 10, 15 o 20 anys?

Entre el ventall d'alternatives existents, s'ha realitzat un esforç per oferir les solucions i consells més senzills i fàcils d'incorporar en els nostres hàbits quotidians. Les solucions han estat ordenades seguint els principals grups de productes de consum que utilitzem en les nostres activitats quotidianes: alimentació, perfumeria, productes de neteja...



COSMÈTICS

La cosmètica actual s'ha distanciat de la natura perquè ha substituït moltes de les matèries primeres naturals –com ara la mel, la llimona, la llet i els olis essencials– per d'altres de sintètiques. Al mercat hi trobem productes per a cada tipologia de pell i per a cada classe de cabell, ungles o pestanyes, així com una amplíssima diversitat d'aromes per satisfer els gustos més refinats. La majoria d'aquests productes contenen matèries primeres produïdes sintèticament, algunes de les quals poden comportar conseqüències negatives per a la nostra salut.

Hi ha un gran nombre de marques al mercat, encara que la major part pertanyen a les mateixes multinacionals: Procter & Gamble i Unilever. Actualment, cap de les marques més importants no està inclosa en la llista de productes saludables de Greenpeace, encara que hi ha productes d'empreses més petites, com ara Weleda o Body Shop, que sí que són en aquesta categoria.

La gran majoria de productes que trobem actualment a les farmàcies, les perfumeries i fins i tot en els herbolaris, contenen productes que poden ser perjudicials per a la nostra salut o la del medi ambient. El més recomanable és consultar la llista d'ingredients i amb l'ajut d'aquesta guia o de publicacions similars aviat podrem saber quines substàncies químiques cal evitar. Davant la dificultat de trobar productes sense tòxics, fer-nos nosaltres mateixos a casa el nostre xampú o la nostra crema hidratant és una bona solució. Actualment, hi ha diversos llocs que ofereixen cursos d'elaboració casolana de cosmètics.

En qüestió de preus, els productes venuts com a més ecològics acostumen a ser més cars. El que cal fer és comprovar que realment són productes sense substàncies tòxiques, ja que sovint les marques aprofiten inadequadament la imatge de producte més ecològic i saludable.

Publicitat enganyosa:

«Unicitat» mitjançant la compra de productes en massa?

És contradictori un missatge de “diferenciació” quan va lligat al consum de productes en massa: roba, refrescs, perfums...

On són?

Quants d'aquests prototips de dona i d'home que apareixen, de manera especial, en els anuncis de cosmètics, es troben en el nostre dia a dia (joves i guapos/es, musculats i sense gens de greix, bronzejats tot l'any, somrients i sense estrès...). En què ens assemblen a una persona que dedica gran part del seu temps a cuidar la seva imatge, que viu de la seva imatge?

Cures miraculoses

Molts dels productes asseguren resultats sense tenir en compte els factors que han provocat el problema: una dieta desequilibrada, falta d'exercici físic, descans inadequat... Si no s'afronten les causes, el problema tornarà a aparèixer i tal vegada incrementat.

Saps realment el que contenen?²

Tractant de cridar la vostra atenció, tres articles que podem trobar en qualsevol drogueria s'anuncien com: «Regenera instantàniament la teva pell», «Una experiència orgànica total», «El que ara necessita el món és amor». El que us serà més difícil de trobar són les substàncies tòxiques que contenen. La crema hidratant que «regenera instantàniament la teva pell» necessites absorbir-la perquè actuï i per a això conté EDTA (àcid etilendiaminotetracètic) disodi el qual permet a d'altres substàncies (disruptors hormonaals i potencials cancerígens) arribar a regions profundes de la pell. El xampú que et transportarà a una “experiència orgànica total” usa quatre potencials cancerígens per donar color i fragàncies sintètiques que se sap que són irritants cutànies i neurotòxiques. La colònia que suggereix que el que realment necessita el món és amor conté 41 ingredients, el 80% dels quals mai no s'ha sotmès a proves per determinar els seus efectes en la salut humana.

Productes químics perillosos més freqüents en cosmètics:

Ftalats i almescls sintètics

Els ftalats^{3/4}

Per què s'utilitzen?

Els ftalats són utilitzats principalment com a additius plastificants per incrementar la flexibilitat dels plàstics. El 90% dels ftalats són emprats per convertir el clorur de polivinil (PVC), un plàstic dur, en un altre de més flexible. També s'utilitzen com a dissolvents, olis lubricants, fixadors, adhesius, en pintures, productes de segellat, revestiment de superfícies, insecticides, detergents, tintes d'impressió, productes per a l'embelliment de l'automòbil, sabons, xampús, cremes de mans, esmalts d'ungles, cosmètics i perfums. En cosmètics són usats per afegir mal·leabilitat, per fer pel·lícules olioses hidratants, com a dissolvents i per ajudar a fixar altres ingredients.

Els almescls sintètics⁵

Per què s'utilitzen?

Els nitroalmescls i els almescls policíclics són una sèrie de compostos aromàtics d'estructura química similar, que s'usen com a substituït dels almescls naturals. Els almescls sintètics són fragàncies barates i fàcils de produir que s'afegeixen als productes de cura personal i als de neteja domèstica, com detergents per a roba, gels de dutxa, sabons, cremes de mans i perfums. Alguns almescls també s'utilitzen en alimentació, ambientadors, tabac de mastegar, esmers de pesca, encens i en productes tècnics com els preparats herbicides o els explosius.

Quin és el seu problema?

Els ftalats i els almescls sintètics són contaminants amb una presència generalitzada en el medi ambient i poden bioacumular-se. Molts d'ells tenen una degradació lenta, resultant en una exposició continuada i crònica. Els efectes a llarg termini són desconeguts. Al mateix temps que apliquem sobre la nostra pell productes de cura personal, com els perfums, creem una ruta directa d'exposició a repetides dosis que contribuiran substancialment a la nostra exposició total a aquests químics. Encara que les dades són limitades, existeixen evidències que suggereixen que l'ús d'aquests dos grups de substàncies pot comportar una varietat de problemes per a la salut i per al medi ambient. Cada dia apareixen noves evidències, encara que els mecanismes precisos de toxicitat i els nivells de toxicitat varien d'un compost a altre.

3. <http://www.greenpeace.org/raw/content/espana/reports/ftalatos-esteres-de-ftalato.pdf>.

4. Phthalates Q&A, Woman's Environmental Network (WEN), gener de 2003. www.wen.org.uk.

5. Legado Químico. Contaminación en la infancia, Catherine N. Doney, Greenpeace.

Xampús

Productes a vigilar:⁶

Dietanolamina (DEA). És un detergent amb efectes cancerígens demostrats. A més, com a residu que contamina les aigües és una amenaça per a la vida animal.

Lauril sulfat de sodi. És l'ingredient que provoca la tan desitjada escuma. Pot ressecar el pèl, provocar irritació en els ulls, reaccions al·lèrgiques i pèrdues de cabell.

Heu de saber:

- Que faci molta espuma no significa que netegi millor. Els xampús que utilitzen detergents vegetals suaus són igualment eficaços.
- En general, no és necessari netejar-se el cabell tots els dies. Es suficient fer-ho en dies alterns.

Consells pràctics:

Pels cabells rossos⁷

Si vols millorar el seu color, renta'l amb una infusió de camamilla a la qual li agregues en tebi una mica de bicarbonat de sodi, el color quedarà més daurat.

El romaní: un estimulant fresc⁸

Les seves propietats més desconegudes són potser les quals tenen aplicació sobre el cabell i el cuir cabellut. Augmenta la lluentor capil·lar, el vigor i estimula el cos cabellut. Utilitza unes gotes d'oli essencial barrejades en la teva crema habitual, un altre oli, vinagre de sidra o alcohol i deixa-ho en maceració dos o tres dies en un lloc sec i fosc. S'aplica millor mitjançant massatges o fregues.

Dentífrics i neteges bucals

Productes a vigilar:

Clorhexidina i triclosan. Són substàncies antisèptiques que suposadament frenen el desenvolupament de las bactèries que causen les malalties dentals i bucals. El problema es que també afecten la flora positiva, el que es tradueix amb l'aparició de bacteris resistents. A més, el triclosan pot alterar la funció hepàtica i sol estar contaminat amb les cancerígenes dioxines.

Heu de saber:

- Un remei natural contra les càries, barat i agradable, és la infusió de sàlvia.

- Alguns ingredients naturals que demostren la qualitat de la pasta són argila blanca, glicerina, mirra o olis essencials (per exemple arbre de te, llimona o echinacea).

Consell pràctic:

Ben fàcil...⁹

Per a la higiene bucal es pot utilitzar un got amb aigua i una cullerada de bicarbonat per esbandir i fer gàrgares. Aquest simple recurs col·labora a la prevenció de les caries ja que neutralitza l'acidesa de la placa que queda a les dents després dels menjars o quan ens llevem.

6. Daniela Baum. Higiene segura, Integral, n° 303, març 2005.

7. En buenas manos. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1117>

8. Terra Mujer. <http://mujer.terra.es/muj/articulo/html/mu211894.htm>

9. «Higiene personal y cosmética natural», Autosuficiencia. Revista Digital. <http://tabloideurofull.com/shop/detalenot.asp?notid=172>

Sabons i productes per l'afaitat

Productes a vigilar:

“Brom”, “iode”, “clor”. Els productes que incloguin aquests noms són sospitosos de contenir compostos amb enllaços halogenats orgànics. Molts d'aquests compostos es consideren productors d'al·lèrgies, alguns afavoreixen l'aparició de càncer i gairebé tots s'acumulen en l'entorn.

Àcid etilendiaminotetraacètic (EDTA). El seu problema és ambiental. S'utilitza per eliminar metalls pesants durant el procés de producció dels sabons, tot afavorint que els metalls, molt tòxics, vagin a parar a les aigües i es dipositin en el fons dels cursos fluvials i les zones costaneres.

Perfum, fragància. A pesar de l'aparença innocent dels termes, rere seu s'amaguen enllaços policíclics d'origen petroquímic. Són reproduccions sintètiques de les olors naturals que s'han demostrat altament al·lèrgitzants i cancerígenes. S'acumulen en els teixits adiposos i en la llet materna.

Heu de saber¹⁰:

- Els sabons amb molt de color i olor, que no aclareixen la procedència ecològica dels ingredients, són sospitosos de contenir anilines (colorants) i enllaços policíclics (aromes). Si l'ingredient olorós és natural apareixerà sota el nom «oli essencial».
- El 95% dels productes químics emprats en les fragàncies són compostos sintètics derivats del petroli. Un cosmètic típic conté entre 50 i 100 fragàncies, però la indústria afirma que són massa per ser citats fàcilment en els productes.
- En alguns casos, els fabricants afegeixen l'adjectiu «natural» a les fragàncies o perfums i ho justifiquen dient que es tracta de còpies molecularment exactes. Però no expliquen que en la seva fabricació s'empenen productes derivats del petroli que tenen efectes nocius per al medi ambient, entre d'altres problemàtiques.¹¹

Consell pràctic:

Utilitzeu crema hidratant en lloc de la crema d'afaitar.¹²

10. <http://aula.elmundo.es/aula/noticia.php/2005/01/27/aula1106762114.html>

11. «La pasta de dents», Revista Opcions, 9.

12. <http://www.lesstoxicguide.ca/>



Fet a casa: Sabó a partir d'oli de cuina usat ¹³

L'oli usat a casa i que es llença per l'aigüera acaba en els nostres rius. Una vegada allí forma una pel·lícula que no permet l'oxigenació i mata peixos i destrueix plantes aquàtiques. Un litre d'oli contamina 50.000 litres d'aigua.

Materials:

- 3 litres d'oli comestible usat de qualsevol classe: soja, gira-sol, oliva, etc. Cal passar-lo per un colador molt fi per llevar-li les impureses.
- 3 litres d'aigua.
- ½ culleradeta de sosa càustica (hidròxid sòdic).
- ½ got de rentavaixel·la per donar-li aroma al sabó.

Elaboració:

- 1.- Unes hores abans poseu la sosa en remull amb un litre d'aigua en un recipient de plàstic o ceràmica gran. **(Aneu amb compte! La sosa amb l'aigua s'escalfa, desprèn gasos i malmet la pell. Per això és recomanable que feu servir guants i que estigüeu en un ambient ventilat)**
- 2.- En una altra palangana poseu l'oli i afegiu-hi lentament la resta d'aigua

(2 litres) sempre pel mateix costat, perquè en cas contrari es pot «tallar» el sabó. Remeneu constantment amb una cullera de fusta fins veure que s'han ajuntat (el procés pot durar fins a 2 hores, i és millor fer-ho en ambients frescos).

3.- Opcionalment, afegiu mig got de rentavaixel·la líquid per donar aroma al sabó. També podeu afegir-hi alguna essència (espígol, romaní...). Remeneu-ho durant uns 5 minuts més

4.- Quan la barreja s'espesseix, es tira en els motlles i es deixa endurir durant diversos dies. Perquè resulti més còmode desenganxar els motlles els pots enfarinar o cobrir amb oli. Si tens pressa per veure com surten els sabons pots accelerar el procés col·locant alguns motlles en el congelador.

5.- Es treuen els sabons dels motlles. També es pot tirar la barreja en una safata gran. La hi deixeu reposar i abans que quedi del tot dura es talla en pastilles.



Gels de bany

Productes a vigilar:

Polietilenglicol (PEG) i derivats. Són emulgents, és a dir productes que barregen els ingredients grassos i l'aigua. El seu problema és que fan la pell més permeable i permeten l'entrada en el cos d'altres substàncies perjudicials.

DMDM Hidantoïna. Conservant basat en el formaldehid, un cancerigen reconegut que ja en quantitats mínimes irrita les mucoses, provoca al·lèrgies i envelliment prematur.

Goma de xantè. La publicitat dels gels ha convençut la gent que la textura cremosa i la viscositat són unes virtuts. En realitat, no aporten res des del punt de vista de la higiene o de la qualitat. Com a molt, els agents viscosos ajuden que la resta d'ingredients es presentin en una barreja homogènia. Però perquè la textura sigui cremosa es recorre a substàncies com la goma de xantè, elaborada sovint per fermentació de bacteris transgènics. D'altres ingredients d'aquest tipus, com el carragenan, han produït càncer en estudis realitzats amb animals.

Heu de saber:

- Convé triar els productes que concreten la procedència vegetal dels detergents tensioactius.

- El gel ha de contenir extractes vegetals (per exemple, de camamilla, melissa, espígol, calèndula o civada).
- Dos ingredients viscosos naturals són les gomes de guar i d'acàcia.

Consells pràctics:

Netejador de farina de civada:¹⁴ Moleu la civada en una batedora. Massatgeu-vos amb una quantitat petita en la pell molla, i després esbandiu.



Fet a casa: Cítric de llet netejador¹⁵

Ingredients:

- 1/2 tassa de iogurt
- 1 i 1/2 cullerades de suc de llimona
- 1 cullerada sopera d'oli de jojoba (o un altre oli).

Elaboració:

- 1.- Barregeu el iogurt i el suc de llimona.
- 2.- Amb la batedora en funcionament afegiu-hi a poc a poc l'oli.
- 3.- Poseu-ho en un recipient i afegiu-hi l'oli essencial de la vostra elecció.
- 4.- Apliqueu-lo en massatge en quantitats petites sobre la pell i esbandiu.

Llets i olis corporals

Productes a vigilar:

Oli mineral, parafina, petrolatum, dimeticona, cera microcristalina, silicona.

Són derivats del petroli que cobreixen la pell amb una espècie de pel·lícula plàstica que tapa els porus i n'impedeix la transpiració. Per tant, interfereixen en el procés d'eliminació de toxines, promouen l'acné i les reaccions al·lèrgiques. D'algunes parafines se sap que es poden emmagatzemar en el fetge, els ronyons i els ganglis limfàtics. Aquestes substàncies poden, a més, estar associades amb hidrocarburs aromàtics policíclics, els quals són cancerígens.

Heu de saber:

- Els olis vegetals naturals protegeixen i cuiden la pell eficaçment i eviten que es ressequi. Els d'oliva, de gira-sol, d'ametlles o d'alcovocat són alternatives suaus que no obstrueixen els porus ni entorpeixen les funcions respiratòria i eliminatòria de residus.
- És cert que alguns olis vegetals són menys estables que els seus opositors minerals i que per això es tomen rancis fàcilment. Però aquest inconvenient es compensa amb la presència d'antioxidants com la vitamina E. Un altre problema dels olis vegetals és que poden contenir residus de plaguicides utilitzats en els cultius. Per això, cal triar productes que informin sobre la procedència ecològica dels ingredients.

