

ASEPSIA BASICA PARA VER A PERSONAS CON SQM

ES MÁS FACIL DE LO QUE PARECE

1

COMO QUITAR EL OLOR DE LA ROPA Y CUERPO

I. PONER A REMOJO Y LAVAR LA ROPA CON BICARBONATO Y VINAGRE BLANCO

PASOS

-A Remojo en la lavadora, o en un barreño...:

Meter la ropa limpia en la lavadora, por ejemplo, en el programa de algodón o el que sea pertinente (se puede poner a 40ª de temperatura).

No llenar demasiado la lavadora: la ropa debe llenar, máximo, la mitad de la lavadora.

Poner en el cajetín del jabón de la lavadora cuatro cazos (un vaso de 25 cl.) de bicarbonato sódico si es mucha ropa, o u buen cazo si es poca ropa.

Añadir vinagre de vino blanco o vinagre de manzana (como la mitad de una botella, si es mucha ropa, y menos si es poca ropa).

Una vez que la lavadora ha cogido el agua, se apaga, y se deja la ropa a remojo (totalmente cubierta de agua) como mínimo 45-50 minutos.

-Aclarar o Lavar sin añadir ningún producto más:

Pasado este tiempo, se enciende la lavadora en el programa elegido, con la temperatura deseada, y se deja terminar el lavado sin añadir en el cajetín nada más o, si queremos, solo añadir un jabón o detergente sin perfume.

Si a pesar de este remojo largo, y lavado, la ropa sigue teniendo cierto olor (a las fragancias de detergentes y suavizantes que habitualmente usamos, u otros olores artificiales perjudiciales como de tabaco, ambientadores, colonia...) **volvemos a repetir lo anterior.** Ante la duda: Repetimos.

La ropa que no es de algodón suele retener mucho más los olores.

-La ropa debe **tenderse o poner a secar en un lugar libre de olores y donde no haya otra ropa con olor.**

-De la misma forma, esta ropa se debe **guardar en un lugar libre de olores y donde no haya otra ropa con olor.**

-Lo que no pueda ser lavado, como algunas chaquetas, abrigos, bolsos... **debe airearse muy bien, en un lugar libre de olores, hasta que no huela a nada** (esto se debe planificar con tiempo, con días); Pero no siempre es suficiente, **y si no se le va el olor, a tiempo, no debemos llevarlo puesto para ver o estar con una persona con SQM.**

(De la casa Hacendado, de venta en Mercadona, hay bicarbonato en formato económico de 1Kg.)

II. DUCHARSE CON BICARBONATO, CUERPO y PELO

En un cuenco (u otro recipiente) **hacemos una pasta de bicarbonato sódico y agua**, y nos lavamos (restregamos) bien el cuerpo y el pelo.

Este paso **nos quitará olores perjudiciales**, y notarás que la piel queda exfoliada, suave.

Después, nos podemos lavar, tanto el cuerpo como el pelo, con una jaboneta de Alepo u otro **jabón que no tenga perfume o fragancia.**

Para sacar bien de espuma, podemos mojar la esponja junto a la jaboneta de Alepo, y frotamos la jaboneta en la esponja hasta sacar espuma.

III. AFEITARSE CON JABON DE ALEPO

Afeitarnos o depilarnos con productos sin fragancias. Por ejemplo, cogemos una brocha de afeitarse, la mojamos junto a la jaboneta de Aleppo, y restregamos o frotamos la brocha en la jaboneta hasta sacar espuma...

IV. HIDRATARSE LA PIEL

Tanto si es para tratar la sequedad de nuestra piel, como para hidratar la cara (u otra parte del cuerpo) tras el afeitado o tras estar al Sol, **debemos hidratararnos con productos sin perfume o fragancias**.

Por ejemplo, con **Aceite de Oliva Virgen extra** (mejor si es ecológico). También se puede mezclar el aceite de oliva con **Aloe Vera natural** (sin fragancias), y va genial... (Por ejemplo, Gel Aloe Vera Puro de Canarias, de la casa Atlantia, de venta en Mercadona).

V. PROTEGERSE LA PIEL DEL SOL

Usar cremas solares de alta protección y sin perfumes o fragancias.

Se pueden encontrar en farmacias y supermercados (suele poner que son para pieles sensibles o para pieles sensibles de niños y sin fragancias). Por ejemplo, de Avene, o de Delial, etc. También las hay ecológicas y específicas para sensibilidad química (Por ejemplo, de las marcas Green people, Alga Maris, y Eco Cosmetics –neutro-).

VI. USAR DESODORANTES SIN PERFUME

De piedra natural de alumbre o de otras marcas de desodorantes que no tengan perfume o fragancia (Como, por ejemplo, de la casa Mum).

VII. NOTAS Y RECOMENDACIONES

-**No encender el móvil:** muchas personas con sensibilidad química múltiple (SQM) también tienen sensibilidad electromagnética (EHS) y les hace daño el móvil, los wifis...;

-**No echarse colonia o perfume ni productos con fragancias,** ya que son muy dañinos para las personas con SQM y alergias a las fragancias; Y, al igual, **No fumar** tras la asepsia;

-**Hay más productos para el aseo corporal y lavado de la ropa, etc., que no tienen perfume** (Cremas, lacas, maquillaje, dentífricos, geles, champoos, jabones para lavadora...);

-**El bicarbonato sódico** sirve para quitar los olores, entre otras aplicaciones o usos;

-**El vinagre blanco** también desodoriza y suaviza la ropa además de fijar los colores, entre otras propiedades;

-**Si lavas la ropa,** después de quitarle los olores perjudiciales, **con detergentes o jabones sin fragancias o sin perfumes, y sin suavizante,** no necesitarás usar de continuo el bicarbonato;

-**Si te aseas o lavas con productos sin fragancias...** también evitas el uso habitual del bicarbonato (que puede irritar mucho la piel si se usa de continuo) **y, como lo anterior, es bueno para tu salud;**

- Es recomendable: **Airear** o ventilar la casa, armarios..., así como **No usar ambientadores** o fragancias no naturales para la casa, armarios y ropa (Si no eres alérgico, Si puedes usar saquitos caseros de especias y plantas aromáticas, así como de pétalos de flores secas).

GRACIAS 😊

Más Información en documentos:

- ✓ *Asepsia Para Vivir con SQM*
- ✓ *Productos de Aseo y Limpieza Ecológicos Sin Perfume para Personas con SQM*
- ✓ *Productos para Bebé Sin perfume, Ecológicos o Naturales*