



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

PRODUCTOS DE ASEO Y LIMPIEZA ECOLÓGICOS SIN PERFUME, Y FILTRADO DE AGUA *PARA PERSONAS CON SQM*

SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Autora: Eva María Hazas Cerezo (2014- septiembre 2023)
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

Asociación de Afectados por Enfermedades
EM/SFC, SQM, FM y EHS del País Vasco

*Miembro de la Red de
Asociaciones SFC-SQM*

www.sfcsqmeuskadi-aesec.org

sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com

Apartado de Correos 109, 48.200 Durango (Vizcaya/Bizkaia)
Teléf. 656732998

LEMA: "Cuanto más sencillo o tradicional mejor: cuanto menos ingredientes, los básicos, más naturales y bio/ecológicos, mejor"

CUIDADO con los ingredientes como emulsionantes, espesantes, conservantes, aunque sean productos ecológicos

Lo limpio NO huele a nada.

La limpieza no debe de ser dañina para nadie

Todo esto es apto para personas con SQM, pero hay diferentes grados de gravedad de SQM, y cada persona y cuerpo es diferente.

Como siempre, hay que probar con precauciones.

Se recomienda a los afectados por SQM realizar siempre una prueba de tolerancia individual de cada producto, y hacerla con todas las precauciones del mundo previa recopilación de información sobre el producto.

(Para ello, a veces, se pueden pedir, a los distribuidores o comerciales, muestras de la pintura o producto que interese probar).

Esta información es orientativa, y todo enfermo debe de TESTAR previamente los productos antes de utilizarlos, y hacerlo con precaución.

En el siguiente listado aparecen productos recomendados por compañeros/as de la asociación y usuarios de nuestra web, que han tenido buena experiencia.

SFC-SQM Euskadi-AESEC no se hace responsable de los cambios de los datos aportados en este listado, ni de los resultados que se puedan obtener en cada caso particular.

INDICE

PRODUCTOS DE ASEO Y LIMPIEZA ECOLÓGICOS SIN PERFUME, Y FILTRADO DE AGUA, PARA PERSONAS CON SQM..... 4

A) CHAMPÚS Y GELES:..... 5

B) DESODORANTES:..... 10

C) PASTAS DENTÍFRICAS, COLUTORIOS, CEPILLOS DE DIENTES E HILO DENTAL: 13

D) PARA EL AFEITADO:..... 16

E) HIDRATANTES: 18

F) CREMAS SOLARES Y OTRAS PROTECCIONES FÍSICAS PARA EL SOL Y EL CALOR IMPORTANTES..... 24

G) MAQUILLAJE: 29

H) LACAS, ESPUMAS Y GOMINAS PARA EL PELO: 30

I) PRODUCTOS DE HIGIENE ÍNTIMA (PAPEL HIGIÉNICO, COMPRESAS, TAMPONES, SALVASLIPS...):..... 32

J) CUANDO HAY MOSQUITOS: 33

K) PARA FILTRAR EL AGUA DE BEBER, COCINAR Y DUCHARSE:..... 34

L) PRODUCTOS LIMPIEZA DEL HOGAR Y DE LA ROPA: 43

M) DONDE COMPRAR ESTOS PRODUCTOS:..... 56

N) OTROS PRODUCTOS RECOMENDADOS:..... 60

O) OTROS ENLACES DE INTERÉS: 62

P) ANEXO: INGREDIENTES o COMPOSICIÓN DE DIFERENTES FORMATOS DE CAHMPOO Y GEL FABRICADOS POR LA LINEA DE URTEKRAM SIN PERFUME HASTA EL MOMENTO 64

PRODUCTOS DE ASEO Y LIMPIEZA ECOLOGICOS SIN PERFUME, Y FILTRADO DE AGUA, PARA PERSONAS CON SQM

LEMA: "Cuanto más sencillo o tradicional mejor: cuanto menos ingredientes, los básicos, más naturales y bio/ecológicos, mejor"

CUIDADO con los ingredientes como emulsionantes, espesantes, conservantes, aunque sean productos ecológicos

4

Estos productos son aptos para los enfermos de SQM y para los que están en nuestro entorno cercano, como familia, etc. Son buenos para todos y, además, así la gente cercana no nos hace daño por olores y demás químicos:

Productos estrella: el bicarbonato (que desodoriza, limpia y desinfecta...), el vinagre blanco y de manzana o sidra (que sirve de antical, suavizante, fija los colores y también quita olores o desodoriza...) son productos estrella junto con la jaboneta de Aleppo (que sirve para lavar ropa a mano, ducharse, lavarse el pelo y manos, y para afeitarse), y el desodorante de mineral de alumbre.

Tienes **las líneas sin perfume de los productos ecológicos** (jabones, productos de limpieza y aseo) **de la casa Solyeco** (línea sensible sin perfume), **los de Beltran** (línea Beltran Vital), de la casa **Irisana**, y los de **Urtekram**, entre otras.

Por ejemplo, de venta en tiendas ecológicas de Durango-Bizkaia como Izarbide, Marisatsa; De Toledo, como Biomarket Toledo; etc.

A) CHAMPÚS Y GELES:



-GEL/CHAMPOO DE SOLYECO, LÍNEAS SENSIBLE SIN PERFUME:

Información técnica y pedidos: DETERGENTES SOLYECO, Lorquí (Murcia).

Telf. / Fax: 968676914 y 677363585.

Email: info@detergentessolyeco.com

Web: www.detergentessolyeco.com

Enlace de su web con información: <http://detergentessolyeco.com/productos-higiene-limpieza-detergentes-solyeco/linea-solyeco-sensible-sin-perfumes>

Nota: Llama a Solyeco para que te informen de los distribuidores en Bilbao o en otras zonas/provincias...; En Vizcaya se vende en asociaciones y cooperativas ecológicas, por ejemplo, en Durango venden en la cooperativa eco Marisatsa.

Esta casa Solyeco (línea sensible sin perfume) es de las más recomendadas junto con la casa de Hermanos Beltran (línea Vital) para el tema de productos de limpieza del hogar y para la ropa, aptos para SQM.

Tenemos convenio con ellos, y los socios/as pueden hacerles pedidos directamente con los precios que hemos conveniado/acordado con ellos, tanto para nuestra asociación como para el resto de Asociaciones de la RED SFC-SQM.

Nota: A mis padres y a mí, nos reseca muchísimo el pelo, pero a otras personas no. Desde hace un tiempo no puedo usarlo por lo comentado y por el olor del ingrediente de coco-palma que lleva, pero a otra gente con SQM si le va bien. De todas formas, si lo utiliza una persona que luego va a verme, y ha pasado un rato, el olor se va rápido y puedo estar cerca de ella.

-URTEKRAM, LÍNEA SIN PERFUME:

Urtekram es una empresa que fabrica champús, geles de baño, acondicionador de pelo, cremas hidratantes, desodorantes, etc., y tienen una línea sin perfume (formatos de 500 gr y de 250 según el tipo de producto; Y para geles y champús tienen ambos formatos). También hay para bebés un champo-gel sin perfume.

(Formatos de 500gr.: Gel de baño entorno a los 11-12 euros, Champú 13-14 euros; Los precios van variando con los años).

Lo puedes encargar en tiendas ecológicas:

-Tiendas Online:

Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/> o <https://www.planetahuerto.es/marca-urtekram>

Naturitas <https://www.naturitas.es/> o

https://www.naturitas.es/#/dffullscreen/query=Urtekram&query_name=match_and

ETC. (en otras tiendas online).

-Tiendas en Durango-Vizcaya:

En la cooperativa Marisatsa

En el supermercado Izarbide <http://www.izarbide.com/> (en 2023 ha cerrado temporalmente su web)

- Tiendas en Bilbao-Vizcaya:

En Ecorganic ecomarket: tienda que tienes en correos al lado del instituto que está cerca de la parte del corte inglés llamada www.ecorganicweb.com;

- Tiendas en Toledo-Toledo:

En el supermercado ecológico "Biomarket Toledo" <http://www.biomarketoledo.com>".

- ETC.

Nota: en casa usamos este champo junto con el jabón de Aleppo (Aunque personalmente lo que me va mejor y más uso es la jaboneta de Aleppo con un % del 30% de laurel).



¡ADVERTENCIA!

⇒VER ANEXO, AL FINAL DEL DOCUMENTO, SOBRE LA COMPOSICIÓN DE DIFERENTES FORMATOS DE CAHMPOO Y GEL FABRICADOS POR LA LINEA DE URTEKRAM SIN PERFUME HASTA EL MOMENTO.

¡Ver ingredientes antes de su compra en <https://www.urtekrambeauty.com/>!

⇒ *Pincha para ir al* ANEXO: INGREDIENTES o COMPOSICIÓN DE DIFERENTES FORMATOS DE CAHMPOO Y GEL FABRICADOS POR LA LINEA DE URTEKRAM SIN PERFUME HASTA EL MOMENTO 64

-GEL-CHAMPÚ DE CALÉNDULA NAETURA ORGANICS:

Lo hemos probado en casa y el resultado en nuestro cabello es tan bueno como el de Urtekram y, como en el caso de éste, también he leído buenas opiniones. Es un producto para bebés.

Ver producto en venta en “kalma.eu” (tienda Web de Naetura)

(Entorno a los 13,99 euros 500ml. Los precios van variando con el tiempo)

<http://kalma-organics.com/es/>

<http://kalma-organics.com/es/cabello/161-gel-champu-calendula-naetura-500ml.html>

NAETURA. <http://www.naetura.com/index.php> Te ofrece Cosmética Natural y Ecológica Certificada por Ecocert (organismo independiente líder mundial en certificación ecológica). Si quieres más información sobre los productos Bio-Certificados llamar 951 390 190 o escribirnos Email: iacosmeticaverde@naetura.com

Enlace a puntos de venta: <http://www.benecosEspaña.es/localizador>

“kalma.eu” es la tienda de Naetura en internet <http://kalma-organics.com/es/>



-LA ARCILLA GHASSOUL:

(También la venden en PureNature y en otras tiendas ecológicas) se usa para el baño y el pelo. Es muy buena para la piel (ducharse o bañarse con arcilla).

Dicen que mejor con unas gotas de aceite de oliva.

Apta para SQM, pero como siempre, probar.

8

-JABÓN DE ALEPO:

Sirve para todo el cuerpo y el pelo. De venta en tiendas ecológicas (Por ejemplo, Izarbide, Planeta Huerto, etc.). Hay muchas marcas.

También hay diferentes jabonetas según el porcentaje de aceite de oliva y de laurel.

Nota: Personalmente, es el jabón que más uso y lo que mejor me va (sobre todo el que tiene un 20%-30% de laurel). Y sirve para el cuerpo, pelo, afeitado y lavar la ropa a mano.

Jaboneta de Alepo (p.ej., Aleppo Soap Co. Jabón de aceite de Oliva & Laurel)

De venta en:

-En Izarbide (Supermercado de Durango-Vizcaya) <http://www.izarbide.com/> (en 2023 ha cerrado temporalmente su web)

-En Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>

-En Naturitas <https://www.naturitas.es/>

-Etc.



- PASTILLAS DE JABÓN CASERO O ARTESANAL Y JABÓN CASERO EN FORMATO LÍQUIDO:

Jabonetas o pastillas de jabón artesanales: con o sin aloe vera puro (de la planta) y sin añadir perfumes ni esencias, ni aditivos, hechas por algún amigo, familiar o conocido.

El que me hace mi cuñada me va genial y tiene aceite de oliva virgen extra ecológico y aloe vera de la planta.

Jabón líquido casero: Una compañera de la asociación con SQM, hace uno casero a partir de la pastilla de jabón de Urtekram sin perfume: con más de media pastilla, agua y un poco de aceite de almendras ha llenado 4 dispensadores, y a ella le va fenomenal. También se puede hacer, con la jaboneta de Aleppo o con cualquier pastilla de jabón casera apta para SQM

(Nota: el aceite de almendras no es apta para alérgicos a los frutos secos).

- BICARBONATO SÓDICO:

Por el momento, solo encontramos el formato de 1 kg de venta en Supermercados Mercadona (de la marca Hacendado).

(Aproximadamente por 1,19 euros, pero los precios varían con el tiempo).