Consells pràctics:

La nostra pell fabrica la seva pròpia emulsió per protegir-nos de les inclemències del temps, però la vida moderna, l'estrès i l'alimentació desequilibren aquesta pel·lícula protectora natural.

Què podem fer a casa per buscar aquesta harmonia i sentir-nos bé?:

• Dieta equilibrada¹⁶

La pell exerceix una «funció acumuladora» quan el cos no pot lliurar-se de totes les substàncies sobrants que s'han d'eliminar. Una dieta saludable permet disminuir l'aportació de toxines a la sang. Ben aviat, la pell aconseguirà lliurar-se de substàncies sobrants i recuperarà la seva funció i aspecte saludable.

• Hidratació¹⁷

L'aspecte saludable de la pell té a veure amb el seu grau d'hidratació, per això cal prendre molta aigua i deixar que el nostre organisme compensi la pèrdua per deshidratació. La millor beguda és l'aigua mineral. Beure abundant aigua equilibra l'organisme internament i proveeix la pell de la humitat que necessita des de dins del cos. Aquesta és una mesura preventiva que fa que es conservi jove per més temps i si preneu el sol, heu de beure pel cap baix un litre d'aigua al dia per a compensar la deshidratació per exposició solar.

• Pells grans i berrugues¹⁸

Si teniu un gra rebel li podeu posar una mica de fang a la nit i l'endemà matí el gra estarà desinfectat i sec.

Per eliminar les berrugues de la pell, apliqueu-hi a la nit directament una gota d'oli essencial de l'arbre de te i una altra d'oli essencial de llimona i tapeu-ho amb una gasa. Al matí, treieu la gasa i deixeu airejar la zona. Repetiu aquesta operació durant tres o quatre setmanes: la berruga desapareixerà i no tornarà a sortir.



Fet a casa: receptes amb productes naturals¹⁹

• **Llet:** la llet crua és bona per a la cura de la pell i de la cara. Aquest producte redueix l'envermelliment del cutis. Useu-la als matins i a les nits i la mantindreu més llisa i no-drida. Per a pells més exposades podeu emprar una màscara nutritiva de mel i llet. Prepareu una crema amb mel, segó de blat i llet; quan prengui viscositat apliqueu-la sobre la cara durant 15 minuts, després retireu-la amb una infusió de camamilla, que exercirà un efecte descongestionant i millorarà la textura de la pell.

• **Llimona:** la màscara de llimona fa una sensació de frescor al rostre. Barregeu una clara d'ou amb el suc espremut de mitja llimona, apliqueu-ho amb petits massatges sobre la cara i deixeu que actui uns 15 minuts; retireu-ho amb aigua tèbia.

16. Rosa Guerrero, «Piel bella y saludable», Integral, n° 292, abril 2004.

17. «Higiene personal y cosmética natural», Autosuficiencia. Revista Digital. <http://tabloide.eurofull.com/shop/detallenot.asp?notid=172>

18. En buenas manos. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1117>

19. «Higiene personal y cosmética natural», Autosuficiencia. Revista Digital. <http://tabloide.eurofull.com/shop/detallenot.asp?notid=172>

Oli d'oliva: l'oli d'oliva ajuda a cuidar la pell seca i arrugada. Si col·loqueu una gasa amb oli sobre la cara a la nit durant 20 minuts, la pell es tibarà i s'assuavirà. Cal que, després de l'aplicació, us netegeu amb un drap sec. Aquesta activitat es pot repetir una vegada per setmana. L'oli d'oliva també es pot aplicar per després de prendre el sol, perquè en passar per la pell neteja una fina capa i anirà desapareixent la irritació provocada per l'exposició solar, a més d'assuavir la pell.

- **Poma:** per a pells resseques va bé una màscara de poma, que col·laborarà a la seva hidratació. Ratlleu una poma, afegiu-hi una cullerada de mel i barregeu-ho bé amb una cullera, després afegiu-hi una clara d'ou i ho bateu. Poseu-vos-ho a la cara durant uns 15 minuts i, en acabat, retireu-ho amb aigua.

Desodorants

Productes a vigilar:

Parabens (metilparaben, etilparaben, butilparaben i propilparaben). Són xenoestrògens i disruptors endocrins, és a dir, imiten l'acció de les hormones femenines i interfereixen en el sistema endocrí. Recentment, una investigació realitzada a la Universitat de Reading (Anglaterra) va trobar parabens en mostres de tumors de mama. El cas dels desodorants es considera especialment preocupant perquè s'apliquen molt a prop de les glàndules mamàries. Els parabens no s'han prohibit immediatament perquè encara no s'ha demostrat que siguin els causants del càncer. És possible que s'acumulin en les cèl·lules cancerígenes després que hagin iniciat el seu creixement. De totes maneres, per precaució és recomanable evitar-los.

Clorhidrat, sulfat i altres sals d'alumini. Aquestes substàncies taponen les glàndules sudoríparaes i poden provocar èczemes i altres trastorns cutanis. A més, sobrecarreguen el cos amb alumini, metall que pot afavorir malalties degeneratives del sistema nerviós, com l'alzheimer.

Butà, propà. Són gasos propel·lents que s'utilitzen en els polvoritzadors. Estan relacionats amb l'aparició de la dermatitis de contacte. També poden provocar accidentalment irritacions en els ulls, el sistema respiratori, així com agreujar les síndromes d'asma.

Dibutil ftalat DBP. És un suavitzant amb la propietat de comportar-se com una hormona dins de l'organisme. Provoca problemes en el sistema reproductiu, altera el desenvolupament del fetus i dels nadons, i afavoreix l'aparició de càncer. En estudis animals s'ha demostrat tòxic per al fetge, els ronyons, els testicles i el sistema nerviós.

Heu de saber:

- Molta gent pensa que els antitranspirants i els desodorants són la mateixa cosa, però no es així. Els primers funcionen taponant els porus mitjançant astringents com les sals d'alumini. Això no és necessari si es vol evitar l'olor. Els desodorants eviten la proliferació de les bacteries que causen la fermentació. Els productes recomanables utilitzen ingredients antisèptics suaus, com ara alguns olis essencials, el farnesol o el trietilcitrat.
- Són preferibles les presentacions en barra o roll més que no pas els polvoritzadors, que utilitzen gasos propel·lents.

Consell pràctic:

Un desodorant natural ràpid i fàcil és emprar una bosseta de té negra ben xopa, aplicada mitjançant petits cops sobre la pell de les aixelles.

ALIMENTACIÓ

D'entre tots els focus de contaminació amb què ens trobem diàriament el de l'alimentació és el més agressiu. Això és perquè senzillament és constant, tres cops als dia en molts casos, i la digestió és el mètode d'absorció més eficient del nostre cos, per damunt de l'absorció dèrmica o la pulmonar.

Des de fa més de quaranta anys l'agricultura ha estat estretament lligada a una producció intensiva, basada en una aportació constant d'importants quantitats de productes químics de síntesi, amb greus conseqüències per al medi ambient, i on l'aparent problema de les plagues i de les malalties ha estat controlat amb verins químics. Pel que fa al model de comercialització dels aliments, s'ha basat a fer disponible el màxim de producte durant qualsevol època de l'any i a satisfer més els sentits (vista, olor, tacte, olfacte etc.) que no els requeriments alimentaris de les persones. Per fer-ho possible s'ha acceptat un enorme llistat d'additius químics, antioxidants, conservants, colorants etc. Sense les substàncies químiques, el model agrícola i de comercialització alimentària actual no s'aguantaria. Aquest model establert i «enquistat» de fa molts anys, amb un suport econòmic molt poderós al darrere de les grans indústries químiques i de l'alimentació, no només ha atemptat contra la salut i el medi ambient, sinó que també ha hipotecat el treball i la vida de milers de pagesos arreu del món, els seus pobles, països i generacions futures.

Reduir l'entrada de contaminants per la via de la ingesta és realment fàcil i senzill si som capaços d'entendre i acceptar un nou model de consum i una nova actitud envers la nostra alimentació. Una alimentació saludable, ecològicament més sostenible i, fins i tot, més ètica envers qui treballa i viu de la terra, pot ser una alternativa molt enriquidora sense gaires esforços. Fem prioritària la qualitat davant de la quantitat!

Has de saber: la traçabilitat

Abans de rebre uns quants consells per reduir la càrrega tòxica dels nostres plats és important que entenguem què és la traçabilitat.

- Conèixer la traçabilitat d'un producte és saber d'on ve i per on ha passat. No només parlem de traçabilitat en l'espai físic, sinó també dels processos que ha sofert.
- Conèixer la traçabilitat d'un producte és tenir la garantia que sabem d'on prové i per on ha passat, qui i quan l'ha produït, i tots els elements que han entrat en la seva producció.
- Conèixer la traçabilitat ens permet escollir el que volem menjar. Per això veurem que la majoria dels consells vénen de la idea que, com a consumidors, puguem escollir amb informació suficient el que volem menjar.

Malauradament, el model de producció i comercialització dels aliments fa complicat estar al corrent d'aquesta traçabilitat. És per això que, tot i ser una idea molt senzilla i gens revolucionària, el cert és que es tracta d'una lluita important per als consumidors. Conèixer la traçabilitat dels productes dins del model productiu i els seus canals de comercialització, és el primer pas perquè puguem reduir la càrrega tòxica que patim a través de l'alimentació.

Consells pràctics

Consum local

La realitat és que consumim aliments produïts arreu del món sense saber-ho. Com que el «recorregut» que fan aquests aliments per arribar al nostre plat és llarg, cal aplicar-hi més quantitat de productes químics, com ara conservants i plaguicides per mantenir les plagues i les malalties allunyades o senzillament, productes de major toxicitat. Gràcies a aquests productes, les fruites i les verdures continuen tenint un aspecte excel·lent després de molts dies d'haver estat collides.

És important esmentar que no tota la contaminació química relacionada amb l'alimentació i la nostra salut prové de la ingesta. Consumir productes no produïts localment comporta una enorme contaminació en forma de gasos derivats de les cambres frigorífiques de conservació, dels embolcalls de plàstic o de les emissions de gasos a causa del transport.

Intentem fer el consum dels productes locals! Preguntem, o bé llegim l'etiquetat del producte i podrem saber d'on ve el que comprem i així podrem escollir el producte local, tot assegurant-nos que reduïm la càrrega tòxica. A més a més, sempre serà un producte més fresc.

Atenció: hi ha productes produïts localment que no són propis del

nostre territori. Aquest producte no autòcton, però de producció local, normalment comportarà un major cost ambiental.

Consum ecològic

Els aliments ecològics són aquells que compleixen una sèrie de requisits i condicions a l'hora de ser produïts. Cada producte té les seves limitacions o condicions, per poder ser considerat ecològic, i entre elles troba la de no fer servir durant tot el procés productiu cap substància química de síntesi. És per això que els aliments produïts ecològicament ens garanteixen que no trobarem traces de productes químics al nostre plat, ni que se n'hagin tirat als camps on es produeixen.



El producte ecològic es pot reconèixer pel distintiu oficial del Consell Català de Producció Agrària Ecològica (CCPAE) o per distintius molt semblants d'altres comunitats autònomes, però es pot reconèixer perquè el producte ecològic és «diferent».

Les fruites i les verdures són els productes on podem trobar més substàncies químiques si no són produïts ecològicament i per això veurem de seguida la diferència amb els produïts ecològicament.

Com conèixer les fruites i les verdures ecològiques?

-Mida: la producció convencional vol tota la producció d'una mateixa mida. La producció ecològica, com és natural, no descarta allò que no és perfecte a la vista: l'important és la salut.

-Color i lluentor: la producció convencional, un cop més, intenta que el producte ens entri pels ulls, i per això hi apliquen elements que els fan més atractius per ser més lluentos i tots d'un mateix color sense cap taca ni rastre de vida. El producte ecològic pot tenir diferències de color, perquè el sol mai toca de la mateixa manera sobre una peça de fruita, i pot tenir una picada d'ocell, els que més saben de qualitat. Això és perquè no s'hi tira producte químic per evitar-ho.

-Gust: si els vostres ulls ja us han dit quin és i quin no és ecològic, espereu a tastar-lo.

-... i el segell, és clar!

Producció integrada

La producció integrada és un model de producció que no arriba a ser ecològic, però s'allunya bastant de la convencional. La producció integrada redueix enormement l'ús de productes químics ja que es gestionen els tractaments per manera que l'aplicació de químics i tòxics sigui la darrera opció. En el moment de trobar-se davant d'una plaga o malaltia, el pagès realitzarà un estudi d'aquesta plaga o malaltia i la intentarà controlar amb mesures mecàniques, físiques o biològiques. Si no és possible controlar la plaga amb aquests sistemes aleshores, i només aleshores, farà un tractament químic amb el producte més específic, més selectiu i de menys perillositat, amb les quantitats mínimes, i amb el mètode d'aplicació més adient.

Gairebé tota la producció de fruita dolça de Catalunya és integrada, però igual que la producció ecològica té un segell, la integrada té el seu. Busca'!



Consumim productes de temporada

El tercer gran pilar que redueix enormement l'entrada de contaminants, directament o indirecta, a les nostres vides per via alimentària és consumir productes de temporada. Els productes de temporada acostumen a ser de millor qualitat que els de fora de temporada i, a més a més, aporten al nostre cos els nutrients que necessitem en cada època de l'any. Trobarem sempre el producte de temporada sense embolcalls de plàstic i no haurà patit un procés de conservació.

Si trobem productes fora de temporada és perquè:

- No ha estat produït al nostre clima, per tant ha hagut de ser transportat fins aquí.
- Ha patit un procés de conservació que, sigui químic o per fred, ha malmès enormement la qualitat del producte.
- Ha estat produït aquí, però la gestió de la producció ha estat forçada. La idea és imitar una altra època de l'any fent servir l'ajuda de controladors ambientals amb un alt cost ambiental, com poden ser els plàstics, l'enorme cost en aigua de rec, calefactores etc. Aquestes produccions acostumen a tenir un problema seriós, que se'n deriva, amb les plagues i malalties, tomant un cop més a l'abús de productes químics per controlar-les.

Si consumim productes de temporada ens assegurem que estem ingerint el que necessitem. A l'estiu necessitem beure molta aigua: la síndria ens fa un bon servei.

A l'hivern hem de emmagatzemar més energia: un bon plat de seques!

Varietat autòctona

Cada espècie i varietat s'adapta millor o pitjor a un ambient concret. Això succeeix amb tots els éssers vius i, per tant, també amb les espècies animals o vegetals que ens alimenten.

No és sempre cert que una espècie autòctona sigui més productiva, o que requereixi menys feina o que sigui més resistent a una determinada plaga. El que sí és cert és que cada espècie té les seves característiques i s'ha de procurar mantenir aquesta agrodiversitat, assegurant-nos al mateix temps una biosfera saludable.

Sabies que?:

S'ha arribat a trobar més de 25 varietats diferents de iuca (Manihot esculenta) en una mateixa parcel·la conreada al marge del riu Negre a l'Amazònia brasilera. D'aquesta manera s'asseguren que quan apareix una plaga o malaltia sempre hi ha alguna varietat que en surt il·lesa, i s'asseguren la collita.

Les varietats autòctones tenen sovint un fort arrelament cultural que les fa icones i imatges d'un poble o una regió. Consumir varietats autòctones és, també, un senyal de sensibilització cultural.

Producció a casa

Produir els propis aliments fins allà on sigui possible és una iniciativa tant antiga com revolucionària. No fa tants anys que moltes famílies d'arreu tenien un petit hort o un animal per munyir, o un porc per engreixar tot esperant Sant Martí. Avui dia, es reprèn la iniciativa, tot adaptant-la a la nova estructura social, per produir part del menjar a casa i d'aquesta manera tenir la certesa que en coneixem la traçabilitat.

Actualment, la població urbana és molt superior a la que habita en el medi rural, i tot i així és possible gaudir d'un petit hort a la terrassa, al terrat, al balcó o al jardí. El fet de cultivar a casa ens aporta un munt d'avantatges. Si coneixem l'origen de les llavors, coneixerem perfectament la gestió d'aquest petit hort, sabrem què hi hem tirat i què no, seran

productes de temporada i haurem reduït la cadena de comercialització al mínim: autogestió.

