

## Nuestras Amigas las Bacterias

\* Si imprimes, que sea por ambos lados del papel.



¿Sabías que la mayoría de las bacterias son inofensivas o necesarias para la vida?

¿Sabías también que sin bacterias no habría queso ni chocolate?

Otros productos que necesitan bacterias para existir son yogurt, vinagre, café, salchichas... incluso algunos antibióticos!

¿Sabías que en un estómago saludable habitan sobre 400 distintos tipos de bacterias que ayudan en la digestión y evitan infecciones?

Según un reporte del año 2000 de la Organización Mundial de la Salud (WHO), por sus siglas en inglés), los productos antibacteriales hacen más daño que bien pues promueven la resistencia de las bacterias a los antibióticos.

¿Sería lógico eliminar a todas las personas debido a que un pequeño porcentaje son criminales? ¡Absurdo! ¿No? Pues algo análogo hacen los detergentes químicos como cloro, desinfectantes químicos y otros. Eliminan indiscriminadamente las bacterias beneficiosas como las dañinas.

**Ahorra dinero y ayuda al ambiente** evitando los productos anti-bacteriales, y utilizando las sencillas 'recetas' de productos de limpieza caseros, las cuales son igual o más efectivos y no tienen gases nocivos que causen asma, alergias, sensibilidad a la piel, ni otras enfermedades.

Por ejemplo: **Receta para Rociador Anti-hongo y anti-germen**

(*Anti-mildew, anti-germ spray*):

¼ cda. aceite de lavanda,

¼ cda. aceite de árbol de té (tea tree oil),

2 tazas de agua.

Mezcle en botella roceadora. Saca el moho de las cortinas de baño y mata gérmenes. Huele bien y deja todo limpio.

También saca manchas de grasa.

Obtén más recetas en <http://campusverde.uprm.edu/limpia>

### Recuerda:

- Evita usar productos que **dañan** el ambiente y a la larga nos envenenan nuestra salud y el entorno natural (fauna, flora, cuerpos de agua), causando **asma**, y otras enfermedades. El cloro se va a nuestras fuentes de agua, y se ha demostrado que causa cáncer en ratas de laboratorio. **Evita también productos anti-bacteriales.** Con usar jabón y agua basta. Si trabajas en un hospital, WHO recomienda usar alcohol 70% para lavar tus manos.
- Ahorra\$\$ usando: vinagre, soda de hornear, borax, limón para limpiar. O puedes utilizar productos comerciales con ingredientes vegetales y que no contengan químicos dañinos al entorno natural. Muchos son bien concentrados y por lo tanto rinden muchísimo.



Recuerda que en general, las bacterias son nuestras amigas... De hecho, algunas bacterias incluso previenen enfermedades tales como: infecciones de colon y vaginales, diarrea, acné, psoriasis, mal olor del cuerpo y la boca, flú, catarros, alergias, eczema, y ayudan a bajar el colesterol.

### Referencias:

- FDA Questions Use Of Anti-Bacterial Soaps, <http://www.post-gazette.com/pg/05291/590584.stm>
- WHO guidelines on Hygiene in Health Care, [http://www.who.int/patientsafety/information\\_centre/Last\\_April\\_versionHH\\_Guidelines%5B3%5D.pdf](http://www.who.int/patientsafety/information_centre/Last_April_versionHH_Guidelines%5B3%5D.pdf)
- Gibson. **Dietary modulation of the human colonic microbiota, introducing the concept of prebiotics.** J Nutr, 1995;125:1401-1412.
- National Institute of Health, **An Introduction to Probiotics,** <http://nccam.nih.gov/health/probiotics/>

