

INDICE

PRÓLOGO	11
Iera Parte NUESTROS HÁBITATS NOS INTOXICAN	15
INTRODUCCIÓN	16
EL SÍNDROME DEL EDIFICIO ENFERMO	17
GEOPATÍAS	18
Radiaciones cósmicas y telúricas	20
El campo geomagnético o campo magnético terrestre	22
La radioactividad natural	23
Fallas geológicas	24
Cursos de agua subterráneos	25
Redes telúricas	27
La influencia de las geopatías en la salud de los seres vivos	28
La observación de la Naturaleza, un buen modo de saber si su casa está ubicada en un lugar geopatígeno	30
TECNOPATÍAS	32
Electrosmog o Contaminación Electromagnética	32
Diferencias entre los campos eléctricos y magnéticos, naturales y artificiales	33
Mecanismos de acción conocidos de los campos electromagnéticos en el cuerpo humano	35
Campos eléctricos, magnéticos y electromagnéticos producidos por las frecuencias de 50/60Hz	37
Incidencias de los campos 50Hz y 60Hz en la salud	39
Los campos electromagnéticos de alta frecuencia	40
Incidencias de las microondas en la salud	42
Efectos térmicos	43
Efectos no térmicos	44
La compatibilidad electromagnética (CE)	45
CALIDAD DEL AIRE INTERIOR	47
Efectos de la contaminación del aire interior sobre nuestra salud	47
El estado actual de la investigación sobre los contaminantes del aire interior	49
I) CONTAMINANTES DEL AIRE INTERIOR RELACIONADOS CON LOS MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN	51
Compuestos organo volátiles (COV)	52
Hormigón	56
Materiales plásticos	57
Metales tóxicos	58
Fibras sintéticas	60

II.- CONTAMINANTES DEL AIRE INTERIOR RELACIONADOS CON NUESTRAS ACTIVIDADES Y COMPORTAMIENTOS _____	62	Los celulares son peligrosos para los niños _____	140
Impacto del humo de tabaco _____	62	Manual de uso del teléfono móvil _____	142
Los aparatos de calefacción _____	63	Cuidar el planeta = tarea diaria _____	147
El impacto en nuestra salud y en el medioambiente de nuestra manera de limpiar _____	64	Reduciendo los niveles de dióxido de carbono _____	155
Los limpiadores multi-uso _____	64	En el verano... ¡Cuidemos el agua! En el jardín _____	159
Los desodorizantes ambientales _____	65	En el verano... ¡Cuidemos el agua! En el hogar _____	162
Los aerosoles _____	65	El "costo" de lo desechable _____	165
Limpieza en seco, ropa nueva, etc. _____	66	El compost: una opción para reducir su basura _____	168
La falta de ventilación _____	67	El impacto del plástico en la naturaleza _____	173
Los cosméticos _____	67	Lavado ecológico = ahorro energético y más... _____	175
Los contaminantes exteriores que también inciden en la calidad del aire interior _____	68	¿Bolsas plásticas? No, gracias _____	177
Jardinería, herbicidas y pesticidas _____	69	Cuidemos los árboles... ¡ahorremos papel! _____	178
Transportes _____	70	CONCLUSIÓN _____	182
CONTAMINACIÓN BIOLÓGICA _____	72	NOTAS _____	184
Contaminación por hongos y moho _____	73	BIBLIOGRAFÍA _____	200
Los ácaros _____	75		
OTRAS PATOLOGÍAS DE LA CONSTRUCCIÓN _____	78		
II parte HACIA UN HOGAR, DULCE BIO-HOGAR _____	80		
Los detergentes naturales _____	82		
Algunos datos importantes sobre el cloro _____	87		
Aire sano en casa _____	92		
Cuidado con los desodorantes ambientales _____	95		
Ionización del aire _____	97		
El silencio vale oro _____	99		
Donde entra la luz, no entra el médico _____	103		
Cuidado con los ácaros _____	106		
A la caza "saludable" de las plagas hogareñas _____	110		
Los plásticos en nuestra vida diaria _____	114		
Demasiado pvc _____	116		
El aluminio en nuestros hogares _____	118		
Salud en la cocina _____	122		
El problema del fluor en el agua potable _____	126		
Cosméticos: cuando belleza no rima con salud _____	129		
Los juguetes y los niños _____	132		
¿Problemas para dormir? _____	134		
Teléfono sin cable = teléfono ¿sin riesgos? _____	138		