A més a més hem de saber que un hort pot superar en bellesa un jardí ornamental. Un hort pot veure's com un jardí productiu.

Tenir cura d'un hort pot ser una afició engrescadora i que pot aportar moltes satisfaccions. A més a més, es pot transformar en un aula d'educació ecològica per a menuts i grans.

Comerç just

Els productes denominats de comerç just són productes importats de zones camperoles d'arreu del món, sense intermediaris, en què es garanteix que els productors han rebut un sou digne i just per a la seva producció. Depenent del producte, alguns garanteixen, també, que es tracta d'un producte ecològic, encara que normalment tots han estat produïts sense utilització de productes químics.

Alguns productes com el cafè fluctuen en els mercats internacionals d'una manera salvatge, tot privant d'uns ingressos mínims a les famílies que el produeixen si el preu baixa. Articles com el cafè de comerç just asseguruen un ingrés estable per sobre de les fluctuacions del mercat.

Si consumim productes de comerç just ens assurem que el petit productor rebí un percentatge digne del que paguem.

A Catalunya podem trobar diferents agrupacions que distribueixen productes de comerç just, així com un munt d'establiments i fires on adquirir-los.

Vincles:

www.alternativa3.com/
www.setem.org/

Comprar al mercat

El lloc on comprem els nostres aliments també és important. Anar a mercat encara és el que normalment ens garanteix més frescor i més qualitat. Però comporta uns hàbits de consum diferents als dels supermercats i, és clar, als de les grans superfícies. Al mercat hi trobem un tracte humà i personal entre venedor i client. Molt sovint qui ven és el mateix productor, i a més veí, i ens dóna una seguretat afegida. A més a més, els diners gastats al mercat es reinverteixen dintre del barri, mentre que els gastats a les grans cadenes comercials van a parar a grans circuits financers o corporacions transestatals. Si, a més, som comerciants, el venedor pot ser client nostre al mateix temps.

Slow food

El model de vida, que abans en dèiem «americà», en el qual sembla que sempre ens falta temps, va introduir el menjar ràpid i llest per consumir (fast food, ready to eat). Aquesta situació va preocupar, i

continua preocupant, les bases dels sectors agraris, pel fet de que si perdem el model d'alimentació que ens caracteritzava, basat en una dieta mediterrània, saludable i tranquil·la, les pèrdues econòmiques serien enormes. Anys més tard s'ha demostrat que les pèrdues econòmiques han estat també pèrdues culturals i de salut.

Som el que mengem, i de la mateixa manera que entenem que una dieta equilibrada és font de salut el fet de menjar tranquil i amb temps suficient per fer-ho, també ho és. L'slow food (menjar lent) promou un respecte per la nostra salut basat en el fet de menjar tranquil, educant el sentit del gust, assegut correctament, un plat darrere de l'altre, acompanyat, gaudint del que mengem i fins i tot recuperant antigues receptes, transmetent que menjar ha de ser un plaer. L'ecogastronomia ajunta la producció sostenible d'aliments saludables la forma de consumir-los.

Vincle:

www.slowfood.es

Sobirania alimentària

La sobirania alimentària es refereix al dret dels pobles, comunitats i països a definir les seves polítiques agrícoles. Unes polítiques sobre la terra, la pesca, el comerç d'aliments, el treball agrícola, etc., que siguin eco-

lògica, socialment, econòmicament i culturalment apropiades. El manteniment, o recuperació, de la sobirania alimentària inclou el dret a l'alimentació i a produir aliments suficients per garantir la correcta alimentació de tots.

Encara que ens pugui semblar que convivim amb aquest dret, que cada pagès escull amb llibertat el que vol plantar i que els consumidors podem escollir el que volem consumir, el cert és que el model agrícola de cada país està orquestrat, més o menys, per poders exteriors que impedeixen la veritable sobirania alimentària dels pobles. Països on l'agricultura és el motor de l'economia, com poden ser el Brasil o l'Argentina, pateixen situacions lamentables com haver de dedicar grans extensions de terra fèrtil i treball humà a cultius com la canya de sucre, al mateix temps que hi ha gent que pateix desnutrició. El sucre refinat obtingut no alimentarà aquesta població, però serà exportat a altres països que no poden produir-ne. Aquesta situació la pateixen massa zones arreu del món, més a prop del que ens pensem, perquè la producció agrària no està deslligada dels grans tractats comercials ni de les polítiques internacionals. Aquestes situacions succeeixen amb els cultius extensius com el de cafè,

el de cacau, les plantes farratgeres per alimentar bestiar, etc., i impedeixen, no només la diversificació de la producció, sinó també el maneig d'aquesta producció, amb què són ecològicament desastrosos perquè obliguen a l'ús de grans quantitats de substàncies químiques i maquinària pesant.

Al nostre país és molt il·lustratiu el cas de la producció porcina de la comarca d'Osona. S'engreixen un total de 12 milions de porcs durant un any amb què es provoca la contaminació per nitrats de les aigües subterrànies de tota la comarca. El cert és que la major part de la producció es consumirà a Alemanya, però la falta de dret real a reduir o diversificar produccions fa que estiguem perdent un recurs imprescindible com és el de l'aigua.

Aigua

Parlant d'alimentació no podem deixar passar «l'aliment» més bàsic i imprescindible de tots, que és present en el nostre cos en proporcions properes al 80%. Parlar de l'aigua es fa complicat perquè la qualitat d'aquesta és molt diferent segons la zona on vivim.

Nombrosos sistemes domèstics permeten la millora de la qualitat i l'ús de l'aigua de l'aixeta. Aquests sistemes eliminen substàncies romanents en petites quantitats després del procés de potabilització així com els productes necessaris per garantir la seguretat del consum durant el transport fins a les cases, com el clor que, tanmateix, una vegada l'aigua arriba a les cases és innecessari. Actualment, existeixen tres tecnologies mitjançant les quals es pot tractar l'aigua domèstica de forma senzilla i econòmica:

1. Depuració al vapor o destil·lació.
2. Osmosi inversa.
3. Filtres de carbó.

Tots aquests sistemes, aconsegueixen millorar les propietats organolèptiques de l'agua, un dels motius principals pels quals es beu aigua mineral envasada.

Aliments transgènics

Els aliments transgènics són un clar exemple de falta de sobirania alimentària. Catalunya i l'Aragó, produeixen grans quantitats de blat transgènic per comercialitzar, encara que la població desaprovi el consum dels organismes modificats genèticament (OMG). Ara bé, com que les ajudes econòmiques són tan atractives, i necessàries en molts casos, ens trobem cada cop amb més hectàrees d'aquest cereal.

La contaminació química en el cultiu d'organismes modificats genèticament existeix, ja que encara que els primers anys redueixen l'ús de plaguicides, la ràpida evolució de les malalties i de les plagues, fa que poc a poc es vagi disparant el consum de verins químics en els camps veïns, no transgènics. La vertadera contaminació provocada pels OMG és biològica.

Sistemes purificació a casa

- **Depuració al vapor o destil·lació.**

La destil·lació és el procés bàsic del cicle de l'aigua en la naturalesa. Anàlogament, la destil·ladora escalfa l'aigua fins a l'ebullició, amb què queda esterilitzada, passa al serpentí refrigerant i es condensa finalment en forma d'aigua químicament pura. Les destil·ladores tenen un funcionament automàtic, esterilitzen l'agua per ebullició i produeixen aigua de molta qualitat per beure, cuinar, biberons, humidificadors, dietes baixes en sodi, tractaments estètics, etc. Els sistemes de destil·lació requereixen ser netejats periòdicament amb vinagre o àcid cítric, per extreure del recipient les deposicions de sals.

- **Osmosi inversa.**

És el procés físic a través del qual es fa passar l'aigua per una bateria de filtres i una membrana semipermeable amb l'objectiu de filtrar contaminants. El que no s'explica de l'aigua osmotitzada és que per obtenir aigua de qualitat se'n llença entre el 65 i el 85%. En altres paraules, que estem malbaratant aigua. Aquest 60 a 85% d'aigua que es llença no és que sigui dolenta sinó que simplement conté un alt grau de sals com el carbonat càlcic i d'altres. Aquesta aigua pot ser útil per fregar terres o per a la cisterna del vàter. El nostre consell és, doncs: aigua osmotitzada però amb recuperació total de l'aigua rebutjada.

Filtres de carbó.

En els filtres domèstics normalment s'usa carbó actiu obtingut a partir de carbó mineral tipus hulla o antracita, encara que també existeixen filtres domèstics de carbó actiu elaborats a partir de materials renovables (closca de coco, fibres de fusta, pinyols de fruita.). Com que les partícules queden retingudes a la superfície del filtre, arriba un moment que deixa de ser efectiu. Existeixen mètodes que permeten la reutilització dels filtres esgotats.

Ecologia

Si tractem l'aigua estalviem ampolles o garrafes de plàstic i les emissions de CO₂ de la seva fabricació i transport, encara que també, però en menor mesura, continua existint un impacte negatiu sobre el medi am-

bient. Els filtres de carbó actiu i els sistemes d'osmosi han ser canviats cada 6 o 12 mesos, i el seu reciclat no és fàcil. Els sistemes d'osmosi inversa aboquen al voltant de 3 a 5 litres d'aigua per cada litre d'aigua depurada obtinguda. En alguns equips de poca qualitat, amb adequació de l'aigua d'entrada o amb una instal·lació deficient, aquests marges poden augmentar fins als 20 litres. Els sistemes de depuració al vapor els neteja l'usuari, sense despesa d'aigua, encara que amb un consum elèctric d'aproximadament 0,75 kWh/l, és a dir un cost d'uns 0,05 € per litre d'aigua depurada.

El quadre següent permet veure de forma ràpida i general, les característiques diferencials entre aquests sistemes en el nostre país:

	Destil·lació**	Osmosi inversa***	Filtres de carbó***
Puresa de l'aigua	99.5%	90%	30%
Cost de l'equip	700 - 1.750 €	600-1.800 €	100-250 €
Instal·lació	Nulla o mínima	Mitjana	Mitjana
Manteniment	Per l'usuari	Canvi filtres/any	Canvi filtres /6 ms
Cost de funcionament	84 €/any	60 €/any	20 €/any

**Basat en una mitjana de 0.05 € KWh. / l
***Inclòs el canvi de filtres

Elaboració pròpia a partir de: <http://www.aguapur.com/>

Seguretat

Pel que fa a la seguretat en el consum, l'aigua filtrada no té protecció contra la proliferació bacteriana, i per això es recomana consumir-la amb una certa rapidesa després de ser filtrada, normalment en 2 o 3 dies. També, s'aconsella mantenir refrigerada l'aigua filtrada si no s'ha de consumir durant el dia, així com mantenir una neteja periòdica (per exemple, setmanal) del recipient on es guarda.

Vincles:

<http://www.aguapur.com/>
<http://www.acquamatter.com/preguntas.htm>
<http://www.terra.org/index.html>

A continuació es mostra un càlcul d'estalvi que es pot obtenir si s'instal·la un sistema de purificació de l'aigua de l'aixeta.

QUANT ENS PODEM ESTALVIAR

COST	1 any	3 anys	5 anys
Agua embotellada*	453 €	1.359 €	2.265 €
Destil·ladora**	84 €	252 €	420 €
Osmosi inversa***	60 €	180 €	360 €
Filtres de carbó ***	20 €	60 €	100 €
ESTALVI**/***	369 / 433 €	1.107 / 1.299 €	1.845 / 2.165 €

*Basat en 35 l setmanals a 0.27€ / l **Basat en una mitjana de 0.05 € KWh. / l ***Inclòs el canvi de filtres

Elaboració pròpia a partir de:
<http://www.acquamatter.com/preguntas.htm>

Els grups de consum ecològics

Formar o integrar-se a un grup de consum alimentari és fàcil, sa, responsable i divertit...

Animeu-vos! El vostre organisme, l'entorn i una societat més justa us ho agrairan

Introducció

Quan es planteja a alguna persona que comenci a consumir aliments ecològics sol aparèixer l'objecció de l'alt preu que tenen en les botigues especialitzades, que en molts casos pot ser de més del doble del preu d'un producte convencional.

Per bé que això és real, us oferim a continuació una fórmula molt més econòmica i divertida per poder adquirir-los.

Què és un grup de consum ecològic?

És un col·lectiu de consumidors i consumidores que s'associa per adquirir aliments de forma diferent a la promoguda per l'actual sistema de comercialització alimentari, amb l'objectiu de pal·liar mitjançant l'associacionisme i uns senzills canvis en els nostres hàbits quotidians alguns dels problemes causats per un model agroalimentari insostenible.

La creació d'un grup de consum ecològic (GCE) implica una aposta per l'associacionisme i els bons moments que ens ofereix la vida social i l'ajuda mútua. Fem, doncs, que part de la nostra compra alimentària setmanal transcorri per les amenes dreceres de la sociabilitat, en lloc dels avorrits quilòmetres de les autopistes, per la senzilla saviesa d'una recepta tradicional en comptes dels avorrits reclams publicitaris, i per la diversió de compartir unes poques hores setmanals escapant de la freda solitud dels supermercats.

El naixement dels GCE a Europa data dels anys setanta. A l'Estat espanyol van començar a aparèixer una mica més tard, a mitjans anys vuitanta; però va ser a mitjans anys noranta quan la creació d'aquestes grups va experimentar un gran auge, amb l'aparició a moltes de les nostres

ciutats de grups amb diferents formes associatives.

Finalment, hem d'assenyalar que aquests grups compren de forma majoritària aliments procedents de l'agricultura ecològica, malgrat que molts d'ells compren productes que, tot i no estar certificats pròpiament, o bé procedeixen de pràctiques agrícoles sostenibles del seu entorn (aliments locals sostenibles) o bé, si procedeixen de països allunyats, ho fan mitjançant els mecanismes del comerç just (en especial, cafè i xocolata).

Què pretenen els grups de consum ecològic?

Malgrat els diferents models associatius, els grups de consum ecològic es caracteritzen per la utilització de sistemes de compra directa (els circuits curts de comercialització) per tal d'evitar, si més no en part, alguns problemes com l'insostenible excés d'intermediació (que empobreix els consumidors però també els agricultors) i l'increment del transport d'aliment que comporta. Com a objectius d'aquests grups podem assenyalar:

- Augmentar el coneixement dels consumidors respecte als drets alimentaris.
- Responsabilitat social i ecològica amb el planeta, en especial amb les àrees rurals.
- Conservar la biodiversitat agrícola, els ecosistemes i la vida salvatge.
- Millorar la capacitat nutritiva del menjar.
- Minimitzar el consum d'energia, transport i embalatge.
- Incorporar els productors i els consumidors en las decisions, sobretot pel que fa als preus dels aliments.
- Recuperar el control del destí del nostre diner.
- Gaudir de la cultura gastronòmica.

Formes dels grups de consum

No existeix una sola forma d'associació d'aquests grups. Per contra, són llurs propis integrants els qui han de definir la seva estructura formal, en funció de les seves necessitats, disponibilitat de temps i particularitats locals com la proximitat d'algun agricultor ecològic, tipus d'aliments a consumir, etc. A grans trets podem assenyalar les següents estructures:

- Les cooperatives i les associacions de consumidors.
- Les associacions de productors i de consumidors.
- Els grups autogestionats.
- Mitjançant un comerciant local.

Decàleg de l'associat

1. T'apuntes. En el cas que s'hagi establert una quota d'ingrés, aquest pagament és la teva aportació al capital social del grup.
2. Has de pagar, si n'hi ha, la quota mensual o trimestral.
3. Passes a participar a les compres setmanals. Aquest període de coneixement mutu sol durar uns tres mesos.
4. T'impliques en alguna comissió del grup: compres, infraestructura, administració (facturació i comptabilitat), relacions internes (butlletí) i externes.
5. Participes a la reunió del grup, cada mes o dos mesos.
6. Et reuneixes amb el conjunt de socis de la cooperativa, a les assemblees generals d'acord amb la freqüència establerta.
7. Assisteixes a les xerrades, cursos de cuina, visites a productors, fires ecològiques i activitats socials de la cooperativa.

8. Compres per encàrrec mitjançant un full de comanda. Sol ser un cicle setmanal i el dia fixat, al vespre/nit, lliures el teu full de comanda. La comissió de compres suma les comandes i les lliura al productor. El dia de lliurament dels aliments, un grup de tres persones distribueix els productes frescos encarregats, en cistells o caixes; acudeixes al local, comproves la teva comanda, incorpores productes de l'estoc del local (de la nevera i dels prestatges) i pagues a la comissió administrativa. Deixes el full de comanda de la següent setmana.