Sirve para lavar ropa y quitar los olores de esta, para ducharse (desodoriza pelo y cuerpo, y exfolia), para lavarse los dientes, para limpiar verduras, para mitigar el ardor estomacal...

Nota.- Evitar el uso habitual del bicarbonato para ducharse (como gel desodorizante) ya que no solo te vas asear y quitar el olor sino que también te va a exfoliar constantemente y, sin querer, puede irritarte mucho la piel (supongo que es porque te altera la flora y barrera protectora de la piel).



B) DESODORANTES:**-DESODORANTE MINERAL SANTE:**

Hay formato Roll-On de 50 ml, en formato Spray de 100 ml, y en formato Mineral Stick de 100 gr. Este formato mineral, es un desodorante de piedra de alumbre (Potassium Alum)*.

De venta, por ejemplo, en Naturitas <https://www.naturitas.es>, en Promofarma <https://www.promofarma.com/>, Etc.



Nota: la piedra de alumbre (Potassium Alum) contiene aluminio y potasio en su composición (se trata de una sal de aluminio. Una sal doble que tiene como cationes potasio y aluminio, y como anión el sulfato).

Nota: Actualmente, se considera el aluminio como un metal que se acumula en el cuerpo y que podría ser perjudicial, y por tanto a evitar https://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es_phs22.html
https://www.atsdr.cdc.gov/es/toxfaqs/es_tfacts22.html
<https://www.ocu.org/salud/cuidado-piel/noticias/seguridad-desodorantes-aluminio>

-DESODORANTE MINERAL CORPORE SANO

Desodorante mineral **sin aluminio**.

(Formato piedra de alumbre de 60 gr llamado "Cristal desodorante", en formato piedra de alumbre si aluminio de 80 gr. llamado "Desodorante Mineral Twist-Up", y en formato spray de 80 ml. llamado) <https://corporesano.com/es/deo-mineral-potassium>

De venta en parafarmacias y en webs como:

-Naturitas <https://www.naturitas.es>

-Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es> ; Etc.



-DESODORANTE URTEKRAM SIN PERFUME:

Formato Roll-on (50ml). **¡MIRAR LOS INGREDIENTES!!!**

Por ejemplo, de venta en tiendas ecológicas o en webs:

-Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es>

-Naturitas <https://www.naturitas.es>

-Cooperativa Marisatsa de Durango-Vizcaya

-Supermercado Izarbide <http://www.izarbide.com/> (en 2023 ha cerrado temporalmente su web) de Durango-Vizcaya.

-En Ecorganic ecomarket en Bilbao-Vizcaya: tienda que tienes en correos al lado del instituto que está cerca de la parte del corte inglés llamada www.ecorganicweb.com;

-En el supermercado ecológico "Biomarket Toledo" de Toledo ciudad <http://www.biomarketoledo.com>".

- ETC.

¡Ver ingredientes antes de su compra en <https://www.urtekrambeauty.com/>!



-DESODORANTE DE PIEDRA DE ALUMBRE DE LA CASA "UNEEB"

Nota: Una compañera de la asociación con SQM utiliza este desodorante.

<https://uneeb.com/>

<https://uneeb.com/product/desodorante-de-piedra-de-alumbre-stick-120-g/>



Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

www.sfcsqmuskadi-aesec.org

sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

-OTRAS MARCAS DE DESODORANTES SIN PERFUME (DE MARCAS NO ECOLÓGICAS):

NOTA: De marcas conocidas, no ecológicas, y que no tengan perfume, aunque en principio *no son aptos para SQM, si los pueden usar las personas* que nos rodean, que no tienen nuestra enfermedad y *que conviven con nosotros* (Por ejemplo, de la casa Mum, el que es de color gris; Mi madre lo usa y está encantada).

¡SIEMPRE MIRAR LOS INGREDIENTES, POR SI ACASO!!!

DESODORANTE SIN PERFUME MUM:

Formato roll-on de 50 ml. Tampoco tienen alcohol.

(Por ejemplo, de venta online en muchas tiendas como en El Corte Inglés

<https://www.elcorteingles.es/>

(<https://www.elcorteingles.es/supermercado/0110155755100173-mum-desodorante-roll-on-sin-fragancia-envase-50-ml/>), en Arenal

<https://www.arenal.com/>, en Primor https://www.primor.eu/es_es/, Etc.

Y de venta en supermercados tradicionales como el de Eroski

<https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/13455688-desodorante-para-mujer-sens-sin-perfume-mum-roll-on-50-ml/>). Etc.



~~—El desodorantes sin sales de aluminio sin perfume de “BELLE” de venta en Supermercados Eroski. ¡OJO! Actualmente (2023) le han añadido perfume~~
<https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/23886195-desodorante-sin-sales-de-aluminio-belle-roll-on-75-ml/>.



Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

www.sfcsqmuskadi-aesec.org

sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

C) PASTAS DENTÍFRICAS, COLUTORIOS, CEPILLOS DE DIENTES E HILO DENTAL:



-PASTA DE DIENTES:

PASTA DE DIENTES SALINA, O PASTA DE DIENTES DE CALÉNDULA, AMBAS DE LA CASA "WELEDA"



DENTÍFRICO MINERAL LOGODENT

Una compañera de la asociación con SQM, utiliza el de Menta de esta casa.

Nota: las personas con SQM solemos tener problemas con los aromas, por lo que hay gente que no tolera, por ejemplo, el tener Menta o ser mentolado.

Por ejemplo, de venta en tiendas ecológicas o en webs:

- Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es>
- Naturitas <https://www.naturitas.es>
- Cooperativa Marisatsa de Durango-Vizcaya
- Supermercado Izarbide <http://www.izarbide.com/> (en 2023 ha cerrado temporalmente su web) de Durango-Vizcaya.
- En Ecorganic ecomarket en Bilbao-Vizcaya: tienda que tienes en correos al lado del instituto que está cerca de la parte del corte inglés llamada www.ecorganicweb.com;
- En el supermercado ecológico “Biomarket Toledo” de Toledo ciudad <http://www.biomarketoledo.com>”.
- ETC.

-CEPILLOS DE DIENTES e HILO DENTAL:

CEPILLOS DE DIENTES SENSITIVE DE LA CASA “MONTE BIANCO”

(A poder ser elegir el de fibra natural)

HILO DENTAL DE SEDA Y CERA DE ABEJA SIN AROMA DE “MONTE BIANCO”.

De venta online en tiendas ecológicas o en webs como:

Promofarma <https://www.promofarma.com/>

Idun-nature <https://www.idun-nature.com/>

ETC. (antes los vendían online en planeta huerto, pero ya no los encuentras ahí por el momento)



OTROS CEPILLOS DE DIENTES ECOLÓGICOS, de venta online en:

Planeta Huerto (Cepillos de bambú, etc.) <https://www.planetahuerto.es>

Naturitas (Cepillos de bambú) <https://www.naturitas.es/>

-COLUTORIOS o ENJUAGUES BUCALES:

Mejor usar siempre ingredientes ecológicos

- Agua con Sal marina y Vinagre:
Hervir agua (como un vaso de 25cl.) y dejar templar (Por ejemplo, mientras se hace el desayuno y así lo dejas preparado para la noche);
Unas tres gotitas de vinagre (puede usarse el vinagre que tolere, si tienes alguna intolerancia: puede ser vinagre de vino, de manzana, de arroz; En mi caso, puedo usar el de arroz);
Una pizca de sal marina sin refinar
Sirve para la inflamación de encías, el sangrado de encías, y etc.
Para mí es muy-muy bueno, lo uso a la noche, y está recomendado por mi dentista; Odontólogo y estomatólogo, y profesor universitario, Actualmente jubilado.
- Bicarbonato o Sal marina:
Una cucharada de bicarbonato sódico en un vaso con agua hervida y dejada templar (Halitosis);
Una cucharadita de sal fina marina sin refinar en un vaso de agua hervida y dejada templar (Gingivitis)
- Infusión de tomillo y sal marina:
Buena para enfermedades periodontales, aftas bucales, heridas en mucosas, etc.).
1 litro de agua mineral hervida
60 gr. De tomillo
1 cucharada (sopera) de sal marina sin refinar
Reposar 5 minutos
Colamos y dejamos enfriar
Conservar máximo 7 días en frigorífico
- Propóleo en gotas (casa "Soria Natura"):
No es de uso diario, y puede teñir los dientes.
10-15 gotas en un vaso con agua, ó en un vaso con agua echar media cucharadita de propóleo (Leído en la web de María José Moya, SISS; Y Consultado a la doctora que trabaja en Soria Natura).

D) PARA EL AFEITADO:

-JABÓN DE ALEPO (JUNTO CON UNA BROCHA DE AFEITAR)



De venta online, por ejemplo, en:

- Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>
- Naturitas <https://www.naturitas.es/>
- ETC. (en otras tiendas online).

De venta en Tiendas tradicionales, por ejemplo:

- En tiendas de Durango-Vizcaya:

En la cooperativa Marisatsa

En el supermercado Izarbide <http://www.izarbide.com/> (en 2023 ha cerrado temporalmente su web)

- En tiendas de Bilbao-Vizcaya:

En Ecorganic ecomarket: tienda que tienes en correos al lado del instituto que está cerca de la parte del corte inglés llamada www.ecorganicweb.com;

- En tiendas en Toledo--Toledo:

En el supermercado ecológico "Biomarket Toledo" que también tiene <http://www.biomarketoleado.com>.

- ETC.



-CREMA DE AFEITADO DE APIVITA (de venta online y en farmacias)

De venta en farmacias y en la web de Apivita:

-En la web de APIVITA <https://www.apivita.com/es/> o

<https://www.apivita.com/es/crema-de-afeitar-suave-10-22-01-097.html>

<http://www.apivita.com/es/cuidado-masculino/afeitado/crema-de-afeitar-suave>

-En promofarma <https://www.promofarma.com/es/> o

<https://www.promofarma.com/es/apivita-men-s-care-crema-de-afeitar-suave-100ml/p-22002>

-En Mifarma <https://www.mifarma.eu/> o <https://www.mifarma.eu/apivita-mens-care-hombre-crema-de-afeitar-con-balsamo-y-propoleo-100ml>

-Etc-

Mi marido, hermano, padre, cuñado y amigos lo usan y están muy contentos (de todas formas, yo no puedo estar cerca , recién afeitados, hasta que se le va al rato el olor a las hierbas que tiene.

Y lo que más usan es el jabón de Alepo (la crema de apivita la usan de vez en cuando).



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

E) HIDRATANTES:

(Corporal, cacao labial, aftershave y aftersun, es decir, para después afeitado y después del sol, etc.)



-ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO

De venta en supermercados y online. Y que esté embasado en botella de cristal.



-GEL DE ALOE VERA DE CORPORE SANO Y EL GEL DE ALOE VERA ECOLÓGICO DE CANARIAS DE MERCADONA

Se pueden usar junto con unas gotitas de aceite de oliva virgen extra ecológico. Aunque es mucho mejor, si encontráis Aloe Vera natural (la planta...) En mi casa, por ejemplo, mi marido y hermano pueden usar ambas hidratantes de aloe vera, pero mis padres y yo solo podemos usar la de Mercadona.

19



-MANTECA DE KARITÉ ECOLÓGICA

Hay más marcas. Siempre mirar los ingredientes, para ver que no han añadido perfume, y otros ingredientes que nos hagan daño.

Por ejemplo, de la casa "**KIMERA BIOCOSMETICS**"

https://www.planetahuerto.es/venta-manteca-de-karite-bio-kimera-150-g_99088

Va muy bien la mezcla de este aceite de oliva virgen extra ecológico con aloe vera o con manteca de Karite.

Es buenísimo como cacao para los labios y, en casa hemos comprobado que también nos va muy pero que muy bien para secar las pupas/herpes de labios, nariz.

Nota: el Karité es un fruto seco, por lo que no es apta para alérgicos a los frutos secos.



- LAS HIDRATANTES DE “URTEKRAM, LÍNEA SIN PERFUME”:

Parece que va bien a algunas personas con SQM: una compañera de la asociación con SQM, dice tener buena experiencia con esta gama de productos añadiendo siempre unas gotas de aceite de oliva.

