

Elisabet Silvestre, doctora en biología; profesora de bioconstrucción y toxicidad



Tengo 49 años: ayudo a los adultos y niños más sensibles a detectar tóxicos y desintoxicarse. Nací en Caldes de Montbui: balneario para depurarse. Procuero que mis relaciones humanas también sean desintoxicantes. Cuidar la salud es un trabajo, el más importante, de equipo.

“Beber líquido caliente en plásticos daña las hormonas”



ANA JIMÉNEZ

Qué sustancias nos pueden intoxicar dentro de casa?

Tóxicos químicos, biológicos y radiactivos.

¿Radiactivos en mi casa?

El gas radón es cancerígeno. No me asuste.

Está causado por la radiactividad natural del subsuelo y, entre otros males, causa cáncer de pulmón. Lo estudiamos, porque se encuentra en Galicia y Barcelona, además de en otras zonas de la península.

¿Cómo detectarlo y eliminarlo?

Ventile bien toda la casa cada día.

¿Con eso basta?

Lo ideal es que se haga un análisis de la zona geológica antes de edificar sobre ella y, si se detecta radiactividad, colocar cámaras de ventilación en la construcción.

Esperemos que las vayan instalando.

También la lipotrofia semicircular causa pérdida muscular por la ionización de “edificios enfermos” cuando hay falta de humedad relativa y la instalación eléctrica es deficiente.

Y, si el edificio está sano, ¿con qué puedo intoxicarme?

Piense que la toxicidad depende de las dosis y que lo que las convierte en dañinas es la

rutina. De ahí que lo fundamental sea estudiar y corregir sus hábitos en la utilización de ropa, cosméticos y artículos de higiene, limpieza y, por supuesto, alimentación.

Denuncie un tóxico poco advertido.

No ponga nunca los alimentos o bebidas calientes en un recipiente de plástico.

¿Por qué?

Porque los plásticos no son estables y, sometidos a temperatura elevada, se convierten en disruptores hormonales: mimetizan las funciones de las hormonas causando infertilidad, pubertad precoz y cánceres hormono-dependientes.

¿El cristal es más sano?

Sí, pero muchas mamás usan recipientes de plástico para las papillas calentitas y biberones y los bebés son precisamente los más sensibles a esas interrupciones hormonales. Busque en las etiquetas de los envases “Free BPA”, es decir, libre de bisfenol A y ftalatos.

¿Qué otras sustancias es mejor evitar en recipientes y sartenes?

No ponga en contacto con alimentos ni bebidas: aluminio, parabenes, ftalatos, triclosan y metales pesados como el mercurio, que hoy es un problema universal porque se concentra en la carne de los peces más gran-

Sustancias y rutinas

Un diez por ciento de nuestros conciudadanos se despiertan cansados, con cefaleas, asma y otras molestias de difícil diagnóstico. Elisabet Silvestre se ha especializado en detectar los tóxicos que pueden causarlas y, en especial, los que forman parte de las rutinas que dañan la salud de esa minoría sensible que nos señala a todos el peligro. El catálogo es extenso, pero, para evitar paranoias, basta recordar que el verdadero peligro es convertirlas en parte de nuestros hábitos. Sólo hay que ser muy conscientes y analizar, como explica Silvestre en *Vivir sin tóxicos*, cuáles son las sustancias con las que cada día comemos, dormimos, nos vestimos y trabajamos.

des como el atún. También hay productos de limpieza que, para librarnos de microbios, nos llenan de tóxicos.

¿Cuál es la lista negra?

Lejía, sulfamán y amoníaco son limpiadores tóxicos a los que podemos encontrar alternativas mucho más saludables como el vapor, las bayetas de microfibra o las aspiradoras con filtro y depósito de agua. Se trata de limpiar más a menudo con menos tóxicos.

¿Y si la porquería es mucha?

El vinagre es bactericida y desengrasante y el limón, el bicarbonato y el agua oxigenada son potentes blanqueadores para tener casa y ropa inmaculadas sin gastar en detergentes o limpiadores tóxicos. Y para perfumar olvide ambientadores caros y poco saludables: ponga plantas de interior.

¿Otras sustancias a evitar?

Acetona, ácido fosfórico, cloruro de metilo, fosfatos, monetilamina, morfina, naltalina, lauril sulfato de sodio, xileno... Son habituales de la limpieza, pero nada buenos para nuestro organismo.

¿No es mejor advertir a la autoridad?

Nuestro mayor poder contra la mala política es el voto y contra los tóxicos es no comprar. No compre productos con esas sustancias y verá como desaparecen.

¿En el dormitorio acecha algún tóxico?

Nuestro dormitorio debe ser un balneario, porque es donde realizamos la reparación celular. Allí nada de metales ni conglomerados que pueden contener formaldehídos ni barnices ni adhesivos. Si a las maderas, bambús, algodón, fibra de coco, cáñamo...

Hila usted muy fino.

Porque trato a quienes sufren las consecuencias de esos tóxicos. Un 10 por ciento de personas sufren dolencias como la fibromialgia o las fatigas crónicas por su sensibilidad a la exposición rutinaria a determinados tóxicos químicos, campos eléctricos, radiactivos o radioeléctricos.

Mejor conocer los porqués.

Por cierto, debo denunciar la expropiación en España de muchas terrazas para la instalación de repetidores de telefonía móvil.

¿Móvil y descanso son incompatibles?

Por supuesto, es higiénico apagar móviles y wi-fis cuando no sean del todo necesarios.

Doy fe que hacerlo ayuda a relajarse.

Y fíjese bien en la ropa que se pone y no sólo por la moda. En abril del 2012 se analizaron al azar 141 prendas de 20 marcas de 27 países para hombres, mujeres y niños.

¿Todo tipo de ropa?

De abrigo, interior y exterior: se hallaron disruptores hormonales en 89 de las 141 prendas además de muchos otros tipos de sustancias tóxicas que penetran por nuestros poros abiertos con el sudor.

Busquemos moda non tox.

Hay emprendedores textiles que prefieren la salud al marketing: sígalos.