9. En cas de queixes, sobre canvis, mal estat o equivocacions, disposes d'un full d'incidències que es fa arribar al productor.

10. També, pots participar en la comanda anual d'oli i incloure les teves preferències als llistats de productes que s'han acabat. Tot això és públic, al panell de suro del local.





















































































































































Recorda-ho






































































































































































- És possible consumir de forma diferent.
- És possible col·laborar amb agricultors ecològics del teu entorn.
- És possible saber què menges.
- És possible menjar més sa, a preus ajustats.
- És possible decidir la teva alimentació, és un dret i és un deure.

**No és una utopia, molts ciutadans ja ho fan.
No és tan difícil i, sobretot, és vital i divertit.**

Temporada dels productes

HORTALISSES

	Albergínia	All	All Tendre	Api	Besa	Bleda	Bròquil	Cacahuets	Carbassa	Carbassó	Card	Carxofa	Ceba	Créixens	Col	Col Brusselles	Coliflor	Endívia	Escarola	Espàrrec
																				
	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Gen																				
Feb																				
Mar																				
Abr																				
Mai																				
Jun																				
Jul																				
Ago																				
Set																				
Oct																				
Nov																				
Dec																				

	Cogombret	Enciam	Espinaca	Maduixa	Maduixot	Melo	Nap	Pastanaga	Patata extraprimera	Patata primera	Patata mitja estació	Patata tardana	Pebrot verd	Pebrot vermell	Pepino	Porro	Rave	Remolatxa	Síndria	Tomàquet
																				
	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Gen																				
Feb																				
Mar																				
Abr																				
Mai																				
Jun																				
Jul																				
Ago																				
Set																				
Oct																				
Nov																				
Dec																				



C: Collita

FRUITERS

	Albercoc	Ametlla	Avellana	Caqui	Cirera	Codony	Figa	Kiwi	Llimona	Magrana	Mandarina	Nespra	Nou	Oliva	Pera	Poma	Préssec	Pruna	Ràim	Taronja	
Gen									🛒		🛒			🛒							🛒
Feb									🛒		🛒			🛒							🛒
Mar									🛒		🛒			🛒							🛒
Abr					🛒				🛒					🛒				🛒			🛒
Mai	🛒				🛒				🛒					🛒			🛒	🛒			🛒
Jun	🛒				🛒				🛒			🛒					🛒	🛒			
Jul	🛒				🛒		🛒		🛒			🛒			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Ago	🛒	🛒	🛒				🛒		🛒	🛒					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Set		🛒	🛒	🛒		🛒	🛒		🛒	🛒			🛒		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Oct		🛒	🛒	🛒		🛒	🛒		🛒	🛒	🛒		🛒		🛒	🛒	🛒				
Nov			🛒	🛒		🛒		🛒	🛒		🛒			🛒	🛒	🛒					🛒
Dec									🛒		🛒			🛒							🛒

LLEGUMS

	Cigró	Fava verda	Fava seca	Llentia	Mongeta seca	Mongeta tendre	Pèsol sec	Pèsol verd	Soja	Tramuz
Gen		🛒						🛒		
Feb		🛒						🛒		
Mar		🛒						🛒		
Abr		🛒	🛒					🛒		
Mai		🛒	🛒			🛒	🛒	🛒		
Jun	🛒	🛒	🛒	🛒		🛒	🛒	🛒		
Jul	🛒		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		
Ago	🛒			🛒	🛒	🛒	🛒			🛒
Set	🛒			🛒	🛒	🛒	🛒			
Oct				🛒	🛒	🛒			🛒	
Nov		🛒			🛒	🛒		🛒		
Dec		🛒			🛒	🛒				

CEREALS

	Arròs	Blat	Blat tou	Blat dur	Civada	Civada dos carreras	Civada seis cereales	Mill	Sègol
Gen									
Feb									
Mar									
Abr									
May									
Jun				🛒	🛒	🛒	🛒		
Jul			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		🛒
Ago	🛒		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		🛒
Set	🛒	🛒	🛒						🛒
Oct	🛒	🛒						🛒	
Nov		🛒						🛒	
Dec		🛒							

Collita

El percentatge fa referència a la quantitat de plantes que es cultiven en un mes.



0-15%



15-30%



30-60%



60-80%



80-100%

Grups de Consum Ecològics a Catalunya

NOM	ADREÇA	TEL/FAX	ADREÇES ELECTRÒNIQUES
Barcelona Ciutat Vella Tota Cuca Viu	Mestres Casals i Martorell, 18 08003 Barcelona	93 217 37 54	totacucaviu@correu.vilaweb.com
Barcelona Ciutat Vella X. de Consum Solidari	Plaça Sant Agustí Vell, 15, baixos 08003 Barcelona	932 682 202 (dm. i dj. matí)	www.xarxaconsum.org/ consum_xarxaconsum@pangea.org
Barcelona Eixample Ateneu de l'Eixample	Passatge Conradí, 3 08025 Barcelona	616.275.048 (Anna Rovira)	
Barcelona Gràcia L'Aixada	Argentona, 7 08024 Barcelona	93 213 09 89	biocoopgracia@yahoo.com
Barcelona Gràcia La Gleva	Vermallat 26, baixos 08024 Barcelona	93 217 46 69 93 219 08 50	lagleva@moviments.net
Barcelona Nou Barris Cooperativa Userda 9	Formentera 59 baixos. 08016 Barcelona	93 353 99 29	userda9@latinmail.com
Barcelona Poble Nou Cooperativa Cydonia	Passatge Bosch i Labrús, 16. 08005 Barcelona	93 308 56 59	www.mallorcaweb.net/arbocenc/cydonia/
Barcelona Sant Andreu El Rec de Sant Andreu	Cardenal Tedeschini, 67 08027 Barcelona	93 351 97 38 93 410 52 59	easybusy@moviments.net
Barcelona Sants Germinal de Sants	Rosend Arús, 47. 08014 Barcelona	93 296 69 59	germinal@retemail.es www.coopgerminal.org
Barcelona Sarrià Germinal de Sarrià	Clos de Sant Francesc, 3-5 08034 Barcelona	600 68 96 72	germinal@retemail.es www.coopgerminal.org
Berga La Pallofa	Plaça Font del Ros, 1-3, 1 08660-Berga		peptusonvalls@terra.es
Girona Cooperativa El Rebost SCCL	Plaça Bell-lloc, 4 17004 Girona	972 20 20 70	rebost01@suport.org www.culturaverda.org/elrebost
Granollers Cooperativa El Sedàs	Cellers 1, local 4 08400 Granollers.	93 861 35 30	el.sedas@yahoo.com
Lleida La Maixanta	La Palma, 10 25000 Lleida	690 621 622 (Marc)	coopemaixanta@lleida.org
Manresa El Rostoll Verd	Passatge Sant Joan 36, baixos 08240 Manresa	93 877 44 62	cosesicosetes@yahoo.es consumresponsable@agrariamanresa.org
Molins de Rei El Petricó	Ignasi Iglésies, 3 bis 08750 Molins de Rei	93 680 21 56 / 93 668 45 34 / 934 731 625	elpetrico@correu.vilaweb.com sebaasoc@suport.org
Reus Cooperativa El Brot SCCL	Pròsper de Bofarull, 26 43202 Reus	977 33 16 47	elbroter@eresmas.com
Rubí Germinal de Rubí	El Pinar, bloc 4, escala B, baixos 108191 Rubí.	93 697 80 83	germinal@retemail.es www.coopgerminal.org
Sabadell El Teixit de la Terra	Duran i Sors, 85 08201 Sabadell		coop_sbd@hotmail.com
Santa Coloma de Cervelló La Llauna. Associació de consumidors responsables	Plaça Constitució, 1 08690- Santa Coloma de Cervelló	93 634 07 95 654710404 (Gerard Segú)	coop_scc@yahoo.com gsegu@yahoo.com
Santa Coloma de Gramenet El Cabàs (part de l'Ateneu Popular Julia Romera)	Santa Rosa, 18 08921 Santa Coloma de Gramenet		elcabas@ara-santacoloma.com
Terrassa Cooperativa Candela	Ateneu Candela. Rutlla, 54 08224 Terrassa.	647 135 392	cooperativa@dist.ct.upc.es
Torelló La Calèndula	Rocaprevera, 30 08570 TORELLÓ	91 683 05 04	www.geocities.com/cooperativacalendula cooperativacalendula@yahoo.com

PRODUCTES DE NETEJA

Molts de nosaltres contribuïm a la contaminació de la nostra casa quan fem servir productes de neteja i pesticides. N'hi ha molts d'innecessaris o que poden ser substituïts per productes naturals. La majoria dels substituïts dels netejadors domèstics es poden adquirir en les drogueries o en qualsevol supermercat. Encara que aquestes substàncies no produeixen impacte ambiental han d'usar-se amb precaució i mantenir-se lluny de l'abast dels infants i dels animals domèstics.

Substàncies perilloses comunes en els productes de neteja¹

Acetona – Neurotòxic irritant de la pell i dels ulls. Pot causar problemes al fetge i al ronyó, així com afectar el fetus.

Àcid fosfòric – És extremament corrosiu, pot irritar i cremar els ulls i la pell. Pot afectar el fetge, el sistema nerviós central i el sistema gastrointestinal.

Etoxilat nonilfenol – Els fenols de nonil són disruptors hormonals i alguns contenen rastres d'òxid d'etilè, un cancerigen conegut.

Formaldehid – En proves de laboratori, el formaldehid ha causat càncer i danyat l'ADN. Diversos estudis han mostrat que pot ser un agent depressiu i té el potencial de causar asma.

Clorur de metil - És carcinogen, neurotòxic i tòxic per al sistema reproductor. Inhalat, pot afectar especialment el fetge, el cervell i el cor.

Monoetilamina – Aquest químic pot afectar negativament el fetge, el ronyó, l'aparell reproductor i causar depressió. La seva inhalació en altes concentracions pot provocar mareigs. També es pot absorbir a través de la pell.

Morfolina – És corrosiva, pot irritar especialment la pell i els ulls. Afecta el fetge i el ronyó. La seva exposició a llarg termini pot produir bronquitis. En combinació amb altres substàncies pot formar nitrosamines que són cancerígenes.

Naftalina – És tòxica per a l'aparell reproductor. Es transporta per la

placenta i pot afectar la sang. Pot perjudicar el fetge i el ronyó, afectar la cornea i provocar catarates.

Para diclorobenzè – Aquest pesticida volàtil és de la mateixa família química que el DDT. És sospitós de ser cancerígen i causar problemes als pulmons, al fetge i als ronyons.

Sodi dicloro isocianur dihidrat – Irritant respiratori, de la pell i dels ulls. Pot afectar el fetge i el sistema gastrointestinal. És tòxic per al sistema nerviós.

Hipoclorit de sodi (Lleixiu) – Corrosiu. Pot irritar ulls, pell i aparell respiratori. Afecta especialment les persones amb problemes de cor o asma. És tòxic per al fetge i pot ser neurotòxic.

Toluè – Pot afectar el fetge, els ronyons i el cervell. És tòxic per a l'aparell reproductor i afecta especialment el fetus.

Trementina – Pot provocar al·lèrgia i afecta especialment el ronyó i el sistema nerviós central.

Xilè – Té efectes neurotòxics importants, com la pèrdua de memòria. Pot afectar negativament el fetge, els ronyons i el fetus en vies de desenvolupament.

Propulsors d'aerosol (propà o butà)
Dietanolamina (DEA), Perfum/fragància i Parabens, Lauril sulfat de sodi.*

¹<http://www.lesstoxicguide.ca/>

* Comentats en altres pàgines de la guia



Anem de «taques»²

Hi ha moltes taques que la rentadora no és capaç de treure. Per treure-les, el millor és tractar-les al més aviat possible, i després aplicar-hi algun llevataques. Al mercat n'hi ha diversos, però solen contenir dissolvents i altres ingredients tòxics. Aquí t'ofereixo una recepta de llevataques casolà, que és eficaç per a moltes taques: cafè, herba, suc de fruita, perfum, suor, melmelades, cremes solars, rovell, te, orina, vi, cervesa, quetxup... Però, alerta! No s'ha d'usar en taques de sang.

Llevataques casolà

Barregeu aigua freda i vinagre a parts iguals, i afegiu-hi unes gotes d'olis essencials d'herbes aromàtiques (espígol, romaní, etc.) per fer olor. Poseu-ho en un pot amb vaporitzador, apliqueu-ho sobre la taca i deixeu la roba en remull amb aigua freda. Només cal fregar si la taca és difícil o poc recent.

Per a taques de sang, serveix la mateixa recepta general, però substituïu el vinagre per carbonat sòdic (se'n pot trobar a les bones drogueries). El bicarbonat també serveix, però no és tan eficaç.

Consells:

No poseu mai roba tacada a l'assecadora. Les taques quedarien fixades.

Eviteu l'aigua calenta, sobretot en les taques de sucre.

²Vegeu el capítol de cosmètics.

³«Detergents», Revista Opcions, núm. 2.

Per gastar la meitat de detergent³

Suposem que la quantitat de detergent que feu servir normalment sigui una tassa. Aquesta tassa la podeu substituir per:

1/2 tassa de detergent

1/4 de tassa de carbonat sòdic per a plena càrrega, menys quantitat per a poca roba (si se'n posa massa, deixa un residu blanc). També podeu emprar bicarbonat, sobretot si la roba no és gaire bruta. El bicarbonat deixa la roba més suau que el carbonat.

Si la roba està molt bruta, hi podeu afegir-hi bòrax (es troba a les bones drogueries). És convenient sobretot amb aigües dures, perquè fa de potenciador. A més, treu la pudor i emblanquina.

Sempre hi podeu afegir oli essencial d'espígol o l'herba aromàtica que us agradi més.

Evita la neteja en sec

La majoria dels dissolvents de neteja en sec, com el percloroetilè són tòxics. Per evitar la neteja en sec compreu peces que pugueu rentar o netejar. Si és inevitable dur la peça a una bugaderia perquè la netegin en sec, quan us la retornin ventileu-la a consciència abans d'entrar-la a casa. Moltes peces que tenen l'especificació de «solament neteja en sec» també es poden rentar-se a mà sense problemes amb un sabó suau.

Fet a casa⁴

Netejador general:

Dissolgueu dues cullerades soperes de bòrax (tetraborat sòdic decahidratat) amb una de sabó en un litre d'aigua. Ho podeu guardar en una ampolla proveïda de polvoritzador manual.

Desinfectant:

¼ part d'una tassa de bòrax dissolta al mig litre d'aigua calenta. Podeu afegir-hi oli d'eucaliptus per aromatitzar-ho.

Ambientador:

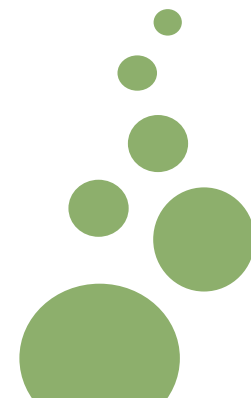
Dissolgueu 5 ml de bicarbonat sòdic en 500 ml d'aigua calenta. Afegiu-hi 5 ml de suc de llimona.

Embussaments:

Manteniment rutinari: una vegada a la setmana taponeu l'orifici per on sobresurt l'aigua amb un drap humit. Aboqueu una tassa de bicarbonat pel desguàs, seguit de mitja tassa de vinagre. Taponeu el desguàs fins que s'aturi el despreniment de gas (diòxid de carboni). Llavors aboqueu-hi cinc litres d'aigua bullent.

Embussaments complicats: taponeu l'orifici per on sobresurt l'aigua amb un drap humit. Dissolgueu 1/2 kg de carbonat sòdic en 10 litres d'aigua bullent i aboqueu-ho per la pica. Empreu el desembussador amb la vora untada en vaselina perquè no li marxi la pressió. Si l'obturació persisteix, aboqueu la mateixa fórmula pel desguàs i useu un filferro d'espiral en comptes del desembussador.

