

BETH GREER

LA CASA NATURAL

Mejora tu salud, tu hogar y el planeta, habitación por habitación



zenith

Beth Greer

La casa natural

Mejora tu salud, tu hogar y el planeta,
habitación por habitación

zenith

Este libro de consulta ofrece información que te ayudará a tomar decisiones fundamentadas sobre tu salud y tu estilo de vida. No está pensado para sustituir ningún tratamiento que haya podido recetarte tu médico. Si sospechas que tienes un problema de salud, acude por favor al médico. Las menciones a empresas, organizaciones o autoridades específicas en este libro no implican su respaldo por parte de la autora o el editor, ni las citadas empresas, organizaciones o autoridades respaldan el libro, a la autora o viceversa. Las direcciones de internet y los números de teléfono eran correctos en el momento de imprimir el volumen.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Super Natural Home: Improve your Health, Home and Planet –One Room at a Time*

Translation rights arranged by Taryn Fangerness Agency and Sandra Bruna Agencia Literaria, SL. All rights reserved.

Primera edición: junio de 2018

© Beth Greer, 2009

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imágenes de la cubierta: © Ryzhkov Photography, © Ampcoo, Shutterstock

ISBN: 978-84-08-18773-8

Depósito legal: B. 11169 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado por Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Prólogo	9
Agradecimientos	11
Introducción. Transforma tu casa en un refugio seguro en un mundo tóxico	15
Test de la casa natural. Haz un inventario de tu exposición diaria a químicos peligrosos	23
PRIMERA PARTE: Lo que ingieres. Cómo eliminar la exposición a químicos tóxicos en tu alimentación y en el agua de beber	33
1. Cómo eliminar los pesticidas y buscarte un agricultor	41
2. Olvídate de los aditivos alimentarios. Prescinde del GMS, las grasas trans y los edulcorantes artificiales	55
3. Evita las granjas de producción masiva, los cebaderos y los «frankenalimentos».	73
4. Agua del grifo sin filtrar. No des por sentado que el agua está limpia, más el posible riesgo de las botellas de plástico	87
SEGUNDA PARTE: Lo que te pones. Cómo elegir cosméticos y productos de higiene seguros.	101
5. Qué llevan tus cosméticos y cómo elegir productos seguros.	107

6. Replantéate tus productos de higiene. Entre ellos el jabón, el champú, el protector solar y el dentífrico	121
TERCERA PARTE: Lo que te rodea. Cómo minimizar la contaminación en tu casa	135
7. El dormitorio. Cómo mejorar una de las estancias más importantes de la casa	141
8. El salón, la sala de estar y la oficina en casa. Elige suelos, tratamientos de paredes y muebles seguros.	153
9. La cocina, el cuarto de la colada y el baño. Descubre productos de limpieza, vajillas y utensilios de cocina seguros.	179
10. Hogar supernatural fuera de casa. Cómo mantener tu nuevo estilo de vida de viaje, en el trabajo, en el colegio y en tu tiempo libre.	197
Epílogo. Plan de acción. Diez maneras fáciles de tener una casa supernatural.	215
CUARTA PARTE: Información complementaria	219
Recursos	221
Glosario.	235

PRIMERA PARTE

LO QUE INGIERES

Cómo eliminar la exposición
a químicos tóxicos en tu alimentación
y en el agua de beber

Conozco a un hombre que dejó de fumar, de beber, de practicar sexo y de tomar comidas sabrosas. Vivió sano hasta el día en que se quitó la vida.

JOHNNY CARSON

Cuando mi amiga Rachel cumplió los cincuenta, se hizo una operación estética en los ojos para eliminar parte de la caída de los párpados y las arrugas que se habían ido acumulando con los años. Seis semanas después de la operación, todavía tenía morados, hinchazón y rojez alrededor de los ojos.

—Parezco un monstruo —me dijo por teléfono, llorando—. No estoy lista para ver a nadie hasta que tenga mejor aspecto. Estoy haciendo todo lo que me dijo el médico, me pongo bolsas de hielo y tomo antiinflamatorios, pero no mejoro.

Dos semanas más tarde quedamos para comer. Rachel llevaba gafas de sol para ocultar los ojos. Tenía la cara pálida e hinchada. Se quitó las gafas y le vi las líneas de las incisiones, de un tono rojo oscuro, en los párpados. La piel a los lados de los ojos estaba morada y arrugada.

—He vuelto a trabajar, pero me pongo kilos de maquillaje —me contó mientras mordisqueaba una pasta cargada de azúcar—. Creo que el médico me ha hecho una chapuza —añadió, al tiempo que abría una bolsita de Equal (un edulcorante) y hacía el gesto de ir a verterlo en su té helado.