Lo puedes encargar en tiendas ecológicas.

También de venta online, por ejemplo, en:

-Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>

-Naturitas <https://www.naturitas.es/>

- ETC. (en otras tiendas online).

De venta en Tiendas tradicionales, por ejemplo:

-En tiendas de Durango-Vizcaya:

En la cooperativa Marisatsa

En el supermercado Izarbide <http://www.izarbide.com/> (en 2023 ha cerrado temporalmente su web)

- En tiendas de Bilbao-Vizcaya:

En Ecorganic ecomarket: tienda que tienes en correos al lado del instituto que está cerca de la parte del corte inglés llamada www.ecorganicweb.com;

- En tiendas en Toledo--Toledo:

En el supermercado ecológico “Biomarket Toledo” que también tiene <http://www.biomarketoledo.com>.

- ETC.

¡Ver ingredientes por si acaso, en <https://www.urtekrambeauty.com/>!



- ROSA MOSQUETA DE LA MARCA ESENCIAL ÁROMS:

Nos comenta una compañera de la Red de asociaciones SFC-SQM, que tienen SQM alto, que ella la utiliza, y que tiene su olor natural y no es tóxica, pues no lleva ningún sintético. No te hace daño a la piel ni de la vagina ni a la del útero. Es un aceite virgen extra (aceite natural de 1ª. presión en frío) 100% natural (en inglés se llama "Rosehip" 1st Cold-Pressed 100% authentic").

Se compran en herbolarios, no es costoso. Dura mucho.

Se puede comprar también en la web de Naturitas (casa en la cual dicha compañera compra todo lo específico para SQM) <https://www.naturitas.es/p/cosmetica-e-higiene/cuidado-corporal/hidratante-corporal/rosa-mosqueta-125-ml-esencial-aroms>

Y lo utiliza para hidratar la cara, para debajo de los ojos y párpados, y para la vagina (La ginecóloga le comentó que al igual que hacemos con la piel de la cara, la piel de la vagina también hay que cuidarla. Y se aplica en los labios grandes y pequeños de la vagina para evitar la sequedad, es decir, para hidratar la parte externa de los genitales. No es un lubricante).

Nota: recordar que los aceites no son compatibles con los preservativos o condones.



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

-CREMA HIDRATANTE DE LA CASA PUR:

Nos comenta una compañera de la Red de asociaciones SFC-SQM, que tienen SQM alto, que ella la utiliza. Es para pieles altamente sensibles, sin perfume, sin colorantes, etc. Nos comenta que es para uso vaginal pero en la zona externa (Es decir, para hidratar la parte externa de los genitales. No es un lubricante).

¡Ver ingredientes antes de su compra!



-CREMA HIDRATANTE ZONA GENITAL EXTERNA SIN PERFUME (30 ML) DE LOS LABORATORIOS CUM LAUDE:

Compartido por una compañera de la Red de asociaciones SFC-SQM
¡Ver ingredientes antes de su compra!

Sirve para hidratar la parte externa de los genitales (Con código Barras: 8428749011309). No es un lubricante.

En la caja también aparece citados: www.cumlaudelab.com y Dermo Farm (Barcelona) www.dermofarm.com.



Si te interesa leer sobre lubricantes y condones, puedes bajarte el siguiente documento: **Condomes Sin Látex y Lubricantes Más Naturales** <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/CondomesLubricantes-SQM-1.pdf>

También podrás bajarte, esta y mucha más información de tu interés en: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

23

-PARA LA SEQUEDAD DE OJOS, VITA-POS 5G. POMADA OFTÁLMICA CON VITAMINA A.

Esta pomada oftálmica es una sugerencia de una compañera de la Red de asociaciones SFC-SQM, que tienen SQM y gran sequedad ocular, y nos dice que: se la recomendó su oftalmólogo en La Coruña, que trabajó muchos años para la ONCE. *No tiene conservantes*, y se aplica un poco dentro de cada ojo (como del amaño de un granito de arroz) todas las noches. Ella nos comenta un resultado impresionante. De venta en farmacias. No entra en la Seguridad Social. Nos comenta (en 2021) que dura unos dos meses.



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

F) CREMAS SOLARES Y OTRAS PROTECCIONES FÍSICAS PARA EL SOL Y EL CALOR IMPORTANTES:

Algunas son cremas solares para niños-as y pueden ser usadas por adultos.

-ECO COSMETICS (NEUTRO)

Crema solar neutral ECO COSMETISC, SPF50, sin perfume (100 y 50 ml).

Protector leche solar FPS 50 Piel Sensible Eco Cosmetics (75ml).

De venta, por ejemplo, en:

Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>

Naturitas <https://www.naturitas.es/>

Etc.

Consultar los ingredientes, por si acaso.



-GREEN PEOPLE

Crema solar Orgánica sin perfume para niños SPF30 (150ml)

(La vendían en Planeta Huerto, pero ya no por el momento)

De venta, por ejemplo, en:

Promofarma <https://www.promofarma.com/es/>

Amazón <https://www.amazon.es/> ; ETC.

Consultar los ingredientes, por si acaso.



-ALGA MARIS

Crema Solar facial SPF50 Alga Maris (50ml), no tienen perfume.

Protector Solar en Spray Cara & Cuerpo SPF 50 Alga Maris (100 ml), no tienen perfume.

De venta, por ejemplo, en:

Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>

Naturitas <https://www.naturitas.es/>

Etc.

Consultar los ingredientes, por si acaso.



De las siguientes cremas, no tenemos referencias, solo las hemos encontrado en internet:

-BJOBY

Crema solar bebé fluida sin perfume SPF 50, 100 ml.

De venta, por ejemplo en, Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>

Consultar los ingredientes, por si acaso



-ACORELLE

Crema Protección solar para Bebé SPF50+, 50ml

De venta, por ejemplo, en:

Planeta Huerto: <https://www.planetahuerto.es/>

Naturitas <https://www.naturitas.es/>

Etc.

Consultar los ingredientes, por si acaso



Hay otras Cremas solares no ecológicas, ni recomendadas todavía para SQM, pero que No tienen Perfume y son Aptas para Piel Sensible, y **las pueden usar los que nos rodean o conviven con** personas con SQM. Por ejemplo:

GARNIER-DELIAL

Niños sensitive advanced 50+ sin perfume, sin parabenos, en spray (de venta en Eroski). *Nota: Cuidado porque mancha la ropa blanca.*

Consultar los ingredientes, por si acaso



EAU THERMALE AVENE

EAU THERMALE AVENE, SPF 50+ para piel sensible, hipoalergénica, sin parabenos, sin perfume, solo en formato Crema y formato Fluido (ambos de 50ml).

De venta en farmacias y parafarmacias, también de forma online. Por ejemplo, en:

Atida-Mi farma <https://www.atida.com/es-es>

Amazón <https://www.amazon.es/> ;

ETC.

En la web de Avene se pueden buscar los puntos de venta:

<https://www.eau-thermale-avene.es/>

(<https://www.eau-thermale-avene.es/recherches?q=crema+solar+sin+perfume>).

Consultar los ingredientes, por si acaso



ETC.

Artículo sobre cremas con tóxicos:
<https://www.libresdecontaminanteshormonales.org/2017/07/16/marcas-crema-sol-sin-toxicos/>

Reportaje “Químicos Tóxicos, el enemigo invisible” donde se habla también de la SQM (Programa AQUÍ y AHORA de la televisión autonómica ETB2)
<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/reportaje-quimicos-toxicos-el-enemigo-invisible/>

OTRAS PROTECCIONES FÍSICAS PARA EL SOL Y EL CALOR:

(Ver cuadro en la página siguiente)

RECOMENDACIONES DE CÓMO PROTEGERSE DEL SOL Y EL CALOR PARA TODOS/AS Y PARA PERSONAS CON SQM

A parte de la crema solar de alta protección (apta para nosotros/as), es necesario llevar: sombreros de ala ancha (para que nos de sombra en toda la cara), gafas de sol de óptica (hay lentes para ojos sensibles), ropa de algodón (de verano) que nos cubra y que sea holgada (100% algodón, o mínimo 90%), evitar salir en las horas centrales del día (o las de más sol), e hidratarse con agua.

Hay personas con SQM que no toleramos algunos componentes ni de estos cosméticos de protección solar; Y dada nuestra **fotosensibilidad en ojos y piel**, a algunas incluso nos hace daño el sol, ya que literalmente nos abrasa y además **no toleramos el calor a temperaturas que para otros son agradables** (porque **nuestro cuerpo tiene problemas de regulación** de la temperatura). Por todo ello, cuando podemos salir de casa (o, para los que tenemos un grado muy alto de SQM, cuando nos pueden llevar a alguno de los pocos sitios donde podemos estar), **NOS PROTEGEMOS BIEN.**

Y ¿Cómo lo hacemos?:

-Evitamos las horas fuertes de sol, y buscamos la sombra;

-Nos vestimos con ropa de algodón 100% que nos cubra bien, y que sea holgada;

-Nos ponemos sombreros de ala ancha;

Quando es necesario taparse (la cara) más, **incluso ponemos por encima del sombrero o gorra con visera grande, una pañoleta grande de algodón (doblada por la mitad);**

-Por nuestra fotosensibilidad usamos, todo el año, gafas de sol de óptica para ojos sensibles (incluso yendo tan cubiertos en verano, tenemos que usarlas);

-Y, muy importante también, es hidratarse con agua (llevamos una botella de cristal de borosilicato con agua filtrada, para ir bebiendo).

G) MAQUILLAJE:

Mirando los ingredientes y solo quedándote con los que no tienen perfume o fragancia, con los más sencillos (es decir, con pocos ingredientes, y que éstos sean los básicos) y para pieles sensibles... Hay cosas.

Se puede encontrar maquillaje, de venta en:

-En PureNature

Web <https://www.purenature.es/>

Recomendamos buscar con los filtros de búsqueda de esta tienda online. Seleccionar los filtros de Alergias y SQM.

Podéis encontrar marcas como Lavera, Dr. Hauschka, Neobio, Green People, Benecos, Sante, Real Purity...

Enlace maquillaje natural, ecológico, sin perfume e hipoalergénico:

<http://www.purenature.es/maquillaje>

<https://www.purenature.es/maquillaje-natural>

Esta web también tiene una recopilación o Kit básico SQM:

Blog Kit básico para SQM <http://blog.purenature.es/sqm/kit-basico-sqm/>

Productos básicos para SQM <https://www.purenature.es/kit-basico-sensibilidad-quimica-multiple?p=2>

-En Naetura (cuya tienda online es Kalma Organics)

<https://kalma-organics.com/es/>

En su web, arriba a la izquierda, podéis ver un dibujo de una lupa (es el buscador de esa tienda), y si pulsáis encima podéis escribir el término de búsqueda "maquillaje sin perfume" o de "sin perfume". O también podéis entrar al parado de maquillaje e ir buscando (mirando los ingredientes).

-En Mygdonia <https://mygdonia.es/> , y otras tiendas web (de productos ecológicos y naturales, parafarmacias...):

También se puede encontrar maquillaje ecológico sin perfume de las marcas siguientes, por ejemplo: Lavera, Neobio, Sante, Real Purity, Benecos, Kajal, Dr. Hauschka... Hay que mirar los ingredientes. Y ya sabemos que cada uno tiene que probar y ver si le van bien.

-Nota: Una compañera de la asociación SFC-SQM recomienda como maquillaje ecológico, la marca Dr. Hauschka (De venta en: Mygdonia y en PureNature), y otra compañera utiliza el lápiz de ojos "Kajal Souttree" de forma puntual.

En mi caso, utilizaba de forma puntual: anti-ojeras (corrector o coverstick) de SANTE; y lápiz para ralla de ojos "Natural Kajal" de BENECOS.

H) LACAS, ESPUMAS Y GOMINAS PARA EL PELO:

Solo recomendadas para personas que visiten a enfermos de SQM. Se deben agitar mucho antes de aplicar, ya que no tienen gas. La persona con SQM, es recomendable que no esté cerca cuando alguien se la esté aplicando. El poco olor que tienen se va en poco tiempo si a esas personas les da el aire, por lo que es mejor que se la apliquen un rato antes de visitar a la persona con SQM.