⁴Greenpeace. <http://tabloide.eurofull.com/shop/detallenot.asp?notid=86>



Objecte Tractament

Bany	<ul style="list-style-type: none"> • Banyera, mosaics i piques es freguen amb una esponja o raspall dur i sabó en pols o pólvores per a refregar fets amb bicarbonat sòdic, bòrax o sal comuna.
Terres , amb fortes olors o greix	<ul style="list-style-type: none"> • Barregeu dues parts de farina amb una part de bòrax i repartiu-ho generosament, passant l'aspiradora al cap d'una hora. Com últim recurs, podeu emprar una solució d'aigua i amoníac després de neutralitzar la zona amb una solució feble de vinagre.
Mobles , abrillantador	<ul style="list-style-type: none"> • Mescleu 5 ml d'oli de llimona amb 250 ml d'oli vegetal.
Electrodomèstics	<ul style="list-style-type: none"> • Solució de bicarbonat sòdic diluïda en aigua o de vinagre rebaixat
Calç (com es treu la calç en objectes com ara aixetes, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Primer, rasqueu la calç, després apliqueu-hi aigua feta bullir amb sal i vinagre. Per a calços resistents, empreu vinagre sense diluir.
Verdet	<ul style="list-style-type: none"> • Es treu del metall amb vinagre. • Llautó i coure es tracten amb una massa de vinagre i sal.
Gerros o gerres de vidre	<ul style="list-style-type: none"> • Netegeu-ho amb marro de cafè o amb trossos de patata i un parell de cullerades de vinagre.
Forn	<ul style="list-style-type: none"> • Useu un fregall de llana d'acer i carbonat sòdic amb una mica d'aigua. • Davant una brutícia persistent, dissolgueu mitja tassa d'amoníac en cinc litres d'aigua calenta i refregueu mentre es manté ben ventilat.
Fotografies	<ul style="list-style-type: none"> • Es netegen fregant-les amb cotó i algunes gotes d'alcohol de netejar.
Goma (com mantenir la goma –regadora, guants, etc.– suau)	<ul style="list-style-type: none"> • Fregueu-la amb glicerina. (Mai amb oli!)
Marbre	<ul style="list-style-type: none"> • Es neteja amb aigua i sabó. • Les taques persistents es tracten amb suc de llimona.
Mirall	<ul style="list-style-type: none"> • Netegeu el mirall amb una mescla d'aigua tèbia i alcohol.

segueix ►

Objecte Tractament

Catifes i moquetes	<ul style="list-style-type: none"> • Amb aigua i una mica de vinagre, que a més ajuda a fixar les olors. Si hi ha alguna taca, repartiu-hi una mica de bicarbonat sòdic abans d'aspirar.
Olor a pintura	<ul style="list-style-type: none"> • Es col·loquen algunes cassoles amb aigua on fa olor a pintura • També es poden col·locar algunes cebes tallades pel mig
Olla cremada	<ul style="list-style-type: none"> • Es bull aigua amb sal en l'olla, s'espera que es refredi i després es neteja.
Oxidació, com evitar-la	<ul style="list-style-type: none"> • Per evitar l'oxidació, se li dóna una capa de vaselina.
Paper amb taques d'oli	<ul style="list-style-type: none"> • Les taques es treuen escalfant un xic de farina o midó de patata i cobrint-ne la taca. Espereu fins que s'assequi i traieu-ho.
Parquet	<ul style="list-style-type: none"> • Es neteja amb una cullereta de sabó potàsic diluïda en 5l d'aigua, una vegada sec s'enlluerna i no fa falta encerar. Les taques resistents, amb alcohol de cremar.
Pinzells	<ul style="list-style-type: none"> • Es guarda i mante suau en oli de llinosa.
Porcellana	<ul style="list-style-type: none"> • Per treure'n brillantor es frega amb un drap suau i sal.
Rajoles	<ul style="list-style-type: none"> • Es netegen amb vinagre (sense rebaixar).
Rovell en la ferralla	<ul style="list-style-type: none"> • Es treu el rovell amb suc de tomàquet.
Suro	<ul style="list-style-type: none"> • Es neteja amb aigua bullent amb sal.
Taques de mosca	<ul style="list-style-type: none"> • En els mobles: aigua calenta amb sabó potàsic. • En metalls: netegeu-les amb alcohol de cremar.
Termos	<ul style="list-style-type: none"> • Ompliu-lo amb trossos de closca d'ou, tireu-hi una cullerada de vinagre i ompliu-lo amb aigua calenta. Tanqueu i sacsegeu, després esbandiu-lo amb aigua
Vidre opac	<ul style="list-style-type: none"> • Es neteja amb aigua de vinagre escalfada.
Vidre normal (finestra)	<ul style="list-style-type: none"> • Netegeu-lo amb aigua i sabó. Després, amb alcohol de cremar i paper de diari.

Ref: Greenpeace i Ecologistes en Acció.

Els metalls: 5/6

La majoria dels objectes de metall es poden tractar amb un simple drap humitejat en vinagre pur. Si es tracta de claus, eines o altres elements de ferro oxidats millor que els deixeu un dia submergits en refresc de cola, que eliminarà tota la resta d'oxidació. Un altre element útil per eliminar taques de qualsevol tipus de metalls és el bicarbonat. En aquest cas, ha d'omplir-se una tassa amb uns cinc dits d'aigua, afegir-hi una cullerada de sal i una altra de bicarbonat i posar-ho a bullir. Quan estigui en ebullició, anem col·locant els objectes de metall i els deixem bullir cinc minuts. Després, es retiren, s'esbandeixen i s'assequen. És un mètode ideal per netejar coberts i estris de cuina.

Tipus de metall Tractament

Alumini	<ul style="list-style-type: none"> • Netegeu-lo amb suc de llimona.
Coure	<ul style="list-style-type: none"> • Fregueu amb una ceba tallada per la meitat o amb mitja llimona impregnada en sal.
Llautó	<ul style="list-style-type: none"> • Es neteja amb llimona. • Si el llautó està molt brut (taques complicades), es mulla el drap amb vinagre i es cobreix amb sal.
Ferro (per treure'n el rovell)	<ul style="list-style-type: none"> • El rovell es treu amb oli calent. • També es pot fregar la taca amb suc de ceba i després netejar i fregar amb oli.
Bronze	<ul style="list-style-type: none"> • Si està molt brut s'ha de fregar amb una solució espessa de suc de llimona, aigua i amoníac. S'aplica fregant amb insistència amb un drap o pinzell (si la superfície és molt irregular). Esbandiu, eixugueu i repasseu amb un drap mullat en alcohol de cremar. • Per brillantar, es frega amb un drap mullat amb suc de llimona.
Estany	<ul style="list-style-type: none"> • Netegeu-lo primer amb un drap humit en nafta. Després fregueu amb un drap impregnat de cervesa escalfada prèviament.
Or	<ul style="list-style-type: none"> • Les joies d'or recuperaran tota la seva lluentor si es netegen amb suc de ceba. Cal permetre que el líquid actuï durant unes hores abans d'abrillantar-les.
Plata	<ul style="list-style-type: none"> • Per treure brillantor i blancor: tirar aigua calenta de patata i esbandiu amb aigua tèbia. • Per treure taques: deixeu la plata en una cassola amb llet agra durant 30 minuts. Després, esbandiu i fregueu amb un drap suau.
Cromats	<ul style="list-style-type: none"> • Perquè recuperi la brillantor cal aplicar-hi vaselina. Es repassa amb un drap de llana i tot seguit es neteja amb aigua calenta. S'abrillanten fins a secar-los. • Si estan molt brut, hi ha la possibilitat de preparar una pasta de bicarbonat i alcohol, que s'aplica sobre la zona que cal netejar. Un cop seca, es frega amb un drap per treure el producte i s'enllustren.

⁵<http://tabloide.eurofull.com/shop/detalenot.asp?notid=63>

⁶Ecologistes en Acció.

BIOCIDES

Els biocides pertanyen a un grup de preparats o substàncies actives amb una o diverses matèries actives que s'utilitzen en diferents àmbits de l'agricultura per destruir, contrarestar, neutralitzar, prevenir o controlar organismes indesitjables o nocius (plagues). Les substàncies que s'utilitzen en el sector de l'agricultura i l'alimentació s'anomenen fitosanitaris. Els biocides i els productes fitosanitaris conformen els plaguicides.

Les substàncies actives dels biocides i les dels productes fitosanitaris bàsicament són les mateixes, però estan regulades per dos ministeris diferents: les primeres pel de Salut i les segones pel d'Agricultura i Alimentació, tant a nivell estatal com europeu. Les substàncies actives poden ser naturals i poc o gens contaminants o poden, pel contrari, ser productes químics causants de greus trastorns per a la salut i per al medi ambient.

Com passa amb altres substàncies químiques, el problema no tan sols prové de la substància en si mateixa, sinó també pels residus que genera la seva producció. En ocasions, durant el procés d'extracció d'una substància activa, es genera una enorme quantitat de residus, tant o més nocius i perillosos que la pròpia substància i sense cap valor comercial.

Publicitat enganyosa

De la mateixa manera que plantejem durant tots els capítols de la guia una posició més crítica a l'hora de consumir un producte, amb els biocides encara hem d'estar més atents. Des de sempre, la publicitat respecte als biocides ha estat d'«eficàcia» i «tranquil·litat». Per una banda, productes amb una eficàcia total contra plagues indesitjables, com rates, mosquits i cuques, i, per l'altra, una tranquil·litat total per a la salut dels de casa. La publicitat audiovisual, ve ajudada pel fet que podem trobar biocides en qualsevol supermercat o botiga de productes per a la llar. Avui dia aquests productes (verins químics), no es tracten de manera diferent a d'altres productes de venda al públic. No tenen un procés d'emmagatzematge especial, ni disposen d'uns aparadors diferenciats, ni hi ha una intenció informativa real de cara al consumidor.

No fem servir aquests productes de qualsevol manera, com si no fossin perillosos! Si mirem l'envàs d'un d'aquests productes hi trobarem les substàncies actives que hi són presents amb un seguit de logotips informant de la seva toxicitat o perillositat. Pensem que contenen substàncies que provoquen alteracions hormonals i que afecten el sistema nerviós, substàncies que es van dissenyar per matar. Hi ha alternatives a la guerra química!

Primer de tot: avaluar i prevenir

El primer pas que hem de fer quan, per exemple, veiem una formiga a casa nostra, és avaluar la situació. Una formiga no és una plaga. Pensem que la solució pot ser més greu que el problema si actuem sense pensar i decidim fumigar tota la casa amb un potent biocida químic, que ens obligarà a ser fora de casa pel cap baix 24 hores. Mesurem el problema i esperem una mica, vigilant, i quan faci falta actuar estarem prevenint.

Les plagues que podem trobar-nos són éssers de costums, com ho som nosaltres. Assabentem-nos de quin és el moment de l'any en què són més prolífers, què els agrada i què no i on els agrada viure. Si tenim tota aquesta informació ens serà molt més fàcil controlar-les.

Com tots els éssers vius, les plagues habiten allà on les condicions ambientals els són favorables. Fem-nos a la idea que es pot prevenir l'aparició de plagues molestes amb petites actuacions quotidianes d'higiene i sanejament.

·Brutícia i restes d'aliments

Les cuques, escarabats i d'altres insectes, són sovint visitants habituals a les nostres cuines. Hem de procurar reduir les restes de menjar,

Heu de saber que:

El lindà, un fort organoclorat persistent durant dècades i causant de mutacions, prohibit en el control plagues en l'àmbit de l'agricultura per la seva perillositat, està present, en canvi, en alguns productes antipolls que comprem a la farmàcia.

Els biocides classificats dintre del grup dels organoclorats són dels més persistents que existeixen, amb una vida, a vegades, de més de 50 anys. A més a més, son substàncies liposolubles, és a dir, solubles en greixos. La combinació de aquestes dues característiques fa que els organoclorats emmagatzemats als teixits greixosos passin de mares a fills. De la mateixa manera, s'introdueixen dins de la cadena alimentària i s'acumulen en els éssers que es troben a dalt de tot de la cadena.

Es poden trobar restes de DDT, un dels insecticides organoclorats més perillosos, famosos i utilitzats des dels anys cinquanta, en totes les generacions de catalans, encara que se'n va prohibir l'ús l'any 1978. Encara ara no sabem totes les conseqüències que aquest fet comporta.

els plats bruts, escombrar també als racons de menys accessibilitat. Intentem buidar amaris abans de l'estiu i netejar-los bé. Si no troben amb què alimentar-se, no tornaran.

·Aigua i humitat

L'aigua embassada és un focus de cria de mosquits. Intentem fer neteja de la nostra terrassa o jardí abans que arribi la calor i, amb ella, els mosquits. Hem de saber que els plats de sota els testos son «nius» on els mosquits ponen els seus ous, així com als bassals que es poden formar després de regar. Si recollim l'aigua de la pluja per les nostres plantes i flors, mantinguem tancat el tanc o recipient d'aigua per impedir l'accés als mosquits, i, a més, evitem la seva evaporació! Passa de la mateixa manera que amb la tinya: si mantenim la roba neta, seca i ventilada, no hauríem de tenir cap problema.

·Esquerdes i forats

Totes les cases i pisos tenen alguna esquerda o forat que de vegades no hem vist mai. Aquests forats són corredors que passen pels nostres sòls, sostres i parets, i és on s'amaguen les cuques, els escarabats

Biocides

o, fins i tot, els ratolins i les rates. Si mai trobem un forat o esquerda pensem que pot ser una via d'entrada per a tots ells. El més fàcil és tapar aquesta sortida i, d'aquesta manera, aconseguirem que no hi pugin entrar més.

Contractar una empresa

Molt possiblement hem viscut un control de plagues fet per una empresa en el nostre edifici, garatge o feina. O possiblement estem pensant a contractar una empresa que s'encarregui de controlar les plagues del nostre lloc de treball. Aquestes empreses, que ofereixen un servei de control de plagues, han de seguir unes normes, i és el nostre deure exigir-les.

- L'empresa ha de basar el seu control de plagues urbanes en els principis del control integrat. El control integrat adopta mesures preventives d'higiene i sanejament per evitar, en un principi l'aparició de la plaga. Si la plaga ja és present, adoptarà mecanismes de control físics, mecànics i biològics. En el cas que hagi de recórrer a l'ús de biocides químics es procurarà utilitzar el de menys perillositat per a la salut de les persones i del medi ambient, i amb el mètode d'aplicació més adequat.

- L'empresa ha de realitzar un estudi previ i avaluar la plaga a tractar i l'entorn on aplicar els tractaments. No és el mateix tractar una llar d'infants que una nau industrial.

- L'empresa ha d'informar del tractament dut a terme i de les mesures de precaució i seguretat que calen durant i després de l'actuació.

Podem trobar aquests i d'altres consells a la pàgina web del Departament de Salut de la Generalitat, Ambient i Salut.
<http://www.gencat.net/salut/ctrlplagues/Du13/html/ca/Du13/index.html>

Futura legislació on s'establiran mesures addicionals de seguretat en el control de plagues

És important que tots siguem conscients del problema de la contaminació química, i que tinguem cura de no fer servir de manera inconscient productes contaminants i perillosos; que ho compreguem i en siguem conscients a títol individual és el més important, però que hi

hagi una legislació que reguli la seguretat dels ciutadans és reflex d'un poble conscient amb el problema.

En els darrers anys s'han descrit a Catalunya diversos incidents i accidents relacionats amb l'aplicació de plaguicides que, en alguns casos, han provocat greus problemes de salut a les persones. Aquests incidents són originats per diversos factors, però el més comú ha estat la utilització incorrecta i abusiva dels productes i la deficiència en l'avaluació del risc i en l'adopció de mesures de precaució i de seguretat. Actualment es coneixen els efectes greus i irreversibles que produeixen alguns d'aquests productes fitosanitaris o biocides i per això cal regular-ne i reduir-ne l'ús als casos estrictament necessaris.

L'Administració pública treballa des de fa mesos en un decret que intentarà regular la utilització i comercialització de plaguicides d'ús ambiental i els tractaments fitosanitaris que puguin afectar espais urbans. Regularà les empreses de comercialització i de tractaments, així com l'ús dels productes, la venda al públic, els tractaments dels ajuntaments a les places i jardins i farà obligatori un control integrat de plagues.

Esperem que aquest nou decret ajudi, no només a regularitzar i controlar l'ús dels biocides, sinó que acabi de fer veure a tothom la importància de reduir la càrrega química de les nostres vides, tot invertint en salut.

Atenció!

