



## VIVI IN UN AMBIENTE PIU' SANO

Spesso non te ne rendi conto, ma ogni giorno entri in contatto con sostanze tossiche che possono influire negativamente sul tuo benessere. Per proteggerti, a volte basta saper leggere un'etichetta. Ecco alcune informazioni suggerite da Liliana Jaramillo, autrice del libro *Vivi salutare in un mondo tossico*. Come prevenire malattie fisiche e mentali, restare in piena forma fisica e sentirsi al top (*Franco Angeli*, 17 euro).

✳ **Nel beauty case** Occhio a creme, shampoo e deodoranti perché possono contenere sostanze molto dannose che derivano dal petrolio. Il prodotto più conosciuto tra i petrolati è la vaselina. Ma vanno evitati anche il glicole propilenico (PG) e i parabeni.

✳ **Per pulire la casa** Indossare i guanti non basta: molti prodotti che usi per disinfettare e togliere i cattivi odori contengono ingredienti tossici che vengono rilasciati nell'aria che respiri. Primi fra tutti, il butossietanolo, l'ammoniaca e il nonifenolo.

✳ **Al supermercato** In tutte le confezioni per gli alimenti possono esserci i BPA, composti chimici che sarebbe meglio non entrassero in contatto con i cibi che mangi. Controlla che i contenitori che acquisti non li contengano e, quando puoi, prediligi quelli in vetro.

✳ **Le nuove tecnologie** Se è vero che ormai è impossibile rinunciare a Internet, cellulari, tablet, wi-fi, va ricordato che sono fonte del cosiddetto inquinamento elettromagnetico. Non è ancora chiaro l'effetto che possono avere sull'uomo, ma è appurato che l'eccessivo uso di questi strumenti causa stanchezza e difficoltà di concentrazione. Quindi, cerca di usarli con parsimonia e con le dovute precauzioni (per esempio, quando telefoni indossa sempre gli auricolari). È importante anche limitarne l'accesso ai bambini, tenerli lontano dalla camera da letto e spegnerli quando non servono. **BEATRICE VESPUCCI**