30

-De la casa UNIQUE HAIRCARE:

Sustainable Luxury, laca o espray, mouse o espuma, y crema fijadora sin perfume (tienen una fijación muy fuerte). Son ecológicas y no tienen gas:

En Pure Nature <https://www.purenature.es/>
(<https://www.purenature.es/cosmetica-bio/top-marcas/unique>)

**-De la casa SANTE:**

Laca, espuma y gomina. Son productos ecológicos y no tienen gas.

De venta en, por ejemplo, en:

Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>

Laca o Spray fijador https://www.planetahuerto.es/venta-spray-fijador-natural-sante-150-ml_05021 (Tiene perfume de aceites esenciales, como un olor a limón, que se va al de un rato ¡Cuidado!).

Espuma fijadora https://www.planetahuerto.es/venta-espuma-fijadora-sante-150-ml_35030 (Tiene perfume de aceites esenciales, como un olor a limón, que se va al de un rato ¡Cuidado!).

Gomina https://www.planetahuerto.es/venta-gomina-natural-sante-50ml_04193 (Sin perfume).



-OTRAS LACAS SIN PERFUME, QUE NO SON ECOLÓGICAS:

Son lacas cuyos ingredientes no son ecológicos y tienen gas, lo que no es bueno para el medio ambiente.

De la casa Fixonia, laca sin perfume: esta laca gustaba a mucha gente, pero **la han descatalogado**, por lo que ya no la fabrican ni venden.



31

De la casa L'OREAL, sin perfume:

Laca L'OREAL Paris Elnett de Luxe (300 ml.) (Por ejemplo, ver en la web notino.es)

Laca L'OREAL Paris Elnett Satin (Laca extrafuerte) 11 Oz (Por ejemplo, ver en la web Simaro)

Loreal Infinium Pure 6, fijación fuerte (Laca suave, 500 ml.) (Por ejemplo, ver en las webs de: en MakeUp <https://makeup.es/product/305253/> ; En Solo Pelos <https://www.solopelos.com/lacas/2361-l-oreal-laca-infinuim-pure-fuerte-500-ml.html> ; En Arenal <https://www.arenal.com/>; En bellezasecret <https://bellezasecret.com/> ; Etc.). La usa mi madre y le gusta mucho, y no huele, pero tienen gas.



I) PRODUCTOS DE HIGIENE ÍNTIMA (PAPEL HIGIÉNICO, COMPRESAS, TAMPONES, SALVASLIPS...):

-PAPEL HIGIÉNICO (Ecológico, Sin Blanqueadores, Sin Fragancia):

Por ejemplo:

-RENOVA BUENO (Antes se llamaba Renova Green)

Hay de 12 roys. De venta en Carrefour, y en tiendas y supermercados ecológicos.



-ÖKO-PUREX

De venta Online.



-COMPRESAS, TAMPONES, SALVASLIPS...

Escoger siempre los realizados de materiales naturales (ej. Algodón ecológico), sin perfume o sustancias tóxicas. Existen muchas marcas (ej. Natracare es la más conocida y usada por personas con SQM. (También de venta, ej., en Marisatsa y en Izar Bide, en Biomarket Toledo, en Mundo ecológico

<http://www.mundoecologico.es/66-linea-intima> y en Planeta Huerto

<https://www.planetahuerto.es/marca-natracare>).



J) CUANDO HAY MOSQUITOS:**-EN CASA Y PARA FUERA DE CASA:**

- **MOSQUITERAS EN LAS VENTANAS** de la casa ¡ES LO MEJOR!
- **Plantas** que son **ahuyentadores naturales**, como, por ejemplo: Albahaca, Romero, Tomillo...
También puedes usar saquitos de algodón o usar algún recipiente abierto (tipo cuenco) rellenos de ramitas y hojas secas de éstas plantas.
- **Ropa de algodón larga** (de manga larga y de pantalón largo, y la hay para verano).
Pero hoy en día hay especies de insectos que al picar penetran telas incluso algo gruesas.
- **Lociones repelentes de aceites esenciales:**

RECORDAR QUE PUEDE HABER ACEITES ESENCIALES QUE NOS HAGAN Daño (Véanse las notas introductorias del apartado "N) OTROS PRODUCTOS RECOMENDADOS").

¡Ver siempre los ingredientes y notas del etiquetado, por si acaso!!!

Ejemplos de algunas de estas lociones repelentes de aceites esenciales:

-Árbol de té en aceite esencial, de la casa el Granero Integral Vital Bio (100% puro). Nota: en mi caso, el olor de este aceite esencial no me hace daño (nos lo hemos puesto, mi familia y yo, poquito-una gota/zona- y al aire libre), pero como todo hay que probar con precaución y ver.



-Otras lociones con aceites esenciales de Albahaca, o Romero, o Tomillo...

K) PARA FILTRAR EL AGUA DE BEBER, COCINAR Y DUCHARSE:

-LO QUE USAMOS EN CASA (con una PERSONA ENFERMA DE SQM, FM, SFC/EM Y EHS):

Para el Filtrado de agua:

1.- *Ecogrifo y ecoducha de Irisana* <http://www.irisana.com/>: Con perlas cerámicas y filtros que duran mucho y son baratos, filtra cloro, es bactericida, fungicida, ioniza el agua (de forma adecuada para el cuerpo), elimina sedimentos y óxido, y lo hace tanto con agua fría como caliente;

2.- *Brita* (Jarra de color transparente): el sistema de filtrado de agua de BRITA que consiste en un filtro de carbón activo, filtra cloro, cal, plomo y cobre, pero solamente en agua fría (si el grifo lo tienes en modo agua caliente no funciona);

Nosotros usamos estos dos sistemas de filtrado para el agua de cocinar y de beber, es decir, el agua filtrada por el ecogrifo la pasamos por la brita, y después:.

3.- Nosotros echamos el agua filtrada *en jarra de cristal de borosilicato* (pesa poco, es muy resistente y está libre de materiales tóxicos).

Nota: Recordar que el cloro se utiliza para eliminar bacterias, gérmenes del agua, por lo que el agua que filtramos y a la que se le ha quitado el cloro (ya que no nos sienta bien) es bueno beberla o usarla en el día.

De las aguas embotelladas:

El agua Bezoya, es la que recomienda María José Moya Villen del Blog del SISS <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/>.

De todas formas, si puede ser, es mejor que sea embotellada en cristal.

Y, por supuesto, para beber en el día, también podemos llevarla filtrada de nuestra casa, en botellines de cristal de borosilicato.

Aquí os pego productos que hemos probado y usamos en casa:

Filtro para la ducha llamado “ecoducha” <http://www.irisana.com/home/482-ecoducha-irisana-8463721300156.html>

Filtro para los grifos o “ecogrifo” <http://www.irisana.com/home/501-ecogrifo-irisana-8463721300330.html>

Pack de dos “ecobolas” para lavadora (1 bola para 4-5 kg de ropa) <http://www.irisana.com/ecologia-y-ahorro-en-el-hogar/495-pack-2-ecobolas-irisana-8463721300200.html>

Son productos, de la casa IRISANA, buenos incluso para la piel, y que ahorran mucha agua y jabón (jabones o productos de higiene corporal sin fragancias y limpios de químicos tóxicos, es decir, aptos para SQM).

Nosotros los compramos en ELKAR y en Izarbide (tiendas de Durango), o en la web de Irisana <http://www.irisana.com/> (Teléfono: 986225218).



-HAY OTROS SISTEMAS DE FILTRADO DE AGUA. PODÉIS CONSULTAR, POR EJEMPLO, EN:

PureNature <http://www.purenature.es/>

Asociación SFC-SQM Madrid <http://www.sfcsqm.com/>

Blog del SISS de María José Moya Villen <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/>

Blog de Eva Caballé <https://nofun-eva.blogspot.com/2019/08/productos-recomendados-para-sensibilidad-quimica-multiple.html>

ETC.

Nota:

Cada vez hay más sistemas de filtrado de agua en el mercado (Por ejemplo, filtrado con carbón activo, o a través de la osmosis inversa, o del filtrado con cerámicas, o a través de la destilación, o de la técnica GIE...).

Es bueno, informarse sobre las características técnicas de estos tipos de filtrado (lo que filtra y cómo lo hace, dónde se coloca, los recambios de filtros...), y consultar también las características del agua de vuestra zona..., para así tomar la decisión más adecuada para vuestro caso.

Nosotros en casa optamos por empezar con los filtros de Irisana, y la Brita, antes de pasar a poner otros más caros y, por ahora, nos ha ido bien.

-EN LA WEB DEL SISS, DE MARÍA JOSÉ MOYA VILLEN, © SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE Y SALUD AMBIENTAL:

Por ejemplo, en los siguientes artículos, de esta página web o blog, podéis encontrar información sobre qué agua embotellada beber y sobre sistemas de filtrado:

<https://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2008/05/agua-mineral-y-agua-del-grifo-por-un.html>

<https://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2012/06/guia-de-control-ambiental-sqm-1a-parte.html>

-EN EL BLOG “NO FUN” DE EVA CABALLÉ:

<https://nofun-eva.blogspot.com/2019/08/productos-recomendados-para-sensibilidad-quimica-multiple.html>

-EN AFINAVARRA, DOCUMENTO DE EVA CABALLÉ:

<http://www.afinavarra.es/pdf/fondoc/guia-control-ambiental-eva-caballe.pdf>

-EN PURE NATURE: Purificadores de agua y decloradores recomendados para SQM
Tienen recambios de filtros

<https://www.purenature.es/purificador-agua-sensibilidad-quimica-multiple>

Nota: una compañera de la asociación nos indica que “el Declorador de Ducha que ha comprado en PureNature le ha dado problemas para colocarlo en su grifería. Y nos comenta que parece que, en general, no se adapta a los diseños españoles“. Así que antes de comprar es bueno que consultéis por email o por teléfono a PureNature.

-EN ASOCIACIÓN SFC-SQM MADRID <http://www.sfcsqm.com/> :

(Información que nos envían por email el11/3/2021)

EMPRESA TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA (TNA)

Empresa dedicada a la comercialización y asesoramiento de sistemas de filtrado de agua.

TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA

Contacto: Tel. 9728740 / agua@aguanatural.com; <https://www.aguanatural.com/site/>

Descuento 10% con pedidos mínimos de: dos unidades en FILTROS DE BEBER; dos unidades en el producto FILTRO REMINERALIZANTE-ACCESORIO ALCALINIZADOR; dos unidades en el producto FILTRO IONIZADOR-ALCALINIZADOR; tres unidades en FILTROS DE DUCHA.

AGUA Y FILTROS DE AGUA

37

- **Filtro declorificador para la ducha:**

<http://www.purenature24.com/?ac=pddetails&pdid=626>

Ecoducha: Ecotienda Natural

http://www.ecotienda.com/carro_ver.asp?producto=115348

c/ Carranza, 9, 28004, Madrid, España. • Tel. 902 29 99 29 • 91 447 60 46

- **Agua destilada:**

http://www.fabricatuagua.com/?gclid=COGY_7GB8aQCFcH42AodanEI1A

- **Agua filtrada:**

<http://www.purenature24.com/shop/a615/carbonit-sanuno-active-carbon-water-filter.html?baid=355314>

- **Agua de Calabor:** Tels: 980623949 / 902252267 Balneario Calabor (Zamora)

Servicio a domicilio:

PURIFICADOR DE AGUA eSPRING DE AMWAY

eSpring es un sistema de tratamiento de agua corriente que **elimina malos sabores y olores, mas de 140 contaminantes y el 99,99% de bacterias y microorganismos.**

•El agua que consuma con eSpring está libre de cloros, arsénicos, amianto, metales pesados como el plomo, el mercurio o el radón, contaminantes industriales, derivados del petróleo, y microorganismo

•De fácil instalación, le proporciona agua al instante, sin tener que utilizar botellas o envases.

•Agua purificada al instante. Sana para sus empleados, para su hogar, y para Vd.