Si mai teniu un accident amb un biocida o us sentiu malament després d'haver-lo fet servir, amb símptomes com ara mareig, vòmits, irritacions, al·lèrgia, pèrdua d'equilibri, etc., truqueu a l'Institut Nacional de Toxicologia on us indicaran què fer. Telèfon: **915620420**, 365 dies, 24 hores.

Consells pràctics:!

Les plantes aromàtiques i medicinals han tingut un paper molt important en la medicina actual, de la mateixa manera que l'han tinguda en la indústria farmacèutica. Reprenem aquests mètodes tradicionals de control de plagues!

Els mosquits acostumen a ser molt molestos a les nits d'estiu amb

molta xafogor. La necessitat de tenir les finestres obertes ens obliga a actuar d'alguna manera per no aixecar-nos plens de picades i cansats per no haver pogut dormir.

Mai no hem d'usar un biocida químic en una habitació just abans d'anar-nos a dormir, ja que hi romandrà durant tot el nostre son. Existeixen alternatives vàlides i gens contaminants, com plantar a sota les finestres plantes aromàtiques com la menta o l'alfàbrega, ja que els mosquits no suporten aquesta olor i no gosaran entrar dins de casa. Un altre mètode és fer bullir fulles d'eucaliptus i col·locar aquesta aigua aromatitzada en petits recipients, que faran fugir els mosquits

Les mosques poden ser molt empipadores quan comença la calor i fer impossible l'hora de dinar. Podem penjar tires de paper groc, un color que atrau les mosques i d'altres insectes, untades amb mel. La dolçor de la mel i el color groc atrauran les mosques que es quedaran enganxades a les tires i després només haurem de llençar el paper a la brossa.

Les formigues s'han controlat des de fa molt de temps amb suc i pells de llimona. Un cop heu trobat el cau tireu-hi suc de llimona i deixeu-hi un tros de pell. La pell s'anirà assecant i veureu com les formigues van marxant.

Contra les picadures fem servir, en general, olis essencials. L'oli d'espígol pot protegir la pell dels més petits de les picades.



Fet a Casa

També podem seguir la següent recepta de repel·lent natural:

En un recipient de 100ml amb aplicador, afegiu-hi els olis essencials següents:

- 15 gotes d'espígol;
- 15 gotes d'arbre del té;
- 10 gotes de citronella;
- 10 gotes d'eucaliptus;
- 10 gotes de fusta de cedre.

No és recomanable per dones embarassades. Eviteu el contacte amb els ulls. Proveu-ne una petita quantitat si teniu la pell sensible o al·lèrgies. Experimenta lliurement amb els ingredients i crea la teva pròpia mescla. Gaudeix-ne!

Animals domèstics

La neteja dels animals domèstics també és important. Després de netejar bé amb aigua i sabó la nostra mascota, apliquem-li una loció de romaní. Aquesta loció es prepara deixant fulles de romaní, seques i verdes, en aigua tèbia durant una estona. Deixeu que s'assequi normalment, sense tovalloles, i haureu descobert un fantàstic mètode per prevenir les paparnes...

JOGGINAS
MOBILS PIANU
RESI VERANISSO
DEORACIO I
MOBILIARI

Joguines

La major part de substàncies perilloses dels joguets deriven de l'ús del PVC flexible que conté plastificants d'ftalat. El 1999 la UE va aprovar una legislació d'urgència per prohibir l'ús de sis ftalats en els mossegadors i xumets de nens menors de 3 anys. La prohibició no inclou altres joguines que els nens poden mossegar amb facilitat o en els joguets per a nens de més de 3 anys.

El PVC (clorur de polivinil):

És una agrupació de molècules de clorur de vinil a les quals s'afegeix diversos additius com els ftalats (plastificants per a productes tous o elàstics) i metalls (estabilitzants). Els principals problemes del PVC són els següents:

Conté clor, i, per tant, en fabricar-lo o incinerar-lo s'emeten organoclorats com les dioxines, una de les substàncies més tòxiques que es coneix. El PVC és una de les principals fonts de clor en els residus urbans.

Els additius del PVC no estan fixats a les seves molècules i es desprenen passant a les mans de qui l'agafa, als llavis o a la llengua de qui el llepa, o al contingut en el cas d'envasos com les ampolles d'aigua. Nombrosos estudis indiquen que alguns ftalats són perjudicials per a la salut.

Consell pràctic:

Compreu joguines que tinguin el distintiu d'Ecolabel europeu. Fixeu-vos en les etiquetes i compreu joguets de plàstics que no continguin PVC.

Telèfons mòbils i electrodomèstics

Els telèfons mòbils i electrodomèstics poden contenir diverses substàncies perilloses com els pirotardants bromats, plom, mercuri, crom, PVC i ftalats entre d'altres substàncies perilloses.

Pirotardants bromats¹

Són compostos organobromats que s'empren per prevenir la combustió o retardar la propagació de les flames en diversos plàstics, teixits i altres materials. S'incorporen a un ampli catàleg de productes industrials com ara els aparells electrònics i elèctrics, les moquetes i les cortines, i els materials aïllants. Són elements persistents i han estat detectats en gairebé tots els medis naturals. Solen arribar a l'organisme humà a través del menjar. Se'n preveu la retirada progressiva a la Unió Europea a partir de 2006.

Heu de saber:²

Hi ha diverses companyies que treballen per eliminar les substàncies tòxiques dels seus productes. En el cas dels mòbils hi trobem compan-

yies com LG Electronics, Motorola, Nokia, Samsung i Sony Ericsson. Pel que fa als electrodomèstics, Hewlett Packard, LG Electronics, Samsung i Sony.

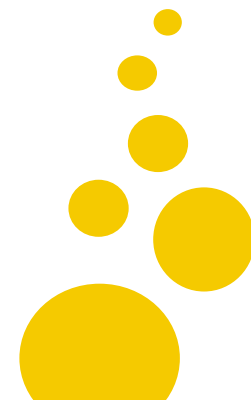
Consells pràctics:

Els productes electrodomèstics nous desprenen durant els primers dies una gran quantitat de substàncies químiques tòxiques en forma de gasos. La millor solució és obrir-los i deixar-los apagats en una habitació ventilada durant uns quants dies abans de fer-los servir.

En el cas dels telèfons mòbils el millor consell és limitar-ne l'ús i evitar especialment que els infants l'utilitzin de manera perllongada. Una bona opció és emprar sempre que us sigui possible el sistema anomenat de «mans lliures», amb què evitarem el contacte directe del vostre cos amb les substàncies tòxiques.

1. Perspectiva Ambiental, 38, Tòxics, Fundació Terra.

2. Substitute with style. A toxic-free catwalk for a sustainable lifestyle, Greenpeace 2005.; Guía para comprar sin tóxicos, Greenpeace.



Pintures

Tota pintura conté substàncies associades amb algun risc, o bé perquè en determinades concentracions poden causar problemes de salut o de contaminació o bé perquè són explosives o inflamables. Tanmateix, hi ha composicions de pintures més problemàtiques que no pas d'altres.

Les substàncies més nocives que pot contenir una pintura són els dissolvents orgànics, uns derivats del petroli que es classifiquen com a compostos orgànics volàtils (COV) i que emanen de la pintura. Respirar-ne molta quantitat causa diversos problemes de salut, com ara infertilitat o la síndrome del pintor (una malaltia que afecta el sistema nerviós). Alguns dissolvents com el toluè o el xilè, estan catalogats com a cancerígens. D'una altra banda, els dissolvents orgànics contribueixen a l'acumulació d'ozó al nivell de la superfície de la Terra (ozó troposfèric), la qual cosa perjudica el sistema respiratori.

Heu de saber:

Hi ha tres grans famílies de pintures que contenen elements perillosos diversos.

Pintures minerals: molts dels ingredients que contenen són corrosius, per això en contacte amb la pell la ressequen. Com que no tenen cap component volàtil (llevat de l'aigua) no emanen cap substància tòxica mentre pintem ni després de pintar, per això no porten cap problema d'al·lèrgies ni per als asmàtics. A l'etiqueta hi sol haver la composició completa de la pintura.

Pintures naturals: com a dissolvents poden usar només aigua, o oli de pela de taronja o d'altres cítrics. Les emanacions d'oli de pela de cítrics poden causar al·lèrgies. Les pintures naturals no fan servir els pigments minerals classificats com a perillosos. En contacte amb la pell no causen cap problema. A l'etiqueta hi sol haver la composició completa de la pintura.

Pintures sintètiques: també les podem identificar per les paraules acrílica, plàstica o a l'aigua. Els dissolvents més tòxics (toluè, xilè) es van substituint progressivament per d'altres de menys nocius com alguns glicols. Els glicols són poc volàtils, de manera que la pintura fa menys pudor però triguen més a evaporar-se, de manera que els podem respirar durant un temps. També els podem absorbir per la pell. Són perjudicials per als ecosistemes aquàtics. Alguns pigments sintètics estan classificats com a cancerígens. La resta de components de les pintures sintètiques són majoritàriament derivats del petroli, volàtils i amb algun grau de toxicitat, especialment els conservants. Alguns poden causar al·lèrgies. És pràcticament impossible saber què conté una pintura sintètica (a l'etiqueta no ho diu i els fabricants no ho revelen emparant-se en el secret professional).

Consells pràctics:

Utilitzeu pintures minerals i naturals. Aquestes tipologies de pintures declaren la composició completa de la pintura a l'etiqueta i per tant podem veure si hi ha algun ingredient al quals siguem al·lèrgics.

Si heu d'utilitzar pintures sintètiques, busqueu les que tinguin el segell europeu Ecolabel. Aquest segell identifica les pintures sintètiques amb menys proporció de substàncies tòxiques.

Decoració i mobiliari

Nombrosos productes de la nostra llar poden contenir substàncies químiques perilloses. Aquest és també el cas dels productes de decoració de la llar com les cortines i les estores o el mobiliari.

Els principals tòxics que podem trobar en els articles de decoració són el PVC i els prioretardants bromats.

En la fabricació de mobles de fusta sovint s'aplica algun tractament: vernís, laca, cera, tint, etc. En general, els productes per als tractaments consten d'una resina, un cert nombre d'additius (pigments, assecants, retardants de flama, etc.) i un dissolvent que manté la barreja en estat líquid. La majoria d'aquests components són sintètics. La resina sol contenir formol, és una substància química tòxica que irrita les mucoses i les vies respiratòries, fa necrosi a la pell i està catalogada com a possible cancerígena. Alguns dels additius poden ser tòxics (metalls pesants, toluè o xilè...). El dissolvent sol ser orgànic (COV) i s'allibera a l'aire mentre s'aplica.¹

Els productes per al tractament de la fusta (vernissos, esmalts, anticorcs, etc.) que trobem en botigues convencionals contenen substàncies tòxiques, tant si el dis-

solvent és orgànic com si és aigua. Els productes més innocus són a base d'olis vegetals i altres ingredients naturals, però encara no és fàcil trobar-los al mercat. Algunes marques són: Livos, Biofa, Prosolex i Biofusta, Biodur, Baucent i Tamis.

Heu de saber:

El problema dels taulers

La forma estàndard i fàcil de reciclar la fusta és el tauler. Però per a la seva fabricació s'usen substàncies tòxiques com el formol que emanen dels mobles de tauler durant tota la seva vida. Per limitar els problemes de salut derivats d'aquestes emanacions s'ha regulat la quantitat de formol que pot contenir un tauler i se n'ha definit dues categories: E1 (contingut i emissions mínimes) i E2 (poden contenir fins a quatre vegades més formol que els E1 i emetre'n el doble).

Consells pràctics:

- Busca en les etiquetes el segell Ecolabel europeu.
- Compra productes fabricats a partir de substàncies naturals: cotó, lli,...
- Comprova a les etiquetes que no contenen substàncies químiques tòxiques, en especial PVC i pioretardants bromats.
- Assegura't que els teus mobles no estan tractats, vernissats o protegits amb productes tòxics.



Fet a casa: els corcs²

Entre l'abril i l'octubre els corcs femella dipositen ous sobre superfícies de fusta. Les larves penetren en la fusta, fent-hi galeries a mesura que se la van menjant. Al cap d'uns tres anys es converteixen en adults i surten de la fusta per complir un nou cicle. La fusta envernissada, pintada

o encerada dificulta més la penetració dels cucs que la fusta sense tractar. Diu una recepta casolana que va bé posar aglans frescos al moble; els aromes poden atreure els corcs i fer que dipositin els ous als aglans.

Si trobeu corcs en un moble, una opció alternativa a l'ús de substàncies anticorcs (sovint tòxiques) és portar el moble a un servei de tractament per temperatura. El moble es posa en una cambra i es fa baixar la temperatura fins que els corcs es moren literalment de fred.



Fet a casa: netejador mobles

Netejar mobles és ben fàcil, sols necessites una mica d'aigua i sabó potàsic. Dilueix un quart de cullereta en un litre d'aigua, humiteja un drap amb el producte i neteja el moble. Quan estigui sec, abrillanta amb una gamusa.

1 i 2. «Els mobles de fusta», Revista Opcions, 10, desembre 2003-febrer 2004.

DONA REPRODUCCIO INFANCIA

Les persones vivim, des d'abans de néixer, en contacte permanent amb els contaminants que hi ha a l'entorn que hi ha en l'aire que respirem, en l'aigua que bevem, en els aliments que consumim i en totes aquelles substàncies que ens envolten diàriament.

Hi ha un seguit de factors biològics que fan que les dones siguin més susceptibles als contaminants químics que els homes. Per exemple, les dones tenen més teixit greixós que els homes i passen per períodes coneguts com «finestres de vulnerabilitat» com l'embaràs i la menopausa. Durant aquests períodes, les dones pateixen canvis físics importants que les fan més vulnerables als contaminants que hi ha a l'entorn.

Dona, reproducció e infància

En alguns estudis epidemiològics s'han realitzat anàlisis de les concentracions de contaminants persistents en la llet materna i en la sang del cordó umbilical de dones catalanes i s'hi ha trobat la presència de les següents substàncies tòxiques: hexaclorobenzè, DDT, DDE, hexaclorociclohexà i PCB. Les concentracions trobades han anat disminuint al llarg dels anys com a conseqüència de les prohibicions d'usar certes substàncies tòxiques, però, tot i així, les concentracions d'aquests contaminants no són menyspreables i haurien de ser tingudes en compte en els diagnòstics de la salut poblacional de Catalunya.

Els nens, també són més vulnerables al seu entorn que no pas els adults, ja que els seus sistemes neurològic, immunològic i digestiu encara s'estan formant. Alguns dels factors que originen moltes de les malalties cròniques s'acumulen a l'organisme des de les primeres etapes de la vida, i tot el que passa durant aquestes primeres etapes és de vital importància. Existeix, per tant, un nombre creixent de malalties en la infància que estan relacionades amb un entorn contaminat.

L'alimentació materna durant l'embaràs, la lactància i la pròpia alimentació infantil juguen un doble paper en el desenvolupament del nen. Per una banda, és una de les fonts d'exposició a contaminants i, per altra, també és una font de nutrients beneficiosos per a la nostra salut.

L'embaràs

L'embaràs és l'etapa de la vida reproductiva de la dona on es produeixen més canvis físics, mentals i emocionals. Mentre els pares esperen l'arribada del nounat, dins de l'úter es va formant de mica en mica una vida. És important que la dona es cuidi, ja que totes les exposicions a contaminants que es puguin produir durant aquest període, d'alguna manera poden passar al nen i afectar-lo posteriorment.

Heu de saber:

- Tot i que la placenta actüi com a barrera protectora per al nen, existeixen certes substàncies químiques lipofíliques que tenen la capacitat de travessar-la.
- Una dieta sana, de l'embarassada i del nen durant els primers mesos de vida, és essencial per al creixement i el desenvolupament de l'infant i per prevenir malalties durant la vida adulta.

Consells pràctics:

- Eviteu les exposicions a contaminants
A banda del tabac i de l'alcohol, procureu no utilitzar substàncies tòxiques durant l'embaràs. És preferible no tenyir-se el cabell, utilitzar pesticides o manipular amb excés substàncies químiques.
- Mengeu sa i equilibrat: el vostre cos i el vostre fill us ho agrairan
Durant l'embaràs procureu menjar de tot i variat fent èmfasi en les fruites, les verdures, els cereals i els làctics.
Si podeu escollir, trieu sempre productes de qualitat i preferentment ecològics per evitar l'exposició als pesticides.

Heu de saber:

La lactància materna és, també, una via d'exposició a contaminants per al nounat, però els beneficis de la llet materna compensen i contraresten els possibles efectes negatius de les substàncies tòxiques.