—¡Espera, no uses eso! —le dije, y le agarré la mano instintivamente para impedir que el polvo blanco cayese en su vaso—. Tiene químicos nocivos. No hacía mucho que había leído que Equal contiene aspartamo, y se ha demostrado que esta sustancia provoca cáncer en animales.

—¿Y por qué lo venden si no es seguro? —me preguntó Rachel.

—También venden tabaco, ¿verdad? —le respondí.

Entonces lo vi claro: a Rachel no le mejoraba la piel después de la operación con la rapidez que debería porque su cuerpo estaba ocupado haciendo horas extras para procesar lo que comía y bebía.

—¿Tomas alimentos procesados? —le pregunté.

—No. Creo que no. A ver... Para desayunar tomo cereales o tostadas de pan blanco con margarina. Esta mañana me he comido un gofre tostado con sirope *light*.

—¡Para, para! —le grité—. ¡Todo eso es procesado! Y estoy segura de que el sirope no era jarabe de arce puro, ¿verdad?

—No —respondió Rachel—. Para comer normalmente me tomo un sándwich de fiambre, y de postre tomo pudin dietético, por ejemplo. ¿No lo hago bien? Estoy intentado perder cuatro kilos.

Rachel continuó explicándome lo que comía y bebía habitualmente. Casi todo salía de un paquete o tenía químicos añadidos como conservantes, colorantes artificiales y potenciadores del sabor. Le sugerí que probase algo revolucionario: ¡comer alimentos que no llevaran ninguna etiqueta! O si llevaban etiqueta (un yogur, por ejemplo), que no tuvieran más de cinco ingredientes (una etiqueta con una lista de ingredientes corta es algo positivo, ¡excepto cuando dos de los cinco ingredientes resultan ser azúcar!), y que fuera capaz de pronunciar cada uno de esos ingredientes.

—¡Puedo hacerlo! —me aseguró con una gran sonrisa. Me prometió que probaría el experimento durante los diez días siguientes si yo estaba segura de que le ayudaría a mejorar más rápido.

Rachel me llamó dos semanas más tarde.

—¡Estoy haciendo lo que me dijiste y tengo los ojos fantásticos! —gritó—. ¡La rojez y la hinchazón han desaparecido, y las arrugas también! Supongo que la culpa no era del cirujano. Es que a mi cuerpo le estaba costando curarse.

Rachel me explicó que la «dieta» era más fácil de lo que pensaba, incluso cuando tenía que desplazarse por trabajo. No comía nada procesado y compraba únicamente productos frescos en el mercado local. Tomaba mucha fruta fresca, y el deseo de dulce lo había sustituido por chocolate negro puro y orgánico.

Antes de que cierres este libro pensando que eres incapaz de hacer esto, que «no es realista vivir sin productos que lleven etiqueta», reflexiona sobre lo siguiente: tu cocina es una de las estancias más importantes de la casa para controlar tu exposición a químicos tóxicos (la otra es el dormitorio). Empieza tomando mejores decisiones cuando vayas a comprar. Tal vez pienses que hay muchísimas cosas que tener en cuenta a la hora de hacer la compra. ¿Qué pescado puedo comer? ¿Tengo que leer todas las etiquetas para asegurarme de evitar los transgénicos y el glutamato monosódico? ¿Debo evitar comprar un aguacate orgánico si viene de otro país? ¿Realmente tengo que comer huevos puestos por gallinas libres y felices, y carne de vacas alimentadas exclusivamente con hierba?

La respuesta es no... ¡no siempre! No te preocupes ni te estreses por todas las

decisiones que tienes que tomar. Acabarías presa de la ansiedad, el temor, la tristeza o la depresión, o aún peor, de la ira. Lo sé... he pasado por eso. No iba a fiestas, o comía en casa antes de ir, solo por evitar los malos alimentos que sabía que servirían. Me ponía furiosa cada vez que veía a un chef en la tele cocinando con productos muy procesados, o me estresaba cuando un presentador se maravillaba ante un postre elaborado con ingredientes nada naturales. Entonces me di cuenta de que estaba empezando a sentirme superior y prepotente por las decisiones saludables que estaba tomando. No se trata de alejar a las personas que te rodean criticando sus hábitos alimentarios (¡aunque sea a sus espaldas!). Tus amigos no sabrán si invitarte a cenar a su casa. O bien te preguntarán qué es lo que no comes ahora.