•La purificación del agua que proporciona **eSpring** le asegura que no sean sus órganos internos, especialmente el riñón, los que sufran y acumulen esta contaminación

Para su adquisición contactar con Cristina Vela

629177932 Web: <http://www.amway.com/at-home/eSpring>

-EMAIL DE UNA COMPAÑERA, DE LA RED DE ASOCIACIONES SFC-SQM, AFECTADA DE SQM (20/12/2017):

“Buenas tardes: Existen muchos sistemas de filtros para la general del agua y mucha variedad de precios.

No hace falta gastarse mucho dinero en el sistema. Se pueden comprar marcas y filtros sin necesidad de ser grandes marcas, y se pueden encontrar en fontanerías especializadas los filtros de agua adecuados.

Se pueden instalar en la entrada del agua general. *Si estás en un piso se necesitará pedir permiso a la Administración. Se necesita renovar los filtros de agua cada 8 ó 12 meses, según la cantidad de agua que se utilice.*

Aparte de los filtros de agua *en la general, también se necesita poner filtros para beber el agua sistema osmosis de filtro de agua de beber; pues el agua general lleva unos filtros determinados y los del agua otros.*

Estoy contenta con los sistemas que instalé, aconsejada por un amigo sabiendo que padezco SQM, que es fontanero que domina este tipo de instalaciones y entiende las funciones de estos filtros.

Principalmente miré que realmente filtrara los químicos, y para ello pasé por alto el dinero. *Casualmente estos sistemas son económicos y su mantenimiento de cambio de filtros también.*

Noté el beneficio de estos filtros desde la primera ducha. *También se notó en el bolsillo el ahorro de no comprar a diario botellas de agua.*

Las personas que son "manitas" no necesitan gastarse el dinero en que venga un experto para cambiar por mantenimiento los filtros, yo misma lo puedo hacer; así como los filtros de agua también son sencillos de cambiar. Para la instalación sí se necesita un fontanero.

La fotografía de los filtros que en esta casa están instalados en la ducha; pero así quedan como si estuvieran instalados en la entrada general del agua, pero unido a cañerías de entrada y salida.



La foto del sistema osmosis de filtro de agua de beber; el agua sale mediante un grifito pequeño que se instala en el fregadero. Un afectuosos saludo.”



Todo esto es apto para SQM, pero como siempre, cada uno tiene que probar

Ve r otros productos en el documento **ProductosBebesSQM, titulado “Productos para Bebé Sin Perfume, Ecológicos o Nturales”**

-EMAIL DE LA COOPERATIVA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS MARISATSA (17/2/2017):

Nota: la información recogida en este email no está hecha pensando en personas con SQM, simplemente va dirigida a socios de la cooperativa de productos y productores ecológicos Marisatsa (Marisatsa, produktu ekologikoen eta bidezko merkataritzaren kontsumorako Durangaldeko elkarte).

“(…) sistemas de filtrado doméstico (...) Después de recabar información sobre el origen y la calidad del agua en el Duranguesado, y sobre diferentes tipos de filtros adecuados a las características del agua que llega a nuestros hogares, hemos contactado con una empresa para ello.

(...) *filtro básico de carbón con el ionizador* (costaría 221 euros cada aparato, precio para un grupo de 10 personas. El recambio anual de filtros 61,74 euros.) y si se quiere, la instalación, que sobre un precio unitario de unos 70 euros, nos podrían rebajar hasta 20 euros por la instalación en grupo.

La misma empresa oferta *filtros para colocar en la salida del grifo hacia la ducha* para quien quiera completar así su instalación (este es de muy fácil colocación y vale unos 78 euros).

(...) Datos que he ido recabando en este proceso:

- La responsabilidad sobre el suministro de agua potable recaía en los municipios hasta que lo asume el Consorcio de aguas a principios del S.XXI. (...) Al asumirlo el Consorcio se han ido cambiando las redes de distribución, creando nuevas y mejorando las existentes y las analíticas son más completas y complejas. En la actualidad hay contemplada una importante inversión en las mejoras de las instalaciones de Garaizar.

(...) en las webs del consorcio y de Osakidetza se puede acceder a más datos (del agua de la zona).

El agua es apta para el consumo y por suerte en Durangaldea no le añaden flúor (...) Si se le añade cloro como el elemento desinfectante necesario y mas recurrido por su bajo coste. Se necesita el cloro para que el agua llegue a nuestras casas libre de bacterias después de su paso por la red de distribución, pero una vez que llega a nuestro hogar es recomendable quitarlo por sus efectos nocivos tanto por su ingestión como su uso para la higiene personal. Sobre ello hay muchas referencias en Internet.
(...)

- Dadas las características del agua en nuestra zona consideramos como suficiente e ideal un filtro de carbón que elimina el cloro y alguna otra sustancia sin desmineralizar el agua. (...)

Oferta de www.aguanatural.com

Para poder beber agua del grifo con seguridad y calidad, por la zona de residencia, y si el agua a acondicionar es de la red pública, os aconsejamos la instalación de un **FILTRO POTABILIZADOR ECOLÓGICO**, que eliminará la presencia de cloro, trihalometanos, cloroformos, fenoles (compuestos derivados del cloro en general), pesticidas y herbicidas, una amplia gama de químicos orgánicos, hidrocarburos, restos medicamentosos, etc.

El mantenimiento consiste en reemplazar las 3 unidades filtrantes anualmente.

El precio de los 3 recambios es de 61,74 + 21% IVA – envío incluido. (El equipo completo incluye el recambio para utilizar el 1º año)

(...) este equipo, que se instala en el fregadero de la cocina, debajo van las unidades filtrantes, y en una esquina del mismo fregadero se instala un grifito supletorio (incluido en el equipo), por donde saldrá el agua de beber y cocinar. (foto Pág. N° 15)

Para mejorar la estructura molecular del agua, el equipo incluye:

- **BUJÍA IONIZADORA**

Equipo con accesorio IONIZADOR incluido

Todos nuestros equipos tienen una garantía de 2 años por defectos de fabricación.

El PVP del equipo con el accesorio IONIZADOR es de 260.00 euros + 21%IVA.

Según lo acordado, hemos hecho un escalado de precios por cantidades, del FILTRO POTABILIZADOR ECOLÓGICO, con BUJÍA IONIZADORA (A estos precios se debe agregar el 21% de IVA):

3 a 5 unidades 247,00 euros/unidad

6 a 10 unidades 234,00 euros/unidad

+10 unidades 221,00 euros/unidad

(...)

Un saludo cordial,

Matilde Londner Sack

Tel. 972874026

Tratamiento Natural del Agua

www.aguanatural.com

Enlaces a la web de Osakidetza:

Salud ambiental/aguas de consumo

http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu10/es/contenidos/informacion/sanidad_ambiental/es_1249/aguas_abastecimiento_ciudadanos_c.html

Otras informaciones, flúor, plomo, cloro,... (En algunos municipios se añade flúor, en el Duranguesado no)

http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu10/es/contenidos/informacion/sanidad_ambiental/es_1249/aguas_informacion_ciudadanos_c.html

http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu10/es/contenidos/informacion/sanidad_ambiental/es_1249/aguas_fluoracion_ciudadanos_c.html

http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu10/es/contenidos/informacion/sanidad_ambiental/es_1249/aguas_plomo_ciudadanos_c.html

http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu10/es/contenidos/informacion/sanidad_ambiental/es_1249/aguas_desinfeccion_ciudadanos_c.html

Origen y tratamiento del agua

<http://www.osakidetza.euskadi.net/j15aWar/origenes.do?method=buscador>

Analíticas por municipios, puntos y fechas específicas

<http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu10/es/j15aWar/analisis.do?method=buscarDatosAnaliticos>

Enlaces al Consorcio de aguas:

Calidad del agua por puntos de suministro con analíticas

http://www.consorciodeaguas.com/Web/CicloAgua/calidad_agua.aspx#

Planta de Garaizar

<http://www.consorciodeaguas.com/Web/Puntos/garaizar/index.html>

Ciclo del agua:

<http://www.consorciodeaguas.com/Web/CicloAgua/ciclodelagua.aspx?id=captacion>

<http://www.consorciodeaguas.com/Web/CicloAgua/ciclodelagua.aspx?id=potabilizacion>

<http://www.consorciodeaguas.com/Web/CicloAgua/ciclodelagua.aspx?id=distribucion>

L) PRODUCTOS LIMPIEZA DEL HOGAR Y DE LA ROPA:

La SQM es una enfermedad que se reconoció el 2014 en España y los protocolos de actuación todavía los desconocen la mayoría de los profesionales.

Solo se pueden usar productos de limpieza compuesto por sustancias naturales e inocuas, sin químicos tóxicos, siempre libre de fragancias y otros componentes químicos perjudiciales como productos de limpieza que contengan lejía, amoníaco o aerosoles, etc. Es decir, por ejemplo, se pueden usar detergentes ecológicos específicos para SQM (que si valen para todos), bicarbonato y agua.

En concreto, los productos de limpieza de hogar-comunidades... avalados por las asociaciones de enfermos, son los productos de las empresas Solyeco (línea sensible sin perfume), Hermanos Beltrán (línea beltran Vital), Ecover (línea Zero) y D.-Ulrich natuerlich.

1.-SOLYECO (LÍNEA SENSIBLE, SIN PERFUME)

Esta línea es apta para SQM y tiene productos de higiene corporal, limpieza de ropa (no necesita suavizante) y del hogar (suelos, baños, lavavajillas...).

Tienen formato de hasta 5l, son productos sin perfumes, ni colorantes, ni conservantes ni blanqueadores. Son productos muy concentrados que duran muchísimo.

<http://detergentessolyeco.com/productos-higiene-limpieza-detergentes-solyeco/linea-solyeco-sensible-sin-perfumes>

Información técnica y pedidos:

DETERGENTES SOLYECO C/ Castillo de Moratalla, nº 13. A.P: 485 Parque Empresarial Base 2000 (C.P. 30564), Lorquí (Murcia).

Telf. / Fax: 968676914 y 677363585

Email: info@detergentessolyeco.com

Web: www.detergentessolyeco.com

Adjunto pdfs trópticos y resumen-informativos de las líneas citadas de estas dos casas.

Pero lo mejor es que contactes con ellos.

En Vizcaya solo venden en asociaciones y cooperativas ecológicas, como Marisatsa en Durango. De venta en Marisatsa, previo encargo.

En Toledo se puede comprar en el supermercado ecológico “Biomarket Toledo”
<http://www.biomarketoledo.com>”.

Tenemos convenio con ellos, y los socios/as pueden hacerles pedidos directamente con los precios que hemos conveniado/acordado con ellos, tanto para nuestra asociación como para el resto de Asociaciones de la RED SFC-SQM.

Productos (jabones/detergentes ecológicos) Solyeco línea sensible sin perfume :

Toda la gama de productos son muy buenos y duran muchísimo, por lo que salen muy muy bien de precio. (Los Precios escritos aquí son de 2015-2016).

<http://detergentessolyeco.com/productos-higiene-limpieza-detergentes-solyeco/linea-solyeco-sensible-sin-perfumes>

-Detergente (Muy concentrado): 3,42 euros /litro; Hay formato de 2 litros y de 5 litros (17,10 euros). La garrafa de 5l puede durarte mucho más de 6 meses ya que es muy muy concentrado. Y si usas las ecobola muchísimo más. No necesita suavizante.



- **Gel-champú concentrado** 4,56euros /l (hay formato de 1l y de 5l). Para el pelo hay que rebajarlo con agua.



- **Limpiador brillo, suelos y baños:** 2l. 4,33 euros (hay formato de 5l).



- Lavavajillas muy concentrado** (también sirve de limpiacristales): 2l. 4,20 euros (También hay formato de 5l).



- **Desengrasante multiusos concentrado** (quitamanchas para ropa, para limpiar horno..., no apto para aluminio o acero inoxidable, ver instrucciones según uso): 4,33 euros 1l. (También formato de 5l que no se precio).



2.-BELTRAN VITAL (LÍNEA SIN PERFUME: HERMANOS BELTRÁN-LÍNEA VITAL)



Esta línea es apta para SQM y trabaja con productos para lavado de ropa (no necesita suavizante) y lavavajillas (que es un limpiador multiusos apto para cocina, cristalería, suelos, baños). <http://www.jabonesbeltran.com/limpieza-natural-beltran-vital.html>

Tienen formato de hasta 25l, son productos sin perfumes, ni colorantes, ni blanqueantes

Los productos de la línea vital, es mejor usar los que No tienen coco (Detergente líquido, Jabón natural quitamanchas, Lavavajillas).