Part natural a casa o en una casa de parts

Avantatges:

1. La dona està en un entorn conegut i segueix exclusivament el ritme del seu cos, no el que li marca l'hospital. Envoltada de les persones que ella tria, amb la roba que vol i adoptant les postures que instintivament el seu cos li demana fins a donar a llum.
2. La dona pot fer el que desitgi: caminar, descansar, menjar...
3. Existeix una preparació amb la llevadora que assisteix el part, tant físicament como emocional.
4. La llevadora fa un seguiment, tant de la mare com del nadó, abans i després del part.
5. El risc d'infeccions (segons les estadístiques) és menor que a l'hospital.
6. Es crea un vincle afectiu molt profund entre la mare i el nadó que s'estén a les persones que han acompanyat en el part.
7. El nadó, així que neix, és col·locat sobre la mare, fet que suposa una estabilitat emocional per als dos.
8. La lactància és produïda de manera més natural i instintiva.
9. És una experiència profundament íntima i de gran maduresa per a la dona.
10. Ni el nadó ni la mare no sofreixen les conseqüències d'una epidural o d'una cesària innecessàries, amb les conseqüències físiques i emocionals que comportarien.

Desavantatges:

1. Possibles complicacions en el part. (Tot i això, les llevadores sempre tenen previst acudir a un centre preparat per assistir un possible problema.)
2. El judici social entorn al part a casa, ja que en el nostre país no està prou estès com per considerar-lo «normal».
3. El cost econòmic. Ja que les assegurances encara no cobreixen el part a casa i es realitzen com una opció «privada».
4. Acceptar, sobretot, la responsabilitat que suposa la decisió de parir a casa ja que s'ha d'estar preparat per acceptar lles conseqüències d'un part problemàtic.

<http://www.nacerencasa.org/>

<http://www.elpartoesnuestro.es/>

www.federacion-matronas.org/enlaces

La lactància materna

La llet materna és el millor aliment que una mare pot oferir al seu fill. La llet materna conté tot el que el nen necessita durant els primers mesos de vida. Protegeix l'infant de moltes malalties, com els refredats, la bronquiolitis, la pneumònia, les diarrees, otitis, meningitis, infeccions d'orina o l'asma, les al·lèrgies, l'obesitat i d'altres malalties presents en l'edat adulta.

Els beneficis de la lactància també s'estenen a la mare, ja que les dones que han donat el pit perden el pes guanyat durant l'embaràs d'una forma més ràpida i tenen menys risc de patir hipertensió i depressió postpart. A més a més, la llet materna és un aliment ecològic ja que no s'ha de fabricar, emmagatzemar, ni transportar i això implica un estalvi d'energia i una posterior contaminació del medi ambient.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) i l'Acadèmia Americana de Pediatria (AAP), a més del Comitè de lactància de l'Associació Espanyola de Pediatria, recomanen l'alimentació exclusiva de pit durant els primers 6 mesos de vida del nen i continuar amb l'alletament junt amb els àpats complementaris adequats fins als 2 anys d'edat o més.

Consells pràctics:

- No oblideu que el període de la lactància continua essent un període vulnerable per al vostre fill; eviteu, doncs, consumir o estar en contacte amb substàncies tòxiques.

Nens i productes tòxics

Els nens no són adults petits. Respiren més ràpid i inhalen una major proporció d'aire que els adults, el seu metabolisme és més ràpid, el seu consum de menjar i d'aigua és proporcionalment major que el dels adults, l'eliminació dels tòxics és proporcionalment més lenta que en els adults i tenen vies d'exposició diferents, ja que gategen per terra i es posen objectes a la boca.

Heu de saber:

- Els biberons poden haver estat fabricats amb plàstics policarbonatats que contenen bisfenol-A (a l'etiqueta vénen representats com PC7 o 7).
- Les joguines infantils poden contenir ftalats i organotines i la roba per a nens pot contenir alquilfenols i polibromats.
- Les pintures antigues i les joguines procedents d'altres països poden contenir plom.

Què podeu fer?:

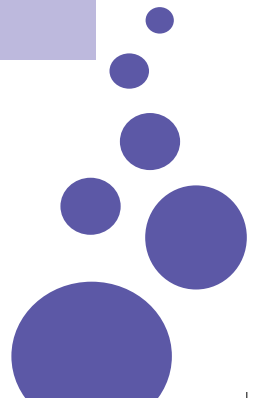
- Utilitzeu biberons nous i poc desgastats i que no continguin plàstics policarbonatats.
- Mireu bé les etiquetes abans de comprar una joguina per al vostre fill i comproveu que no contingui productes tòxics.
- No compreu pijames o roba per al vostre fill amb fibres sintètiques que pugui contenir substàncies tòxiques. Procureu comprar roba feta de fibres naturals.
- Reviseu que a la vostra llar no hi hagi zones amb pintura gastada i caiguda que pugui acabar a la boca del vostre fill.

Vacunes

Aquest és un tema controvertit. Existeix un polèmic debat sobre la necessitat de vacunar els nens. Aquesta guia no es posiciona ni a favor ni en contra de l'ús de las vacunes, però cal donar la possibilitat que les persones se n'informin. Els facilitem el contacte de dos webs molt completes.

<http://www.vacunacionlibre.org/> (en contra)

<http://www.todosvacunados.com> (a favor)



Dona i productes higiènic

Les compreses, els tampons i els salvaslips d'un sol ús s'han convertit en una cosa imprescindible de la higiene moderna durant la menstruació. Les dones d'avui en dia poden arribar a utilitzar més de 10.000 compreses, tampons i salvaslips durant la seva etapa fèrtil.

Heu de saber:

Les compreses i els tampons contenen cel·lulosa i fibres de cotó que es blanquegen per donar sensació de puresa i d'higiene. Però això vol dir que contenen substàncies contaminants clorades i plàstics derivats del petroli.

Què podeu fer?:

- Utilitzeu compreses, tampons i salvaslips de materials naturals, no tractats amb clor, sense perfum, sense plàstics i biodegradables.
- Feu servir una copa vaginal feta de silicona que permet recollir el flux menstrual sense pèrdues ni males olors. Un cop netejada, la copa vaginal es pot reciclar i utilitzar novament.

Mooncup: un pas significatiu per a la higiene femenina'

La molèstia de tampons i compreses

Els tampons i les compreses es mouen, es desplacen, no importa el que diguin els anuncis. La tira adhesiva de la superfície inferior de les compreses sanitàries és o massa enganxosa o massa poc enganxosa, i estàs constantment notant que l'uses. Se sap que els tampons han causat la síndrome del xoc tòxic (toxic shock syndrome), una infecció rara i de vegades mortal de l'*Staphylococcus aureus*. N'hi ha 40 casos a l'any al Regne Unit, i dos de cada tres resulten fatals. La meitat d'aquestes infeccions s'associen a l'ús del tampó.

A més, tret que s'usi tampons orgànics, esteu introduint dintre del vostre cos desodorant blanquejat amb clor (precisament Tampax anuncia un dels seus productes basant-se en el contingut desodoritzant). Mentre els tampons absorbeixen la humitat, dessequen els mecanismes autonejadores naturals de la vostra vagina i la deixen propensa a aftes i vaginosis, infeccions bacterianes realment oloroses. La vaginosis es tracta amb antibiòtics (que poden també donar lloc a aftes) i si no es tracta pot conduir a infeccions durant i després del part.

I hi ha les conseqüències sobre el medi ambient. Una dona utilitza de mitjana quasi 17.000 compreses i tampons durant la seva vida. S'estima que uns vuit milions acaben, per exemple a la Gran Bretanya, al sistema d'aigües residuals, i causen el 70% de les obstruccions en el sistema. I una vegada pescats, si no s'incineren, es converteixen en part d'un terraplè. O acaben en alguna de les nostres platges. Que bonic!

Una alternativa saludable i verda: el Mooncup

Las tasses menstruals, fetes de làtex, han existit des de mitjans anys trenta, però aquest model, fet de la mateixa silicona mèdica no al·lèrgica, usada, entre altres coes, per a les vàlvules dels transplants de cor, va aparèixer al mercat fa quatre anys. No és molt diferent a un diafragma. Amb prop de 5 cm de llarg, forma un lleuger segellat amb les parets vaginals i pot absorbir fins a 30 ml de líquid cada vegada, prop de un terç del total de flux menstrual mitjà i tres vegades la quantitat que un tampó pot absorbir. I és reutilitzable. Un Mooncup dura anys, com una vàlvula del cor. Amb les mans netes, es buida, es neteja i es reinserta tan sovint com un tampó. S'ha de bullir de tant en tant, igual que s'esterilitzen els biberons per a un nadó. Això és tot. Encara que la reacció inicial de la majoria de la gent és «Ecs!», s'hi ha de pensar. Un cos és solament un cos i encara que

I. Text adaptat de la pàgina web de la Fundació Terra:
<http://www.terra.org/articulos/art01645.html>

Dona, reproducció e infància

ens haguem tomat molt aprensius respecte a la menstruació, ajudades pel «tu-necessites-un-aplicador» promocionat per l'escola de màrqueting del tampó, la menstruació no desapareix. Cal una certa habilitat i cura per doblegar en quatre quelcom tant flexible i elàstic como el Mooncup i introduir-vos-el sense que surti rebotant per l'habitació. Però, generalment, solen necessitar-se molts pocs intents per fer-ho eficaçment.

Els múltiples avantatges de la tassa Mooncup

A més de ser una opció sana –la ginecòloga i especialista obstetrícia de la Dumfries Royal Infirmary, Heather Currie, diu que és una bona cosa–, els avantatges pràctics d'usar un Mooncup son múltiples.

No hi ha pèrdues. La dona s'oblida d'aquells moments de pànic quan s'adona que el seu tampó necessita canviar-se i ha de trobar un lavabo immediatament. La vostra bossa esdevé una zona lliure de tampons i podeu viatjar durant mesos sense carregar reserves (si mai heu tractat de trobar tampons en un país del tercer món sabreu de què parlem).

I a més us estalvieu diners. Per exemple, si utilitzeu tan sols una caixa de 24 tampons de Tampax compak al mes, que costa uns 5 euros o una d'O. B. de 32 unitats, que costa prop de 5,36 euros, a l'any us gasteu més de 60 euros en tampons; comparats amb els 30 euros del Mooncup que pot emprar-se durant uns quants anys –i que no genera contaminació ambiental–, el guany és més que notable!

La Revolució del Mooncup

Serena Mackesy, autora de l'article, va trobar una alternativa als tampons i ara és una feliç entusiasta del mooncup.

Podeu adquirir els model A (per a dones que han donat a llum per via vaginal o que tenen més de 30 anys) i el model B (per a dones que no han estat mares, ho han estat via cesària i que tenen menys de 30 anys) de Mooncup a l'Estat espanyol a través de la botiga virtual de Biohabitat.

Pàgina oficial de MoonCup (en anglès): <http://www.mooncup.co.uk/>

INMA: “Infancia y Medioambiente”

L'any 2003, i gràcies a la iniciativa de 10 centres de recerca públics i universitats de tot l'Estat espanyol, es va iniciar un projecte de recerca anomenat INMA (Infancia i medi ambient).

Aquest projecte, finançat en el seu origen pel Ministeri de Sanitat i de Consum, té com a objectius estudiar el paper dels contaminants més importants de l'entorn (a l'aire, a l'aigua i en la dieta) durant l'embaràs i les primeres etapes de la vida, i els seus efectes sobre el creixement, el desenvolupament i la salut de 3.500 nens de 7 comunitats autònomes diferents.

Quins són els principals objectius d'INMA?

1. Descriure el grau de contaminació i l'exposició dels nens a diferents contaminants durant l'embaràs i la primera infància.
2. Estudiar el paper dels contaminants ambientals sobre el creixement fetal, el desenvolupament neurològic, immunitari i hormonal.
3. Estudiar el paper protector de la dieta i la seva interacció amb els contaminants ambientals sobre la salut del nen.

Per a més informació:

<http://www.infanciaymedioambiente.org/>

Per Sabonar-nos

La indústria química

Avui en dia les substàncies químiques són la base de la majoria dels productes que utilitzem. Així, característiques dels productes com la duresa, el color, la textura, la degradabilitat, etc., són aportades pels compostos produïts per la indústria química. La producció de la indústria química cobreix quatre amplis sectors: **química bàsica, química fina i especialitats químiques (o química de la indústria), productes farmacèutics i química de consum.**

- La química **bàsica** inclou els productes petroquímics i derivats i els productes inorgànics bàsics (on s'inclouen els gasos industrials). Es produeixen en grans volums i es venen tant en la pròpia indústria química com en d'altres indústries. Des del punt de vista energètic, dintre d'aquesta activitat poden distingir-se tres productes bàsics especialment intensius en energia: olefines, matèries primeres plàstiques i clor.

- Les **especialitats** químiques inclouen productes auxiliars per a la indústria, colorants i pigments, additius, oleoquímics, agroquímics, pintures i tintes d'imprimir, perfums i, en general, barreges de productes químics que es destinen a diferents processos industrials químics (tèxtil, adobats, paper, metal·lúrgia, siderúrgia, construcció, tractament d'aigües, etc.) i no químics. La química fina agrupa els productes intermedis i principis actius de la indústria química, agroquímica i farmacèutica. Es fabriquen i es posen a la venda en quantitats inferiors a les 10-20 tones, però representen el 27% de les vendes totals de la Unió Europea. Són espècies químiques pures i definides, d'un alt valor afegit. Actua com a proveïdor de matèries primeres de la química de consum, de les químiques especialitzades i d'altres sectors que no són estrictament químics

- Els productes **farmacèutics** inclouen tant els productes farmacèutics bàsics com les preparacions, però no els productes intermedis. Comprèn la

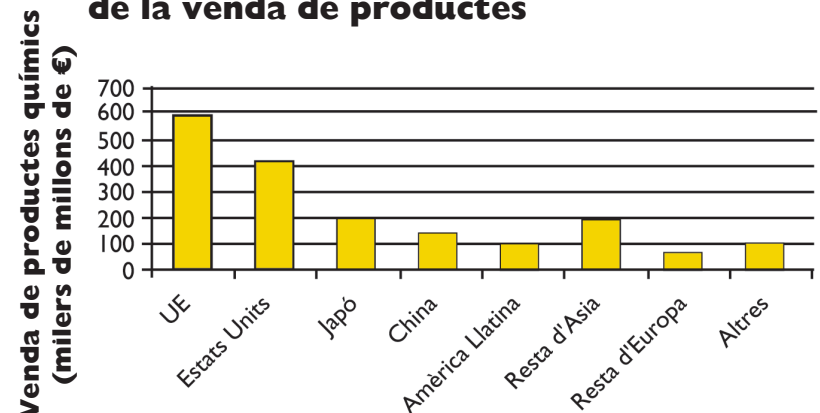
fabricació de productes de base, especialitats farmacèutiques, especialitats zosanitàries, elaboració de productes d'alt valor afegit, poc intensius en energia, destinats principalment als consumidors finals.

- La química de **consum**, per últim, agrupa els productes venuts al consumidor final: sabons i detergents, perfums i cosmètics. Són barreges, de composició coneguda, que es comercialitzen en grans quantitats (detergents domèstics, pintures decoratives, lubricants per a automòbils, etc.).

La indústria química en el món

Des de 1930, la producció global de substàncies químiques ha augmentat des d'1 milió de tones fins a 400 milions de tones anuals. Internacionalment, la UE és la regió que encapçala la producció de substàncies químiques. El 2004 posseïa el 33% (580.000 milions €) de les vendes mundials (1.736 milions €).