A mí me funciona la regla del 80-20. Intento comer bien el 80 por ciento del tiempo; el resto de las veces me doy permiso para relajarme. Hace unos años, mi marido y yo celebramos nuestro aniversario de boda con un viaje al valle de Napa, en el norte de California. Cenamos en el restaurante Ad Hoc. Su propietario, Thomas Keller, es el chef del conocido The French Laundry. Lo único que sabíamos del establecimiento era que servía comida local y orgánica, y que figuraba entre los cien mejores restaurantes del Área de la Bahía.

Llegó el menú, una hoja de papel con una sola opción: pollo frito, puré de patata, ensalada con beicon, queso, y de postre, tarta de chocolate con nata montada. Mi marido y yo nos miramos y asentimos con la cabeza al unísono: «¡Sí, hagámoslo!». Llevo más de cinco años sin darme un capricho así, y tengo que admitir que fue una de las comidas más deliciosas que he probado en mi vida. Disfruté de cada bocado, y todavía me acuerdo de lo exquisita y excesiva que fue aquella comida. ¿Voy a comer así todos los días? Ni hablar.

No obstante, siempre hago el esfuerzo de tomar alimentos auténticos, no «alimentos sucedáneos» (así llama Michael Pollan, autor de *In Defense of Food*, a los alimentos muy procesados. Pollan recomienda evitar los «productos procesados hasta el extremo de ser más un producto industrial que natural». La margarina es un buen ejemplo de producto sucedáneo. Recuerda: ¡los alimentos procesados son comida procesada con químicos!

La alimentación de los humanos ha cambiado más en el siglo pasado que en los cien mil años anteriores, aunque genéticamente tengamos el mismo cuerpo y las mismas necesidades nutricionales que nuestros ancestros cazadores-recolectores. Esa discrepancia entre lo que somos y los que comemos ha sembrado las semillas de la actual epidemia de enfermedades.

RANDALL FITZGERALD, autor de *The Hundred Year Lie*

Para mi tranquilidad, compro la comida de la mejor calidad que me puedo permitir, aunque eso signifique gastarme 15 euros por un cuarto de almendras orgánicas crudas. Si lo que te preocupa es que la comida sana es demasiado cara, piensa en las palabras de Alice Waters, pionera de la alimentación natural y chef/propietaria de Chez Panisse (en Berkeley, California): «¿Por qué no querías gastarte la mayor parte de tu dinero en comida? La comida es una fuente de nutrición y buena salud. En realidad, es lo más importante en la vida».

Estoy de acuerdo. Además, te sorprenderá lo que puedes encontrar en supermercados muy conocidos y en las tiendas de barrio, productos económicos e increíblemente saludables. Las grandes cadenas ya ofrecen productos naturales y totalmente orgánicos para satisfacer la creciente demanda.

Realizar pequeños cambios en lo que decides comprar, comer y beber no es tan difícil. De hecho, tengo la certeza de que cada vez te gustarán más las alternativas saludables a los productos procesados y manufacturados. Si pones empeño, algunas de esas variaciones en tus hábitos te cambiarán la vida más allá de la cuestión de las toxinas. Conozco a una mujer que durante años fue adicta a la sacarina y a los refrescos *light*. Compraba el edulcorante y los refrescos por cajas. Un día decidió eliminar el edulcorante artificial de su dieta y ver qué ocurría. Los resultados fueron inesperados. El peso que tanto le costaba perder (esos «últimos cuatro kilos») se esfumó, y su antojo crónico de comer alimentos muy dulces y grasos también. Eso ocurrió hace casi diez años, y nunca ha vuelto a sus antiguos hábitos.

¿Listo para empezar? He aquí algo que puedes hacer fácilmente y que no supondrá un cambio drástico con respecto a lo que comes y bebes actualmente. Se trata de evitar lo que yo llamo los «cinco temibles» (que trato con detalle en los capítulos 1-4). Son cinco sustancias que te roban la energía y la vitalidad, que te envejecen antes de tiempo y que incluso pueden hacerte enfermar. Si dejas de consumirlas, tú y tu familia estaréis en el buen camino hacia una salud mejor.

Los «cinco temibles» que hay que evitar

1. Pesticidas.
2. Aditivos alimentarios: glutamato monosódico (GMS), grasas trans (hidrogenadas), edulcorantes artificiales.
3. Productos animales de producción industrial.
4. Productos modificados genéticamente o transgénicos.
5. Agua del grifo sin filtrar.

En algunos casos, saber lo que conviene evitar es tan simple como leer la lista de ingredientes. En otros casos se trata de mantenerse alejado de toda una categoría (por ejemplo, los refrescos *light*, que contienen edulcorantes artificiales).

Pasemos al Capítulo 1, donde aprenderás cómo afectan los pesticidas a la salud y tres pasos para cambiar a una dieta más saludable.