Beltrán Hermanos S.L. Teléfono: 964 53 08 54

Email: jabones@jabonesbeltran.com

Pol. Industrial Ramonet S/N 12550 - Almazora, Castellón, España

De veta en la **tienda online de su web** <http://www.jabonesbeltran.com/limpieza-natural-beltran-vital.html>, o en sus puntos de venta (Su web ha cambiado de nuevo en 2023, y ahora no encuentro algunos formatos grandes... y supongo que están reformando la web, porque en otras tiendas online si se encuentran esos formatos).

También se puede encontrar algunos formatos de esta línea de productos de Beltran Vital en la web de **Planeta Huerto** <https://www.planetahuerto.es> y en la Web de **Naturitas** <https://www.naturitas.es/>

PRODUCTOS DE LIMPIEZA NATURAL BELTRÁN VITAL:

Los precios son de hace unos años, y por lo tanto no están actualizados.

Limpieza Natural Beltrán Vital



- Quitamanchas, 750 ml 4.10 euros.

<http://www.jabonesbeltran.com/jabon-quitamanchas-vital-500ml.html>



Precio: 4,50 €

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

www.sfcsqmuskadi-aesec.org

sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

- **Detergente para lavar ropa** de 1.5l, 6.30 euros, de 5l, 16.40 euros, y de 25l, 66 euros

<http://www.jabonesbeltran.com/detergente-liquido-vital-1-5l.html>

<http://www.jabonesbeltran.com/detergente-liquido-vital-5l.html>

<http://www.jabonesbeltran.com/detergente-liquido-vital-25l.html>



Precio: **8,00 €**
(I.V.A. Incluido)

-**Lavavajillas/Limpiador multiusos** (suelos, baños, cocina, menaje cocina):

De 1l, 4 euros, de 5l, 17.50 euros, y de 25l, 75.75 euros.

<http://www.jabonesbeltran.com/lavavajillas-vital-1l.html>

<http://www.jabonesbeltran.com/lavavajillas-vital-5l.html>

<http://www.jabonesbeltran.com/lavavajillas-vital-25l.html>



Precio: **5,05 €**
(I.V.A. Incluido)

Para buscar o localizar los puntos de distribución/venta:

<https://www.jabonesbeltran.com/donde-comprar.html>

En Durango-Bizkaia, de venta en la Cooperativa Marisatsa (en tienda previo encargo) y en el Supermercado Izarvide (en tienda).

En Toledo se puede comprar en el supermercado ecológico "Biomarket Toledo"

<http://www.biomarketoledo.com>".

3.-ECOVER-LÍNEA ZERO

Ecover Zero, línea de ecover que no tiene perfume/fragancias.

Hasta 2022 solo tenía dos productos: lavavajillas de 500ml y detergente para ropa de 1,5l

Desde 2023 tiene Detergentes, Suavizante y Lavavajillas.



Hasta 2023 No tengo comentarios sobre experiencia con esta casa y no tiene productos específicamente aptos para SQM y alérgicos. Actualmente sé que la Asociación SFC-SQM Castilla La Mancha está hablando con ellos.

Web: <https://www.ecover.es/>

Línea Zero <https://www.ecover.es/productos/gama-zero/>

Ahora pertenecen a l grupo S. C. JOHNSON & SON, INC © 2023

Fundador: Frans Bogaerts en 1980

Director ejecutivo: Philip Malmberg (5 may. 2011-)

Oficina central: Malle, Bélgica <http://us.ecover.com/> y <https://www.ecover.com/global/>

Lo puedes encargar en tiendas ecológicas.

De venta online, por ejemplo, en:

-Planeta Huerto <https://www.planetahuerto.es/>

-Naturitas <https://www.naturitas.es/>

-Mundo ecológico (Teléf. 931 88 88 67)

https://www.mundoecologico.es/buscar?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=Zero+Ecover&submit_search=

- ETC. (en otras tiendas online).

Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

www.sfcsqmuskadi-aesec.org

sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

De venta en Tiendas tradicionales, por ejemplo:

-En tiendas de Durango-Vizcaya:

En la cooperativa Marisatsa (previo encargo).

En el supermercado Izarbide (previo encargo). <http://www.izarbide.com/> (en 2023 ha cerrado temporalmente su web)

- En tiendas de Bilbao-Vizcaya:

En Ecorganic ecomarket: tienda que tienes en correos al lado del instituto que está cerca de la parte del corte inglés llamada www.ecorganicweb.com;

- En tiendas en Toledo--Toledo:

En el supermercado ecológico "Biomarket Toledo" que también tiene <http://www.biomarketoledo.com>.

- ETC.

4.-ULRICH NATUERLICH

Empresa alemana de productos de limpieza.

Productos hechos a partir de recursos renovables, sin perfumes ni conservantes, con un completo cuidado del medio ambiente.

<http://ulrich-natuerlich.de/espana/>

<http://www.ulrich-natuerlich.de/espana/index.html>

W. ULRICH GmbH Gewerbering 10 D-86922 Eresing

Teléfono: +49 (0)8193/9312-47

Fax: +49 (0)8193/9312-80

Email: info@ulrich-natuerlich.de

Web: www.ulrich-natuerlich.de

Número de registro: HRB 15423 Director general: AngerbauerHanspeter,Hepf Michael

Nº IVA: DE 128251437

Solo he visto aconsejado el Limpiador multiuso de Aloe Vera, pero no he encontrado más comentarios; ver en <http://ulrich-natuerlich.de/espana/universalreiniger.html> (a 2023, este enlace ya no existe)

5.-ECOTECH GREENZERO:



Lavavajillas concentrado con Ecolabel de la EU., formulado para pieles sensibles, libre de alérgenos, sin perfume, sin conservantes y sin colorantes. (Formato de 750ml., de venta en supermercado Eroski, y su precio es similar a otros lavavajillas de marca conocida). Lo usan mis padres y nosotros, en el pueblo, y sin problema (solo tengo que usar guantes, que no sean de látex, para fregar).
Puede ser otra opción.

51

6.-LUPILU :



De venta en el Lidl, esta casa tiene un detergente (formato de 1l., a 1,79 euros) para lavar ropa de color, sin perfume o fragancia, sin colorantes ni conservantes. También tiene toallitas húmedas para bebe sin perfume.

No lo hemos probado, pero está claro que van saliendo más productos al mercado de estas características.

7. Bosque verde Sin Perfume Para PielS Sensibles:



Detergente de lavadora para pieles sensibles, Sin perfume, ni colorantes...De venta en Mercadona. Contenido para 66 cazos, formato de 1,95 L. (En el dibujo aprecen tres arbolitos y un bebé con una chaquetita de toalla, y tienen tapón con medidas. Esta dermatológicamente testado. Mis padres lo utilizan y dicen que lava muy bien y es para todo tipo de ropa, incluida la de color.

8.-De la casa IRISANA:

Ecobolas (para lavado de ropa en lavadora) Se pueden usar solas o con un poco de detergente ecológico (pero mucha menos cantidad de detergente). En casa las usamos junto con bicarbonato y/o detergente ecológico apto para SQM.

En casa las hemos probado de todas las formas y van muy bien. Generalmente, las usamos con un poquito de detergente "Solyeco" (línea sensible sin perfume) o detergente "Beltran Vital". Con la ropa blanca (toallas, sábanas...) también echamos un cacito (tipo los de Kalia) de bicarbonato sódico.

El ahorro de jabón es inmenso. Y la ropa sale muy bien.

Pack de dos "ecobolas" para lavadora (1 bola para 4-5 kg de ropa):

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

<http://www.irisana.com/ecologia-y-ahorro-en-el-hogar/495-pack-2-ecobolas-irisana-8463721300200.html>

Nos comenta una compañera de la asociación con SQM, que utiliza también: Nueces de lavado para lavar la ropa, añadiendo vinagre, bicarbonato o percarbonato según las necesidades. Y añade, que se pueden poner unas bolas de golf (dentro de un bolsillo cerrado para limitar el ruido) para favorecer la acción mecánica durante el lavado.

La **ecoducha** y el **ecogrifo** (filtrado de agua) son opciones muy buenas. Tenemos las dos y son geniales: Ahorras agua y jabones (lavavajillas, gel y champú).

Filtro para la ducha llamado "ecoducha" <http://www.irisana.com/home/482-ecoducha-irisana-8463721300156.html>

Filtro para los grifos o "ecogrifo" <http://www.irisana.com/home/501-ecogrifo-irisana-8463721300330.html>

Nosotros los compramos en ELKAR y en Izarbide (tiendas de Durango), o en la web de Irisana <http://www.irisana.com/> (Teléfono: 986225218).

SFC-SQM EUSKADI-AESEC

9. PRODUCTOS KLAR PARA LAVAVAJILLAS Y WC:

Una compañera de la asociación con SQM, nos habla que utiliza estos dos productos de la casa **KLAR**, utiliza los que No tienen Perfume

En la web pone que: “Klar - Detergentes y productos de limpieza ecológicos y sostenibles. Concentrados ecológicos. La marca Klar fabrica productos para el cuidado del hogar sin fragancias, abrillantadores ópticos, fosfatos o materiales sintéticos.”

¡Ver ingredientes, antes de su compra!

Por ejemplo, de venta en

Biolindo <https://www.biolindo.es/klar>

Pure Nature <https://www.purenature.es/menaje-hogar/top-marcas/klar>

10.- OTROS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA LIMPIEZA POR PARTE DE PERSONAS CON SQM:

BICARBONATO

Formato de 1Kg de venta solo en Mercadona (1,0519 euros): desinfectante, desodorizante natural (cuerpo, ropa, tapicerías...). Es producto estrella, por ser el más utilizado.

El **bicarbonato de sodio** es un elemento sumamente útil para todo hogar, ya que con él se puede realizar múltiples trucos caseros. Es ligeramente alcalino y por eso resulta ideal para neutralizar los olores y como limpiador, además de ser un producto muy económico. Es bueno para: Limpieza de baños, azulejos, baldosas, utensilios de cocina, electrodomésticos, etc. Eliminar olores en electrodomésticos, tales como frigoríficos, lavavajillas, hornos, microondas..., así como de tuberías, desagües, cubos de basura, etc. Quitar manchas de aceite y grasa. Abrillantar cubiertos y otras piezas de plata. Como detergente limpio para la ropa. Blanquea y lava muy bien los tejidos. Eliminar olor del cuerpo, pelo, alfombras, tapicerías, moqueta, peluches, zapatos, la aspiradora, tanto en casa como en el coche. Reduce el olor de pinturas y barnices. Desatascar fregaderos, tuberías y desagües.

Algunos enlaces sobre los usos prácticos del bicarbonato:

<https://lamatrixholografica.wordpress.com/2012/02/10/51-fantasticos-usos-del-bicarbonato-de-sodio/>

<https://www.euroresidentes.com/hogar/consejos-trucos-remedios/los-21-usos-mas-practicos-de>

<https://www.escueladelbienestar.com/Recomendaciones.html>

PERCARBORATO DE SODIO

Es un producto ecológico muy eficaz como quitamanchas, blanqueador, desinfectante y desodorizante natural de la ropa, Se puede encontrar de muchas marcas. El más económico que hemos encontrado en Mercadona, línea "Bosque verde".

Estos dos productos (Bicarbonato y Perborato) son un complemento ideal con las nueces de lavado (Ecobolas, ej. Marca Irisana) o cualquier otro detergente de lavar la ropa (apto para SQM).

54

AGUA OXIGENADA

El Agua Oxigenada es el *Peróxido de Hidrógeno*. Es un limpiador desinfectante natural muy económico. Sus principales aplicaciones son como quitamanchas de vino tinto, sangre, tinta de bolígrafos, y manchas en el mármol. Desinfecta cualquier superficie de baños y cocinas, tablas de cortar alimentos y otros utensilios de cocina, así como blanqueador y desinfectante de la ropa. Recomendado disolución al 3%.