Distribució geogràfica de la venda de productes

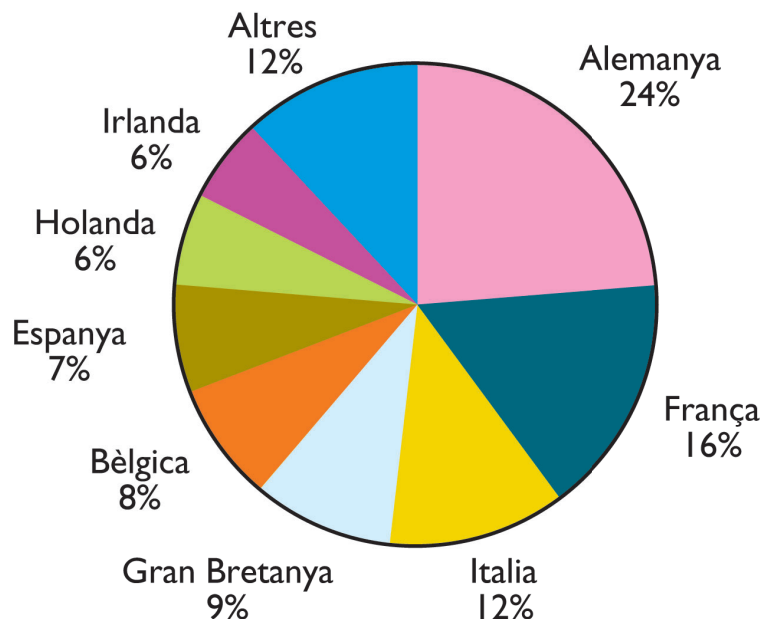


Distribució geogràfica de les vendes de productes químics (2004)

La indústria química a Europa

Considerant les xifres de 2004, a les prop de 40.000 companyies del subsector químic europeu (89.000 incloent-hi el sector de plàstics i de cautxú) hi treballen gairebé 1,9 milions de persones, i la producció europea va ascendir a 577.000 milions d'euros, gairebé un terç del valor mundial, aportant directament un 2,4% del PIB europeu.

Distribució geogràfica de la UE de la venda de productes químics



<http://www.cefic.org/factsandfigures/downloads/allgraphs/F&FJuly2005.pdf>

La indústria química a l'Estat espanyol

L'Estat espanyol és el cinquè/sisè productor europeu i el setè productor químic mundial (darrere dels EUA i del Japó, Alemanya, França, Itàlia i la Gran Bretanya), amb 14.700 milions d'euros de valor afegit a l'any, un 7,3% de la producció europea total. L'Estat espanyol figura en la quarta posició quant als químics bàsics, com els agroquímics i els plaguicides, genera un 5,4% del valor afegit total dels farmacèutics, el 7,6% de pintures, vernissos, etc., i el 8% del valor afegit de la producció de detergents, perfums, etc.

Per la seva banda, a Espanya, segons Eurostat (2000), la química és la tercera indústria més important del país, després del sector alimentari i metal·lúrgic. És, per tant, un sector per si mateix summament important per a l'economia espanyola en termes de generació de riquesa i ocupació, però alhora és també un sector que subministra matèries primeres a la pràctica totalitat de sectors industrials. Existeixen més de 3.700 empreses que produeixen el 10% del PIB espanyol, amb més de 500.000 ocupacions. La indústria química espanyola va situar el seu valor de producció en més de 34.300 milions d'euros el 2004

El 86,4% de les empreses que opera en el sector tenen menys de 50 treballadors en plantilla i només l'1% passa dels 500. L'Estat espanyol, al costat d'Itàlia, és el que major nombre de petites i mitjanes empreses (PIMES) integra, de les quals el 56,2% empren 10 o menys treballadors, en la seva majoria amb escàs o cap coneixement expert en toxicologia.

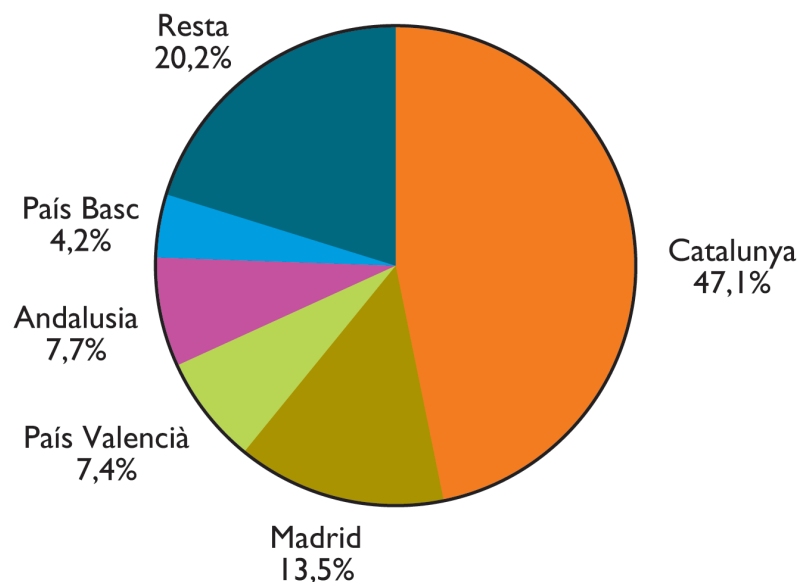
L'excel·lent comportament de la indústria química espanyola en els últims 25 anys, etapa en la qual ha registrat un creixement mig anual del 4%, ha generat una evolució cap a les produccions de major valor afegit, ja que hi ha hagut un augment considerable de la química de la salut i de la química per a la indústria i el consum final.

La indústria química a Catalunya

Catalunya representa el 47,3% de la producció del sector químic estatal, seguit de la Comunitat de Madrid (15,9%), el País Valencià (7,9%), Andalusia (6,8%) i el País Basc (5,1%). Catalunya es configura, clarament, com una de les autonomies amb una especialització més marcada en aquesta branca, i agafa aproximadament la meitat de les exportacions totals.

Catalunya és el centre del sector químic espanyol i un dels centres químics més importants de l'Europa meridional. Tarragona és la ubicació química més important de l'Estat espanyol i ofereix oportunitats per al creixement, costos competitiu i recursos humans qualificats, raó per la qual moltes de les multinacionals més importants del sector tenen seus a Catalunya: BASF, Bayer, ICI Paints, Repsol-YPF, Solvay, Kao Corp., Sonatrach, Dow Chemical i Propanchem, entre d'altres.

Distribució geogràfica de la producció química espanyola



<http://www.feique.org/comunica/rad06062.pdf>

Com conèixer les propietats d'una substància química?

Identificació de la substància

Cada substància química duu un nom sistemàtic únic, usualment determinat d'acord amb les regles de nomenclatura de la IUPAC. La Chemical Abstracts Service (CAS) utilitza un sistema alternatiu de nomenclatura per referir-se a compostos específics.

Molts compostos són coneguts pels seus noms més comuns i simples, molts dels quals són més antics que llur nom sistemàtic. Per exemple, la glucosa té el nom sistemàtic de 6-(hydroximetil) octà-2,3,4,5-tetrol. Els productes naturals i els fàrmacs també són coneguts pels seus noms més simples. Per exemple, l'analgèsic Naproxen és el nom més comú per a l'àcid (S)-6-metoxi- α -metil-2-naftaleacètic

Els químics freqüentment es refereixen a compostos químics usant la seva fórmula química, el que comporta informació més explícita sobre l'estructura del compost. S'han desenvolupat sistemes d'informació sobre substàncies que són més manejables per als ordinadors, com el nombre de registre CAS, l'SMILES i més recentment l'InChI o International Chemical Identifier (identificador de compostos químics internacional). A més de facilitar el manteniment de bases de dades per part de les computadores, aquests sistemes, especialment el nombre CAS, són útils com a codis únics per referir-se a substàncies específiques.

Identificació d'una substància química típica

 Nom comú alcohol, o etil alcohol	 Nom sistemàtic etanol	 Fórmula química C ₂ H ₅ OH	 Estructura química 	 Nombre de registre CAS [64-17-5]	 InChI 1/C ₂ H ₆ O/c1-2-3/h3H,2H ₂ ,1H ₃
--	--	---	--	---	--

Les substàncies químiques específiques són fàcilment identificables per la seva nomenclatura o pel número del Chemical Abstracts Service (CAS). El número registrat CAS és una identificació numèrica única per a compostos químics, polímers, seqüències biològiques, preparats i aliatges. Aquesta divisió de la Societat Química Americana, assigna aquests identificadors a cada compost químic que ha estat descrit en la literatura. CAS també manté una base de dades dels compostos químics, coneguda com registre CAS. Una mica més de 23 milions de compostos estan numerats i catalogats amb al voltant de 4.000 de nous cada dia. La intenció és realitzar una recerca en la base de dades unificada, atès que sovint s'assignen diferents noms per al mateix compost. Gairebé totes les molècules actuals permeten una recerca pel número CAS.

Per trobar el número CAS d'un compost coneixent-ne el nom, fórmula química o estructura, es poden utilitzar les següents fonts:

- NIH ChemIDplus (<http://chem2.sis.nlm.nih.gov/chemidplus/chemidlite.jsp>)
- NIST's Chemistry WebBook (<http://webbook.nist.gov/chemistry/>)
- El buscador de la base de dades NCI
- Cambridge Soft's Chemfinder (<http://chemfinder.cambridgesoft.com/>)

Classificació de la substància

La classificació d'una substància deriva de l'avaluació del seu risc. De manera esquemàtica, aquesta avaluació comporta el següent procediment a la UE:

• Recollida de dades de la substància química i estudis:

Propietats intrínseques (físicoquímiques, toxicològiques i ecotoxicològiques).

Avaluació dosi-resposta.

Exposició prevista: usos previsibles, dades d'utilització, tipus d'usuari, comportament mediambiental.

• Avaluació del risc:

En funció del resultat dels estudis anteriors, la substància es caracteritzarà segons els riscos que comporti el seu ús per a la salut humana i/o el medi ambient.

Els preparats es classifiquen mitjançant un o algun dels mètodes següents:

•Mètode d'assaigs:

Determinació experimental d'una propietat del preparat, segons es descriu en l'Annex V del Reglament de substàncies.

•Mètode convencional:

Consisteix en la classificació d'un preparat seguint un mètode de càlcul basat en la perillositat i la concentració de les substàncies que el componen, segons es recull en el Reial decret 255/2003, del 28 de febrer, pel qual s'aprova el Reglament sobre classificació, envasat i etiquetatge de preparats peril·losos (des d'ara, Reglament de preparats). S'hi defineix tant la perillositat d'un producte químic com el seu potencial de causar efectes indesitjables. Es tracta d'un concepte qualitatiu, en funció de l'avaluació del risc i amb la posterior classificació de substàncies/preparats descrita en l'apartat anterior.

Per Saber-ne més

D'acord amb la seva classificació, es definirà com a:

• **Substància perillosa:**

Aquella que es pot classificar en una o més categories de perill, segons el que es disposa en el Reglament de substàncies.

• **Preparat perillós:**

Aquella barreja o solució que conté, pel cap baix, una substància perillosa i/o que es considera perillós segons l'establert en els articles 5, 6 o 7 del Reglament de preparats. S'inclouen dintre d'aquest grup els biocides i els productes fitosanitaris.

La classificació de perillositat d'una substància/preparat la porta a terme el fabricant o responsable de la seva primera comercialització en el mercat europeu. Cal esmentar especialment les substàncies incloses en l'Annex I del Reglament de substàncies, ja que són classificades per les autoritats europees. El citat Annex I és, per tant, una base de dades de substàncies perilloses oficialment classificades i etiquetades, que sofreix revisions i actualitzacions contínues en funció de les successives adaptacions al progrés tècnic.

CATEGORIES DE PERILLOSITAT

La legislació europea defineix 15 categories de perillositat per a productes químics, les quals duen associades un pictograma (símbol gràfic del perill definit) amb la seva indicació de perill i una o diverses frases R o frases de risc específic:

Segons les seves propietats fisicoquímiques:



Explosiu R2, R3



Comburent R7, R8, R9



Extremament inflamable R12
Fàcilment inflamable R11, R15, R17
Inflamable R10

Segons les seves propietats toxicològiques:



Molt tòxic R26, R27, R28 i R39/via d'exposició i combinacions
R48/via d'exposició i combinacions



Corrosiu R34, R35



Nociu R20, R21, R22, R48/via d'exposició, R65, R68/via d'exposició i combinacions
Irritant R36, R37, R38, R65 i combinacions
Sensibilitzant R42, R42/R43 R43

Segons els seus efectes sobre la salut humana:



Carcinogen R45, R49, R40
Tòxic per a la reproducció R46, R68
Mutagènic R60, R61, R62, R63

Segons els seus efectes sobre el medi ambient:



Perillós per al medi ambient

Medi ambient aquàtic: R50, R52, R53, R50-53, R51-53, R52-53
Medi ambient terrestre: R54, R55, R56, R57, R58
Capa d'ozó: R59



Enllaços a pàgines web

Unió Europea

Comissió Europea Direcció general de Medi ambient:

http://ec.europa.eu/environment/chemicals/reach/reach_intro.htm

Comissió Europea Direcció general d'Empresa i Indústria:

http://ec.europa.eu/enterprise/reach/index_en.htm

Parlament Europeu:

http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress_page/064-9868-193-07-28-911-20060713IPR09866-12-07-2006-2006-false/default_en.htm

Consell de la Unió europea "Posició comuna sobre REACH":

<http://register.consilium.europa.eu/pdf/en/06/st07/st07524.en06.pdf> (12 Juny 2006)

Oficina Química Europea:

<http://ecb.jrc.it/REACH/>

Oficina Europea de Medi ambient (European Environmental Bureau-EEB):

www.eeb.org/activities/chemicals/Index.htm

Federacions industrials i sindicats

CEFIC (Consell Europeu de la Indústria Química):

<http://www.cefic.org/Templates/shwStory.asp?NID=494&HID=441>

FEIQUE (Federació Empresarial de la Indústria Química Espanyola):

<http://www.feique.org/index.php>

Grup de coordinació dels usuaris intermedis de substàncies químiques (The Downstream Users of Chemicals Co-ordination Group, DUCG):

<http://www.duccplatform.org/home.html>

Aliança de petites i mitjanes empreses (Alliance of Small and Medium-sized Enterprises):

http://www.aktion-einspruch.de/en_index.php

Associació Europea de petites i mitjanes empreses (European Association of Craft, Small and Medium-sized Enterprises):

<http://www.ueapme.com/>

Confederació Europea de Sindicats (European Trade Union Confederation):

<http://www.etuc.org/r/830>

UGT (Unió General de Treballadors):

<http://www.ugt.es/campanas/freach.pdf>

CCOO (Comissions Obreres):

<http://www.istas.ccoo.es/>

ONG

WWF

http://www.wwf.be/detox/online_publications/theonlyplanetguide.pdf

Greenpeace

www.greenpeace.org/international/campaigns/toxics

Amics de la Terra Europa

www.foeeurope.org/safer_chemicals/Index.htm

Chemical reaction group

http://www.chemicalreaction.org/index_es.html

Ecologistas en acción

<http://www.ecologistasenaccion.org/inicio.php3>

Revista Opcions: informació per al consum responsable

<http://www.opcions.org/>

Centres de Investigació

Unitat de Prevenció de Riscos Químics, del CNRS

<http://www.prc.cnrs-gif.fr/reach/espagnol/inicio.htm>

Centre Europeu de toxicologia i ecotoxicologia de les substàncies químiques

www.ecetoc.org

Pesticides

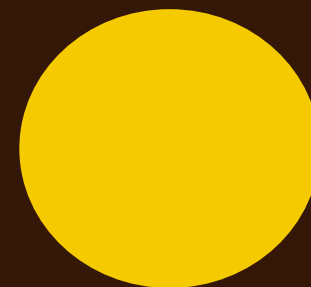
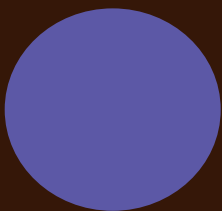
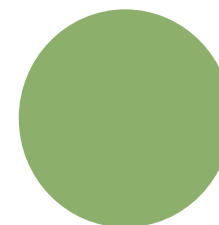
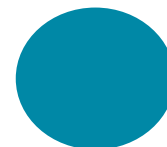
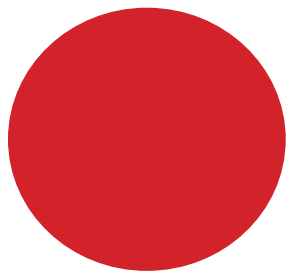
Pesticides Action Network Europe

<http://www.pan-europe.info/>

Informació

EurActive:

<http://www.euractiv.com/en/environment/chemicals-policy-review-reach/article-117452>



Editat per Grup de Tòxics
d'Alternativa Verda



Amb el suport de la Obra Social "La Caixa" i la Direcció General de Polítiques Ambientals i Sostenibilitat del Departament de Medi Ambient i Habitatge de la Generalitat de Catalunya

 **Obra Social "la Caixa"**



Generalitat de Catalunya
Departament de Medi Ambient
i Habitatge