- Antibacterial Cleaning Products Harmful To Your Health!, [http://articles.webraydian.com/article6440-Antibacterial\\_Cleaning\\_Products\\_Harmful\\_To\\_Your\\_Health.html](http://articles.webraydian.com/article6440-Antibacterial_Cleaning_Products_Harmful_To_Your_Health.html)
  - Mayo Clinic, **How to wash your hands**, <http://www.mayoclinic.com/health/hand-washing/HQ00407>
  - Tufts University APUA <http://www.tufts.edu/med/apua/Patients/handwashing.html>
  - Worldwatch on Soap, <http://www.worldwatch.org/node/1501>
  - The Foundation of Bacteriology and the Society for Applied Microbiology, Bacteria Museum [www.bacteriamuseum.org](http://www.bacteriamuseum.org)
  - Argonne National Laboratory, **Hand Bacteria Percentage**, [www.newton.dep.anl.gov/askasci/mole00/mole00285.htm](http://www.newton.dep.anl.gov/askasci/mole00/mole00285.htm)
  - Exploring Bacteria**, [www.tenafly.k12.nj.us/~asandt/exploring\\_bacteria.htm](http://www.tenafly.k12.nj.us/~asandt/exploring_bacteria.htm)
  - Good' Bacteria May Ease Hay Fever, <http://www.webmd.com/allergies/news/20080604/good-bacteria-may-ease-hay-fever>
  - J.C. Lucet (2002), **Hand Contamination Before and After Different Hand Hygiene Techniques: a Randomized Clinical Trial**, *Journal of Hospital Infection*; L.L. Gibson (2002), Quantitative Assessment of Risk Reduction From Hand Washing with Antibacterial Soap, *Journal of Applied Microbiology*
  - Aiello AE, Marshall B, Levy SB, Della-Latta P, Lin SX, Larson E. (2005), **Antibacterial cleaning products and drug resistance**. *Emerg Infect Dis.*, Oct;11(10):1565-70.
  - Chlorine in Water and Cancer**, <http://edition.cnn.com/HEALTH/9706/17/nfm/nfm.water/>
  - Aiello AE, Larson EL, Levy SB. (2007), **Consumer antibacterial soaps: effective or just risky?** *Clin Infect Dis.*, Sep 1;45 Suppl 2:S137-47.
  - Stuart B. Levy, Antibacterial Household Products: Cause for Concern, Tufts University School of Medicine, presentation at CDC, [http://www.cdc.gov/ncidod/eid/vol7no3\\_supp/levy.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/eid/vol7no3_supp/levy.htm)
  - M. Benedetti, **Sembrando y Sanando**, 1997
- 

### “Recetas” Adicionales para Limpiadores:

*Evita usar limpiadores comerciales con cloro, amoníaco, a base de petróleo, “butyl cellosolve, fosfatos, triclosan, cresol, formaldehído, kerosene, colorantes y fragancias artificiales. Irritan los pulmones, la piel, los ojos, algunos causan asma, alergias, y se van por el acueducto contaminando la Tierra y causando desórdenes genéticos y cáncer.*

#### **Limpiador de Espejos**

- 1 taza vinagre blanco
- 1 taza agua
- ½ cda. jabón de fregar eco-amistoso (opcional)
- 3-8 gotas de aceite esencial favorito como lavanda (opcional)

llene botella rociadora y mezcle. No olerá a vinagre cuando se seca. Usar un raspa vidrio (*squeegee*); te ahorrará tiempo y papel.

#### **Líquido de Fregar para Lavadoras de Plato**

- ¼ taza ácido cítrico
- 1 ½ taza borax (polvo o cristal, se consigue en ferreterías como Home Depot)
- 15 gotas de su aceite esencial favorito como almendras (opcional)

#### **Pasta para lavar (Scrub)**

- 2 cda. Soda de hornear
- Un poco de jabón líquido de fregar o jabón de Castilla

Restriegue. Déjelo trabajando unos minutos, y luego enjuague con vinagre blanco. Luego enjuague con agua.

#### **Limpiador de Rociar para Toda-superficie**

- 2 cda. Borax
- Agua caliente
- ¼ cda. jabón de Castilla

Mezcle primero sólo el borax con el agua caliente. Luego de disuelto añada en jabón. Vierta en botella rociadora. Déjelo trabajar 1-2 minutos y luego restriegue con una esponja.

#### **Limpiador Rociador Anti-hongo y anti-germen**

(*Anti-mildew, anti-germ spray*):

- ¼ cda. aceite de lavanda,
- ¼ cda. aceite de árbol de té,
- 2 tazas de agua.

Mezcle en botella rociadora. Saca el moho de las cortinas de baño y desinfecta. Huele bien y deja todo limpio. También saca manchas de grasa.