Algunos enlaces sobre el uso del agua oxigenada:

<http://www.ecoagricultor.com/usos-agua-oxigenada/>

<https://www.mis-remedios-caseros.com/usos-del-agua-oxigenada.htm>

VINAGRE BLANCO, O DE MANZANA O DE SIDRA

Es un gran aliado para la limpieza de nuestro hogar, con gran poder limpiador, antical, desengrasante y desinfectante, además de ser un producto muy barato.

Es totalmente inocuo para el medio ambiente y en general para las personas, *pero hay enfermos de SQM que no lo toleran* (Nota: si no se tolera el vinagre, puede limpiar con él otra persona, siempre y cuando para eliminar su olor aclare bien aquello sobre lo que lo haya aplicado, o lo ventile muy bien hasta que no quede olor a vinagre).

Es especialmente útil para:

Limpiar y desengrasar cristales y mamparas.

Desinfecta y desengrasa azulejos y sanitarios, electrodomésticos, cocina y utensilios de cocina.

Da brillo al acero inoxidable y al cristal o vidrio.

Elimina la cal de mamparas de ducha y su efecto antical dura unas semanas (*en casa usamos vinagre de manzana de la casa "Veritas"*), también elimina la cal de discos-filtro de ecoduchas y ecogrifos, lavavajillas y lavadoras.

Da brillo a los suelos y es buenísimo disuelto en agua para fregar suelos de madera. Buen desatascador, junto con el bicarbonato, de tuberías y desagües.

Fija los colores de las prendas de ropa y suaviza la ropa (buen suavizante). Absorbe el olor a tabaco y otros olores. Quita manchas de tinta en la ropa y tapicerías. Limpia oxido de herramientas, tornillos y manchas de oxido en la ropa (Mantener en remojo toda la noche).

Además elimina la electricidad estática de los tejidos Repelente de hormigas y otros insectos, así como pulgas de mascotas.

Algunos enlaces sobre los distintos usos del vinagre:

<https://mejorconsalud.com/el-vinagre-y-sus-usos-en-la-limpieza/>

<http://aliciaborchartd.com/?p=1191>

<http://www.tu-hogar-sano.com/2009/05/las-utilidades-del-vinagre.html>

BAYETAS ECOLÓGICAS DE MICROFIBRAS

Para limpiar solo con agua. Suelen ser de microfibra 100% (limpian y dan brillo sólo con agua). Se utilizan generalmente humedecidas y cuanto más escurridas mejor actúan. Según se pasan, va evaporándose el pequeño rastro de agua que dejan (si se escurren bien). Es bueno lavarlas con agua y bicarbonato (o agua y jabón neutro) al acabar su uso.

FREGONAS, ESCOBAS Y OTROS PRODUCTOS

Por ejemplo, Mopas, Escoba de púas de goma (no levantan polvo), Estropajo azul (no raya, también hay uno para baños que es genial)

Todo esto es apto para SQM, pero como siempre, cada uno tiene que probar

M) DONDE COMPRAR ESTOS PRODUCTOS:

Todos estos productos mencionados u otros, en general, los podéis encontrar de venta en tiendas de productos ecológicos. Como, por ejemplo:

1) EN LAS WEBS:

Purenature <http://www.purenature.es>; Esta web también tiene una Guía control ambiental: <http://blog.purenature.es/sqm/guia-control-ambiental-sqm/> y una recopilación o Kit básico SQM: <http://blog.purenature.es/sqm/kit-basico-sqm/>

Planeta huerto <https://www.planetahuerto.es/>

Naturitas <https://www.naturitas.es/>

Jabones hermanos Beltrán <http://www.jabonesbeltran.com/limpieza-natural-beltran-vital.html>

Jabones y detergentes Solyeco

Telf. / Fax: 968676914 y 677363585.

Email: info@detergentessolyeco.com

Web: www.detergentessolyeco.com

Enlace de su web con información: <http://detergentessolyeco.com/productos-higiene-limpieza-detergentes-solyeco/linea-solyeco-sensible-sin-perfumes>

Naetura <http://www.naetura.com/index> y <http://kalma-organics.com/es>

Irisana (ecobolas, ecoducha y ecogrifo) <http://www.irisana.com/>

Mundo ecológico <http://www.mundoecologico.es/>

Naturaselsia, parafarmacia y productos cosméticos eco. Tiene convenio con la asociación SFC-SQM Madrid, del que pueden beneficiarse los socios.

Entrega los pedidos a cualquier lugar de la península y de las Islas en 48 horas (sin contar los festivos) con portes gratuitos a partir de 50€. Se puede hacer el pedido: por internet, por teléfono, por email o directamente en la farmacia, con posibilidad de testar

productos (C/ Príncipe de Vergara 185). naturalsensia.com; Teléf. 91 562 58 83;
contacto@naturalsensia.com

2) EN LAS TIENDAS ECOLÓGICAS DE LAS ZONAS DONDE SUELO ESTAR A LO LARGO DEL AÑO:

-En Durango-Bizkaia, a veces previo encargo:

Izarbide, Supermercado Ecológico
Web <http://www.izarbide.com/>
Email izarbide@izarbide.com
Email compras y consultas durango@izarbide.com
Dirección: Kalebarria, nº 7; Durango-Vizkaia
Teléf. 94 603 03 53

Marisatsa, Asociación de Consumidores y Productores Ecológicos Marisatsa (en este caso hay que ser socio o encargárselo a un socio conocido, como yo)
marisatsa@gmail.com Teléf. 94 620 32 15; Alluitz Kalea, nº 7.

-En Bilbao, a veces previo encargo:

Ecorganic Ecomarket, supermercado ecológico, www.ecorganicweb.com

-En Toledo ciudad, a veces previo encargo:

Ecotoledo <http://www.ecotoledo.com/>, Telf. 925716755

Biomarket Toledo <http://www.biomarketoledo.com>, Telf. 925719589

-ETC.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Puntos de venta de Solyeco Sensible sin perfume y Beltran Vital

Las **tiendas** donde distribuyen **en Durango** son:

(Te recomiendo ir a cualquiera de las dos primeras: Izarbide o Marisatsa)

1.-Marisatsa, Cooperativa de productos ecológicos (hay que ser socio o conocer a alguien que sea socio al que puedas encargárselo; Muy majos y profesionales)

94 620 32 15 Alluitz Kalea, 7

Previo encargo, venden: Beltran Vital (sin coco), Solyeco-línea sensible sin perfume, y Ecover Zero.

Aquí, en Durango, lo de solyeco hay que encargarlo con 20 días de antelación.

2.- Izarbide (Supermercado Ecológico que está en el casco viejo, en la calle de los pubs, la paralela de Goien, cerca de la puerta trasera de la biblioteca municipal) Son muy majas y profesionales. 94 603 03 53 Kalebarria, 7

Tienen en tienda: Beltran Vital (sin coco) y Ecover Zero.

3.-Naturzen 94 620 05 15 Avda. Landako, 7.

4.-Naturalki (herboristería) 94 681 79 18 Barrenkalea, 28.

Las **tiendas** donde venden **en Toledo** son:

Venden Beltran Vital (sin coco), Solyeco-línea sensible sin perfume, y Ecover Zero

Biomarket Toledo <http://www.biomarketoledo.com> y Ecotoledo <http://www.ecotoledo.com>

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Los que **distribuyen** los productos de Hermanos Beltran, en **Vizcaya/Bizkaia** son:
Ekologikoak (Ondarroa).

Tienen página web con tienda online. Puedes comprárselo a ellos, y a través de la cooperativa Marisatsa, u otra tienda que se lo encargue.

Info@kologikoak.com ; www.ekologikoak.com

Teléfonos 688660253 y 946831333

Biomiskal, SL., de Etxebarri (Vizcaya/Bizkaia).

Teléfono, 94 426 06 34.

Email: biomiskal@biomiskal.com

Contactar directamente para conocer más puntos de venta/a quienes suministran

Me dieron las siguientes opciones de compra:

- 1.- Comprarlos en las tiendas de Durango donde distribuyen (en este caso hay que ir a tienda y encargarlo);
- 2.-Encargárselo y que te lo dejen en algunas de las tiendas de Durango donde distribuyen, en la que tú quieras o elijas;

Hermanos Beltran vende también desde su tienda online/web (Recuerda que solo la línea Beltran Vital es la apta para SQM y alergias.):

<http://www.jabonesbeltran.com/limpieza-natural-beltran-vital.html>

N) OTROS PRODUCTOS RECOMENDADOS:

El listado de productos que viene a continuación es una recopilación de productos recomendados por compañeros/as de la Asociación SFC-SQM Madrid (a la que también pertenecemos mi marido y yo).

Como introducción a este listado recojo, de forma literal, un consejo muy bueno dado por nuestra compañera Leonor:

“Solo decir que **debemos tener mucho cuidado con todo aunque ponga “Ecológico”, no todo es apto. Muchas marcas lo llevan, pero después hay otro tipo de ingredientes (emulsionantes, espesantes, conservantes), que aun estando reconocidos o autorizados, nos perjudican.** Por ejemplo: *benzyl alcohol, benzoic acid, sorbic acid, dehydracetic acid*, que están juntos o por separado en los productos eco y te los metes por la piel, pensando que es un producto inofensivo. Sin contar otros que el fabricante está autorizado a no especificar, poniendo un genérico o un número. Debemos aprender a leer las etiquetas con lupa, por razones de salud, de supervivencia.

También decir que los aceites esenciales, aunque procedan de materia prima bio, son productos químicos en toda regla, que además se oxidan en contacto con el aire. El procedimiento de elaboración es químico, ya no se hacen de forma artesanal, a no ser que lo fabrique uno mismo. Y en la Ficha de Seguridad de estos aceites esenciales consta Irrita la piel Peligroso para el medio ambiente acuático crónico Evitar el contacto con los ojos Corrosión , efectos nocivos duraderos... Algunos se utilizan como conservantes, incluso como insecticidas. En fin, **máxima precaución.**”

LISTADO DE PRODUCTOS:

1. **Jabones naturales y caseros o artesanales**, hechos por alguien de tu entorno cercano o por alguna empresa que se dedique a ello.

Por ejemplo, una empresa familiar de Almería que hace jabones naturales y artesanos, con aceites naturales y sin perfumes (aunque utilizan aceites esenciales), es NATURALMENTE MEDITERRANEO. Están abiertos a hacer lo que necesites con otra formulación. Teléfonos: 950109159 y 655299494.

2. **El Rasshoul, piedra jabonosa** de las montañas de Marruecos y Argelia, Túnez... Al polvo se le echa un poquito de agua hasta obtener la consistencia de un yogur, se mezcla bien y se añade agua Se aplica y deja unos segundos y se aclara Es como una arcilla, también se usa para la cara, cuerpo... como mascarilla.
3. **El Shikakai, es un polvo** parecido a la henna que se mezcla con agua, dejas unos minutos reposar y luego la pones en el pelo como una mascarilla. Al principio da la sensación de que es áspero pero luego cuando lo enjuagas con agua se queda suave. Enlace del laboratorio: <http://biovegetalis.blogspot.com.es/2013/04/polvo-de-shikakai.html>
4. **Productos de cosmética natural y bio, como el Gel Matarrania.** <http://www.matarrania.com/web/jab%C3%B3n-natural-ecologico-sin-fragancias-para-piel-sensible>. Matarrania (Teruel), Teléf. 978079029.
5. **Productos de cosmética natural y bio Labiatae** (Granada), Teléf. 958485417. Elaboran aceites vegetales, lociones corporales, hidrolatos...100% ecológicos.
6. **Gel Lavera Neutral** (en PureNature y otras webs)
7. **Productos de Pielsana** (elaborados por Pilar, una química). El catálogo está en el blog de Pilipielsana. Los productos puedes pedirlos por correo pielsana@hotmail.com y comprarlos en el mercadillo artesano de Rivas Vaciamadrid (los segundos y los últimos domingos de cada mes) o de la forma que indique Pilar.
8. **Jabones y Champús de la marca Wellela:** tiene un champú para bebés que es de caléndula y que también sirve como gel. Es muy suave y sus formulaciones suelen ser naturales.
9. **Biopeluquería y Bioestética** (Hacen tratamientos personalizados y atienden a personas con alergias, en Madrid). Sauce Peluqueros, Adrián y Vidal, Tfno 915.567.571 y sauce-pel@hotmail.com, www.saucepeluqueros.net

O) OTROS ENLACES DE INTERÉS:

En estas webs encontrareis información sobre productos aptos para SQM.

Podrás acceder a esta y mucha más documentación de interés en nuestra página web, Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC:

<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/>

Entra a la página de Inicio <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/inicio/> y pincha en la sección de escuela de afectados <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/> y en el resto de secciones.

Verás más información de interés sobre: qué son nuestras enfermedades, sus grados, etc., más información para cubrir las necesidades de nuestro día a día, como listados de productos de uso diario, sobre profesionales varios-médicos, abogados, sobre protocolos de atención sanitaria, ETC.; Además de proporcionar espacios de encuentro entre personas afectadas a través de actividades (también online) dirigidas a ganar resiliencia y calidad de vida ... así como noticias, vídeos, blog, y mucho más.

Asociación SFC-SQM Madrid:

Asociación de pacientes de gran interés, cuya presidenta es María López Matallana: <http://www.sfcsqm.com/>. **SFC-SQM Madrid** www.sfcsqm.com; Teléfono 91 169 79 05; <https://www.facebook.com/pages/SFC-Madrid/>; @sfcmadrid

Blog de Eva Caballé, No Fun:

Apartado cosmética natural <http://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/08/cosmetica-natural.html>

Apartado "Guía práctica de control ambiental: (Revisión de 2007-2008) <http://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/07/una-casa-saludable.html> o en <http://www.afinavarra.es/pdf/fondoc/guia-control-ambiental-eva-caballe.pdf>

Blog del SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental de María José Moya Villén. Un blog de interés para saber sobre las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS: <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/>

Asociación catalana ASQUIMIEM, Sensibilitat Química Múltiple, Ambiental i Electromagnética <http://asquimiem-asociacion.blogspot.com.es/>

Artículo sobre Ingredientes de los perfumes que causan alergia: <http://asquimiem-asociacion.blogspot.com.es/p/26-ingredientes-de-los-perfumes-que.html>

Dos aplicaciones de móvil para hacer fotos de los ingredientes de los cosméticos e informarte sobre si tienen o no ingredientes perjudiciales para la salud: <http://www.misrecetasanticancer.com/2017/02/aprende-elegir-cosmetica-libre-de.html?m=1>

Página de Roda Galvara sobre limpieza con productos naturales con tutoriales en formato vídeo (Es una página recomendada por una amiga, pero ¡CUIDADO!!!: Ver tutoriales y adaptarlos a los productos que podemos usar las personas con SQM y alergias): <https://www.youtube.com/user/rgaralva?feature=em-uploademail>

Consulta de Aditivos de los Ingredientes de los productos: <http://www.aditivos-alimentarios.com/>

Artículo sobre cremas con tóxicos:

<https://www.libresdecontaminanteshormonales.org/2017/07/16/marcas-crema-sol-sin-toxicos/>

Reportaje “Químicos Tóxicos, el enemigo invisible” donde se habla también de la SQM (Programa AQUÍ y AHORA de la televisión autonómica ETB2)

<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/reportaje-quimicos-toxicos-el-enemigo-invisible/>

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

P) ANEXO:

INGREDIENTES o COMPOSICIÓN DE DIFERENTES FORMATOS DE CAHMPOO Y GEL FABRICADOS POR LA LINEA DE URTEKRAM SIN PERFUME HASTA EL MOMENTO

64

NOTA: Indicamos de cuáles de estos productos nos han informado haber tenido algún problema o reacción, algunas enfermas de SQM de grado alto.

TODO ESTO ES APTO PARA PERSONAS CON SQM, PERO HAY DIFERENTES GRADOS Y CADA PERSONA ES DIFERENTE.

RECORDAR HACER SIEMPRE UNA PRUEBA DE TOLERANCIA, Y HACERLA CON TODAS LAS PRECAUCIONES.

-Ver tablas comparativas en las siguientes páginas:

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

URTEKRAM CHAMPU y GEL

URTEKRAM CHAMPU https://www.urtekrambeauty.com/		
Tapón Gris claro	Tapón Negro o Gris Oscuro	Tapón Blanco (Desde 2022- sigue actual a 2023)
		
Shampoo No perfume (normal hair/cabello normal)	Sensitive Care Shampoo No perfume (normal hair/cabello normal)	Sensitive Scalp Shampoo Fragrance Free <i>-with Aloe vera & Beta-Sitosterol-</i> (normal hair/cabello normal)
Formatos: 250 ml y 500 ml	Formatos: 250 ml y 500 ml	Formatos: 250 ml y 500 ml
Código Barras: 5765228835807 (500ml)	Código Barras: 5765228835814/07 (250/500ml)	Código Barras: 5701058011943 (500ml)
<i>No nos han comentado problemas</i>	<i>Problemas</i>	<i>¿?</i>
INGREDIENTES (INCI):	INGREDIENTES (INCI):	INGREDIENTES (INCI):
Agua	Agua	Agua
Sodium coco-sulfate	Sodium coco-sulfate	Sodium coco-sulfate
Aloe barbadensis leaf extract*	Aloe barbadensis leaf extract*	Aloe barbadensis leaf extract*
Glycerin**	Glycerin**	Glycerin**
Lauryl glucoside	Lauryl glucoside	Lauryl glucoside
Coco-glucoside	Coco-glucoside	Coco-glucoside
Glyceryl caprylate	Glyceryl caprylate	Glyceryl caprylate
Glyceryl oleate	Glyceryl oleate	Glyceryl oleate
Sodium cocoyl glucamate	Sodium cocoyl glucamate	-
Polyglyceryl-4 caprate	Polyglyceryl-4 caprate	-

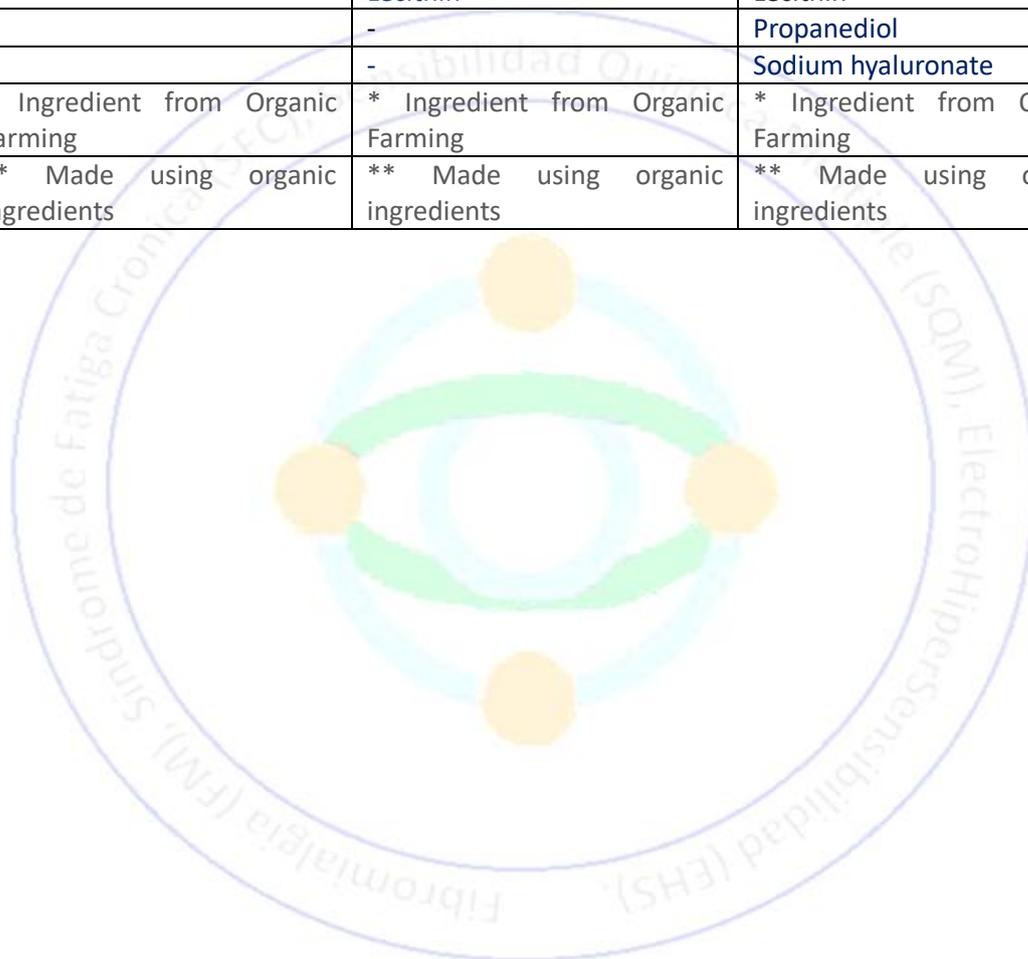
Glyceryl undecylenate	Glyceryl undecylenate	-
Tocopherol	Tocopherol	Tocopherol
Beta-sitosterol	Beta-sitosterol	Beta-sitosterol
Squalene	Squalene	Squalene
Sodium Chloride	-	Sodium Chloride
Lactic acid	Lactic acid	Lactic acid
-	Ascorbil palmitate	Ascorbil palmitate
-	Disodium cocoyl glucamate	-
-	Hydrogenated palm glycerides citrate	Hydrogenated palm glycerides citrate
-	Lecithin	Lecithin
-	-	Propanediol
-	-	Lysolecithin
-	-	Sodium hyaluronate
-	-	Stearyl glycyrrhetinate
-	-	Xylitol
* Ingredient from Organic Farming	* Ingredient from Organic Farming	* Ingredient from Organic Farming
** Made using organic ingredients	** Made using organic ingredients	** Made using organic ingredients

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

URTEKRAM GEL

<p>URTEKRAM GEL https://www.urtekrambeauty.com/</p>		
Tapón Gris claro	Tapón Negro o Gris Oscuro	Tapón Blanco
		
Shower Gel No perfume	Shower Gel No perfume	Sensitive Skin Body Wash Fragrance Free
Formatos: 250 ml y 500 ml	Formatos: 250 ml y 500 ml	Formatos: 250 ml y 500 ml
Código Barras: 5765228835852 (500ml)	Código Barras: ¿? (500ml)	Código Barras: 5701058012339 (500ml)
<i>No nos han comentado problemas</i>	¿?	¿?
INGREDIENTES (INCI): <i>(Los mismos que el Gel)</i>	INGREDIENTES (INCI): <i>(Los mismos que el Gel)</i>	INGREDIENTES (INCI):
Agua	Agua	Agua
Sodium coco-sulfate	Sodium coco-sulfate	Sodium coco-sulfate
Aloe barbadensis leaf extract*	Aloe barbadensis leaf extract*	Aloe barbadensis leaf extract*
Glycerin**	Glycerin**	Glycerin**
Lauryl glucoside	Lauryl glucoside	Lauryl glucoside
Coco-glucoside	Coco-glucoside	Coco-glucoside
Glyceryl caprylate	Glyceryl caprylate	Glyceryl caprylate
Glyceryl oleate	Glyceryl oleate	Glyceryl oleate
Sodium cocoyl glucamate	Sodium cocoyl glucamate	-
Polyglyceryl-4 caprate	Polyglyceryl-4 caprate	Polyglyceryl-4 caprate <i>(El Gel no lo tiene)</i>
Glyceryl undecylenate	Glyceryl undecylenate	-

Tocopherol	Tocopherol	Tocopherol
Beta-sitosterol	Beta-sitosterol	Beta-sitosterol
Squalene	Squalene	Squalene
Sodium Chloride	-	Sodium Chloride
Lactic acid	Lactic acid	Lactic acid
-	Ascorbil palmitate	Ascorbil palmitate
-	Disodium cocoyl glucamate	-
-	Hydrogenated palm glycerides citrate	Hydrogenated palm glycerides citrate
-	Lecithin	Lecithin
-	-	Propanediol
-	-	Sodium hyaluronate
* Ingredient from Organic Farming	* Ingredient from Organic Farming	* Ingredient from Organic Farming
** Made using organic ingredients	** Made using organic ingredients	** Made using organic ingredients



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC