

# ***La Vie Sans Toxines***



## DROIT D'AUTEUR

Cette publication est protégée en vertu de la loi américaine sur les droits d'auteur (US Copyright Act) de 1976 et de toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, et tous les droits sont réservés, y compris les droits de revente : vous n'êtes pas autorisé(e) à donner ou vendre ce Guide à quiconque.

Bien que l'auteur et l'éditeur se soient raisonnablement efforcés pour atteindre l'exactitude complète du contenu de ce Guide, ils n'assument aucune responsabilité pour les erreurs ou omissions potentielles.

En outre, vous utilisez ces informations à vos risques et périls. Votre situation particulière peut ne pas être exactement adaptée aux exemples illustrés ici ; Vous devez adapter votre utilisation des informations et des recommandations en conséquence.

## CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE

Sans préjudice envers la portée générale du paragraphe précédent, genexfatloss.com ne garantit pas que : les informations médicales contenues dans ce document seront disponibles, ou constamment disponibles ; ou que les renseignements médicaux contenus de site Web sont complets, véridiques, exacts, actualisés ou non mensongers.

### **Aide professionnelle :**

Vous ne devez pas vous fier aux renseignements contenus dans ce document comme alternative aux conseils médicaux de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions précises au sujet d'un problème médical, consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Si vous pensez que vous souffrez d'un problème médical, vous devez immédiatement consulter un médecin. Vous ne devez jamais reporter la recherche d'un avis médical, ignorer les conseils médicaux ou interrompre un traitement médical à cause des informations contenues dans ce document ou sur le site Web genexfatloss.com.

### **Responsabilité :**

Cette clause de non-responsabilité médicale ne limite en rien nos obligations de quelque manière que ce soit qui n'est pas permise en vertu de la loi applicable, ou n'exclut en rien toute responsabilité qui ne peut être exclue en vertu de la loi applicable.

Avis de fin de clause de non-responsabilité médicale.

# Sommaire

DROIT D'AUTEUR .....	1
CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE .....	1
INTRODUCTION .....	3
Étape 1 : Remplacer vos cosmétiques .....	4
BHA et BHT .....	4
Colorants dérivés du goudron .....	4
Composants liés à la DEA.....	4
Phtalate de dibutyle.....	4
Composés PEG .....	5
Conservateurs générateurs de formaldéhyde.....	5
Parfum .....	5
Parabènes .....	5
Siloxanes .....	5
Pétrolatum.....	5
Triclosan.....	6
Sodium laureth sulfate .....	6
Oxybenzone .....	6
Palmitate de rétinyle, une sorte de vitamine A .....	6
FAQ .....	6
Étape 2 : Étapes indispensables pour limiter l'exposition au BPA .....	8
Étape 3 : Produits chimiques chez vous.....	10
Vers une maison plus écologique .....	10
Étape 4 : Quand manger bio .....	13
Étape 5 : Boire de l'eau propre.....	15
RÉSUMÉ .....	17

# INTRODUCTION

L'exposition aux toxines peut provoquer diverses complications de santé. Ces complications comprennent la résistance à la perte de poids, le vieillissement prématuré, la fatigue, les maux de tête fréquents et une réduction de votre capacité de concentration. L'élimination totale des toxines est impossible ; Cependant, nous pouvons considérablement réduire notre exposition à ces dernières.

L'objectif de ce livre est de proposer une méthode simple en 5 étapes qui, suivie correctement, peut considérablement réduire votre exposition aux toxines. Les changements que vous remarquerez après la mise en œuvre des étapes sont un corps plus mince et en meilleure forme, un tonus musculaire amélioré, un meilleur teint, un recul de vos potentiels problèmes ou maladies de peau et une augmentation de votre concentration et de vos niveaux d'énergie.

Commençons sans plus attendre...



## Étape 1 : Remplacer vos cosmétiques

Il est important de savoir que l'industrie des cosmétiques utilise des milliers de produits chimiques de synthèse dans les produits de beauté. De nombreuses toxines utilisées dans les cosmétiques sont également utilisées dans les procédés industriels de fabrication. Il est raisonnable de croire que vous ne souhaitez pas vous laver le visage avec un produit chimique capable de nettoyer des équipements industriels.

Voici une liste de certaines des toxines les plus courantes contenues dans les cosmétiques.

### BHA et BHT

Le BHA et le BHT sont des composants habituels des crèmes hydratantes. La Commission européenne sur la perturbation endocrinienne a classé le BHA comme une substance prioritaire de catégorie 1, suggérant qu'il interfère avec la fonction hormonale. En plus d'être nocif pour les humains, il est également nocif pour les poissons et autres animaux sauvages.

### Colorants dérivés du goudron

La P-phénylènediamine et les couleurs qui figurent dans les composants comme « CI » suivies d'un nombre à cinq chiffres.

On trouve souvent ces colorants dans les teintures capillaires et ils sont habituellement mentionnés comme « CI » et suivis par un nombre à cinq chiffres. La recherche a démontré que ces pigments de couleur non naturels peuvent potentiellement provoquer un cancer. En outre, ils sont souvent contaminés par des métaux lourds qui peuvent être toxiques pour le cerveau.

### Composants liés à la DEA

On les trouve souvent dans les produits onctueux et moussants, par exemple les crèmes hydratantes et les shampooings. Ils ont la capacité de réagir et de former des nitrosamines, qui sont connus pour être cancérigènes. En plus des humains, ils peuvent également nuire aux poissons et autres animaux sauvages. En outre, attention aux produits chimiques MEA et TEA qui sont liés à la DEA et présentent des dangers similaires.

### Phtalate de dibutyle

On le trouve dans de nombreux produits de soin des ongles dans lesquels il est utilisé comme plastifiant. On soupçonne également que le phtalate de dibutyle est un perturbateur endocrinien, et il est toxique pour la reproduction. Comme la plupart des toxines mentionnées, il est également nocif pour les poissons et autres espèces sauvages.

## Composés PEG

Les composés PEG sont utilisés dans de nombreux cosmétiques à base de crème. Ils sont souvent contaminés par le 1,4-dioxane, soupçonné d'être cancérigène. Guettez le produit chimique propylène glycol et d'autres composants contenant les lettres « eth », connus pour avoir des effets similaires aux composés PEG.

## Conservateurs générateurs de formaldéhyde.

Ils comprennent le DMDM hydantoïne, la diazolidinyl urée, l'imidazolidinyl urée, la méthénamine et le quarternium-15. Ces conservateurs sont utilisés dans de nombreux produits cosmétiques. Ils sont connus pour libérer de petites quantités d'une toxine connue sous le nom de formaldéhyde. Le formaldéhyde est une toxine cancérigène.

## Parfum

Cela inclut tout mélange de parfum utilisé dans les cosmétiques. Même les produits vendus comme « sans parfum » peuvent en réalité contenir des parfums. Certains de ces ingrédients sont souvent connus pour provoquer des allergies et de l'asthme. Certains sont également liés à la neurotoxicité et sont même soupçonnés d'être cancérigènes.

## Parabènes

Les parabènes sont utilisés comme conservateur dans de nombreux produits cosmétiques. Ils sont soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens et d'interférer avec la fonction reproductive masculine.

## Siloxanes

Ce sont les composants qui se terminent par « -siloxane » ou « -méthicone ». Les siloxanes se trouvent dans de nombreux cosmétiques dont la fonction est d'adoucir, de lisser ou d'hydrater. Les siloxanes sont soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens et d'être toxiques pour la reproduction.

## Pétrolatum

Le pétrolatum est le plus souvent utilisé comme protection hydratante dans les baumes pour les lèvres et crèmes hydratantes, mais on le trouve aussi dans les produits capillaires. Les produits à base de pétrolatum peuvent être contaminés par des hydrocarbures polycycliques aromatiques, des cancérigènes reconnus.

## Triclosan

Le triclosan se trouve dans les cosmétiques antibactériens, y compris le dentifrice et les antitranspirants. Le triclosan est soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. On croit également qu'il contribue à la résistance aux antibiotiques des bactéries.

## Sodium laureth sulfate

On les trouve souvent dans les cosmétiques moussants, tels que les shampooings et les bains moussants. Ils peuvent être contaminés par le 1,4-dioxane, soupçonné d'être cancérigène. Attention également au sodium lauryl sulfate chimique qui lui est associé et présente des effets similaires.

## Oxybenzone

Ce perturbateur endocrinien est souvent contenu dans la crème solaire. Il est ajouté pour stabiliser l'avobenzone, un bloqueur des UVA. Les crèmes solaires à base de minéraux contenant du dioxyde de titane ou de l'oxyde de zinc sont un meilleur choix pour la protection UV.

## Palmitate de rétinyle, une sorte de vitamine A

Le palmitate de rétinyle a été associé à des tumeurs de la peau exposée au soleil. On le trouve aussi dans la crème solaire.

## FAQ

Voici quelques suggestions pour essayer de limiter la quantité de toxines auxquelles vos produits cosmétiques vous exposent.

### **Puis-je quand même me parfumer ?**

Si vous vous parfumez, prenez l'habitude de pulvériser le parfum sur vos vêtements plutôt que directement sur votre peau. Si possible, essayez d'acheter un parfum à base d'huiles essentielles. Vous trouverez facilement ces parfums naturels, qui sont bien meilleurs pour votre santé, sur Amazon, Ebay, Whole Foods et dans d'autres boutiques et magasins de produits naturels ou biologiques.

### **Les hommes doivent-ils s'inquiéter aussi ?**

En une journée, l'homme adulte utilise en moyenne 6 produits cosmétiques différents, tandis que la femme adulte en utilise en moyenne 12.

Les six cosmétiques utilisés par les hommes contiennent environ 85 produits chimiques différents. Il existe de nombreux produits cosmétiques plus sûrs sur le marché. Cependant, il est important de garder à l'esprit que tous les produits ne seront pas efficaces pour la chimie corporelle de chaque individu. Essayez autant que possible de troquer vos produits élaborés de manière conventionnelle pour des produits naturels à base de beurre de cacao, d'huile d'olive, d'huile de noix de coco et de beurre de karité.

## **Comment reconnaître ces produits dangereux ?**

Lisez toujours la liste de composants avant d'acheter un produit cosmétique. En règle générale, plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est.

Certaines entreprises vont même plus loin en utilisant des ingrédients de qualité alimentaire. Cela signifie que leurs produits sont suffisamment sûrs pour être consommés.

Tout produit contenant un composant dont vous avez du mal à prononcer le nom rapidement trois fois de suite n'a rien à faire dans votre salle de bain, et surtout pas sur votre peau. Ces produits contiennent souvent des perturbateurs endocriniens. Non seulement ils sont capables de causer de graves dommages à votre corps, mais ils peuvent également nuire aux poissons et autres espèces sauvages lorsqu'ils s'écoulent dans le lavabo ou la douche et sont relâchés dans les eaux usées. Si vous n'arrivez pas à le prononcer, ne l'utilisez pas.

## **Que faire au sujet de la crème solaire et l'après-soleil ?**

Lors du choix d'un écran solaire, optez pour une crème plutôt qu'un spray ou une poudre. Les nanoparticules contenues dans la crème solaire ne traversent pas votre peau, mais elles peuvent pénétrer dans votre circulation sanguine à travers les poumons s'il elles sont inhalées. Pour cette raison, les écrans solaires sous forme de crème sont les plus sûrs. Il est conseillé à la plupart des gens d'utiliser une protection SPF 30. Une protection SPF plus élevée peut souvent procurer un faux sentiment de sécurité et vous risquez de ne pas renouveler l'application assez souvent.

Vous n'avez pas à vous priver de vos produits cosmétiques préférés. La prochaine fois que vous faites vos courses, prenez le temps de lire les étiquettes des composants et de choisir des produits moins susceptibles de causer des dommages à votre corps. Si possible, privilégiez un magasin spécialisé dans les produits naturels. Les produits naturels sont souvent plus chers mais ils sont généralement de bien meilleure qualité et bien plus sûrs pour votre corps.

## Étape 2 : Étapes indispensables pour limiter l'exposition au BPA

Le bisphénol A beaucoup fait parler de lui ces dernières années. Il s'agit d'un produit chimique industriel que l'on trouve principalement dans le plastique polycarbonate et les résines époxy. Selon Health Canada, 95% des Canadiens et 97% de la population américaine ont un taux mesurable de BPA dans leur circulation sanguine.

Les pourcentages les plus élevés ont été observés chez les enfants. L'exposition au BPA peut avoir de graves conséquences sur la santé. Celles-ci vont du cancer du sein et de la prostate à un large éventail de troubles, y compris le trouble de l'hyperactivité. Pour toutes ces raisons, il a été ajouté à la liste canadienne des substances toxiques. Il a également été interdit dans la fabrication de biberons.

Voici quelques suggestions pour essayer de limiter la quantité de BPA à laquelle vous êtes exposé(e) :

1. Privilégiez les assiettes, récipients et électroménagers en verre, acier inoxydable ou porcelaine à ceux en plastique.
2. Si vous devez acheter du plastique, choisissez les plus sûrs. Le plastique signalé comme # 1, 2, 4 ou 5 ne contient pas de BPA. Évitez autant que possible les produits en plastique fabriqués avec du BPA.
3. Le BPA traverse le plastique beaucoup plus rapidement à des températures extrêmement élevées ou basses. Dans cette optique, il est préférable d'éviter de mettre des récipients en plastique au congélateur, au micro-ondes ou au lave-vaisselle.
4. Utilisez du papier sulfurisé, des bocaux en verre et du papier d'aluminium recyclé, plus sûrs que le film plastique.
5. Prenez des mesures pour vous assurer que votre thé ou café ne contient pas de BPA. Évitez d'utiliser une bouilloire en plastique. L'acier inoxydable ou le verre sont de bien meilleures alternatives pour une eau bouillante sans BPA.
6. Utilisez du lait maternisé en poudre. Le BPA se filtre plus facilement dans le liquide que dans la poudre. Dans la mesure du possible, l'allaitement est la meilleure option pour votre bébé. Si vous allaitez, il est encore plus important de réduire votre exposition au BPA. Le BPA peut se transmettre par le lait maternel.

7. Évitez d'utiliser des gobelets jetables. Ils sont souvent revêtus de plastique afin d'éviter les fuites. En plus de contenir du BPA, ils sont peu économiques et écologiques. Apportez votre propre tasse au travail ou à l'université.

8. Dans la mesure du possible, évitez d'acheter des conserves. À l'instar des gobelets jetables, les boîtes sont souvent recouvertes de BPA. Cela inclut également le soda ou l'alcool en cannette. Le BPA ne se tient pas tranquille et pénètre dans votre nourriture ou boisson. Il est conseillé d'acheter des aliments frais ou surgelés plutôt que des conserves. Les bocaux en verre sont également une option beaucoup plus sûre, en plus d'être réutilisables.

9. Consultez votre dentiste avant tout soin dentaire. Certains scellants utilisés par les dentistes contiennent du BPA.

10. Dans la mesure du possible, ne demandez pas de ticket de caisse lors de vos achats. Le papier thermique contient du BPA. Il peut se répandre sur vos doigts et peut même contaminer de nouveaux produits en papier lorsqu'il est recyclé. Il est souvent impossible d'éviter complètement les tickets de caisse. Assurez-vous de vous laver souvent les mains, surtout après la manipulation de tickets de caisse, de billets d'entrée, de places de cinéma, etc.

11. Lors de l'achat de jouets pour enfants, les jouets en bois ou en tissu sont beaucoup plus sûrs que les jouets en plastique.

Si vous devez acheter du plastique, choisissez les plus sûrs. Le plastique signalé comme # 1, 2, 4 ou 5 ne contient pas de BPA. Évitez autant que possible les produits en plastique fabriqués avec du BPA.

Dans notre monde de commodité axé sur le plastique, il est impossible d'éviter complètement le BPA. Mais en appliquant les simples mesures mentionnées précédemment, vous pouvez considérablement réduire considérablement votre exposition à ce dernier.



## Étape 3 : Produits chimiques chez vous

Le formaldéhyde est une toxine incolore. En plus d'enduire les taies d'oreiller et d'imprégner les chemises « sans repassage », il permet de conserver les grenouilles.

On trouve le formaldéhyde dans les vêtements, la literie et les rideaux. Nous le trouvons partout dans la maison en raison de sa capacité à réduire les plis, à éviter la moisissure pendant la livraison, à augmenter la résistance des couleurs ainsi que la résistance aux taches.

L'Agence internationale de recherche sur le cancer qualifie le formaldéhyde de cancérigène pour l'homme. Vous ne le trouverez sur aucune étiquette.

Même une faible exposition au formaldéhyde peut provoquer des maladies allant d'un simple mal de tête à un nez qui coule. Le contact avec votre peau peut également provoquer une dermatite de contact. Pour les personnes sensibles aux produits chimiques, le formaldéhyde est particulièrement gênant.

Les articles ménagers, y compris les téléviseurs, les rideaux et les canapés libèrent tous des produits chimiques toxiques appelés PBDE.

Ils s'accumulent dans notre corps et dans l'environnement et ont été associés à de graves problèmes de santé y compris le cancer, les problèmes de développement cérébral et les troubles du système immunitaire et reproducteur.

Lorsqu'ils se libèrent, les PBDE contaminent la poussière domestique. La recherche a révélé que la poussière domestique est actuellement la source la plus importante d'exposition infantile aux substances toxiques.

La poussière n'est qu'une combinaison de différentes particules chimiques, y compris de faibles niveaux d'ignifugeants, de phtalates, de métaux tels que le plomb et le mercure et de pesticides.

### Vers une maison plus écologique

Voici quelques suggestions pour essayer de réduire la quantité de toxines, y compris le formaldéhyde, auxquelles vous êtes exposé(e) chez vous :



La fabrication de vos propres produits de nettoyage n'est pas seulement économique et écologique ; Cela signifie également que vous savez exactement ce que contient chaque produit d'entretien que vous utilisez.

1. Le vinaigre dilué ou le jus de citron est un excellent nettoyant de surface. Le vinaigre blanc est également très efficace pour se débarrasser du tarte et des moisissures.
2. Mélangez du bicarbonate de soude, du savon de castille et quelques gouttes de votre huile essentielle préférée pour récurer efficacement votre douche ou baignoire.
3. Évitez l'eau de Javel pour nettoyer vos toilettes. Le vinaigre blanc est tout aussi efficace, beaucoup moins cher et beaucoup plus sûr. Dans la mesure du possible, utilisez une lessive et un assouplissant naturels, et limitez l'utilisation de poudre chimique dans votre lave-vaisselle.
4. Essayez d'utiliser uniquement des serviettes et draps fabriqués à partir de substances naturelles comme le coton biologique ou le bambou. Le coton conventionnel est l'un des produits les plus chargés en produits chimiques. La culture du coton utilise également une grande quantité de pesticides et d'engrais synthétiques. Ces pesticides et engrais provoquent de nombreux problèmes de santé chez les travailleurs qui les appliquent et sont également nocifs pour le sol et les systèmes d'irrigation.
5. En plus de représenter une alternative durable au coton, lorsqu'il est filé, le bambou est réputé pour ses propriétés antibactériennes.
6. Si vous avez une douche chez vous, évitez les rideaux de douche en PVC. Le PVC est un produit chimique relativement agressif. Une fois chez vous, il libère des gaz et odeurs chimiques. Les rideaux de douche recyclés sont connus pour libérer des produits chimiques qui peuvent atteindre le réseau hydraulique.
7. Cherchez les plastiques sans PVC. Ils sont largement disponibles de nos jours, même dans des magasins comme Ikea. Les matériaux tels que le chanvre offrent également une bonne alternative au PVC.
8. Il est particulièrement important d'utiliser des produits d'entretien non toxiques dans votre salle de bain. En effet, les salles de bain, en plus d'être particulièrement malodorantes, ne sont généralement pas bien ventilées.
9. Les articles ménagers courants comme le bicarbonate de soude et le vinaigre sont efficaces dans la plupart des salles de bain. Si ce n'est

pas le cas, investissez dans des produits d'entretien moins toxiques que les produits classiques que l'on trouve dans la plupart des foyers.

10. Il existe également des alternatives aux désodorisants toxiques traditionnels. Vous pouvez remplir une petite bouteille de vaporisateur avec quatre cuillères à café de bicarbonate de soude et quatre tasses (1 litre) d'eau.
11. Lorsqu'elle est pulvérisée, cette solution est capable de neutraliser les odeurs. Vous pouvez également mélanger de l'eau purifiée avec votre huile essentielle préférée dans un flacon pulvérisateur.
12. Laver vos vêtements et votre linge avant leur première utilisation vous permettra de vous débarrasser d'environ 60% du formaldéhyde qu'ils contiennent.
13. Évitez les vêtements commercialisés comme « sans plis », « sans repassage », « anti-froissage » ou « résistant aux taches », car tous ces produits contiennent de fortes quantités de formaldéhyde.
14. Faites confiance à votre nez. Si vous détectez une odeur chimique, mieux vaut éviter.
15. Il est peu probable que vous vous débarrassiez de votre télévision et de vos meubles ; La solution la plus simple est de dépoussiérer régulièrement.
16. Si vous épandez du compost sur vos légumes, n'utilisez pas les résidus du sèche-linge.
17. Laissez vos baskets et autres chaussures de sport dans l'entrée plutôt que dans le placard. Cette simple suggestion peut vous permettre de réduire la poussière de plomb de votre foyer de 60%.

Encore une fois, il est impossible de débarrasser complètement votre maison des toxines. Mais en vous efforçant d'appliquer une partie, ou la totalité des étapes mentionnées, vous pouvez réduire considérablement votre exposition domestique aux toxines et celle de votre famille.

## Étape 4 : Quand Manger Bio

De par leur conception, les pesticides sont toxiques. Ils ont été associés à une grande variété de problèmes de santé, de la perturbation hormonale au cancer. Pour la plupart des gens qui souhaitent passer à des produits biologiques plus sains et plus sûrs, il s'agit d'un processus graduel.

Vous avez probablement remarqué que les produits biologiques sont généralement plus chers que les produits non biologiques. Vous pouvez tout de même faire des choix alimentaires plus intelligents et plus informés tout en respectant votre budget et en minimisant votre consommation de pesticides nocifs.

Vous ne devriez jamais éviter de manger des fruits et légumes frais afin d'éviter les pesticides dans votre alimentation. Les produits frais sont toujours le choix plus sain par rapport aux aliments transformés, qui contiennent de nombreux produits chimiques.

Les aliments les plus exposés à la contamination par les pesticides sont :

1. Pommes
2. Céleri
3. Poivrons doux
4. Pêches
5. Fraises
6. Nectarines
7. Raisins
8. Épinards
9. Laitue
10. Concombres
11. Myrtilles
12. Pommes de terre



Si vous passez progressivement aux produits biologiques, il s'agit des produits à acheter bio en priorité.

Les aliments les moins exposés à la contamination par les pesticides sont :

1. Oignons
2. Maïs sucré
3. Ananas
4. Avocat
5. Chou
6. Petits pois
7. Asperges



8. Mangues
9. Aubergines
10. Kiwis
11. Melon cantaloup
12. Patates douces
13. Pamplemousse
14. Pastèque
15. Champignons

Si votre budget ne vous permet pas un changement complet aux produits biologiques, ces produits sont les plus sûrs sous forme non-biologique.

Certes, les produits biologiques peuvent être un peu plus chers, mais gardez à l'esprit les coûts futurs des conséquences pour la santé si vous continuez à consommer des aliments bourrés de produits chimiques.

Il existe des solutions pour mieux gérer votre budget alimentation avec des produits biologiques. Des étapes simples telles que la culture de votre propre potager et l'organisation des repas pour la semaine peuvent grandement vous aider à économiser.

Le passage à l'alimentation biologique est un processus progressif. Faites preuve d'un peu de patience et soyez prêt(e) à accepter que les grands changements prennent du temps. Votre budget est l'aspect le plus important à prendre en compte lors de cette étape.



## Étape 5 : Boire de l'eau propre

En vivant dans un pays développé, vous assumez peut-être que l'accès immédiat à l'eau potable est garanti. Mais à quel point l'eau de votre robinet est-elle sûre ?

La plupart des eaux du robinet contiennent du chlore et du fluor ainsi que d'autres produits chimiques acquis lors du processus de nettoyage. Le chlore peut avoir pour effet de neutraliser l'oxygène. Cela signifie qu'il peut avoir un effet appauvrissant en oxygène une fois dans votre organisme.

Cela peut perturber votre système immunitaire et vous rendre vulnérable à toute une série d'infections. Les effets de la consommation de fluor peuvent inclure la maladie des os de verre, les dents cassantes ou décolorées, le cancer, les maladies cardiaques, l'arthrite et le vieillissement prématuré.

L'Associated Press a mené une étude sur l'eau potable dans 24 régions métropolitaines. Les résultats ont été très choquants. En effet, la recherche a révélé que l'eau contenait des traces de médicaments y compris le Prozac, l'ibuprofène, les antibiotiques, et même les œstrogènes.

Alors que les traitements des eaux usées réalisent un excellent travail d'élimination des bactéries de l'approvisionnement en eau, ils n'ont aucun moyen d'enlever tous les produits chimiques. Bien sûr, tous ces facteurs varient en fonction de la qualité de l'eau du robinet de votre région.

Il peut sembler logique de remplacer l'eau du robinet par de l'eau minérale, mais c'est une très mauvaise idée. L'eau contenue dans des bouteilles en plastique bon marché est souvent contaminée par des produits chimiques oestrogéniques.

Les bouteilles en plastique peuvent également contenir du BPA. Comme mentionné précédemment, si vous devez boire de l'eau minérale en bouteille, conservez-la à l'abri du soleil. La chaleur permet aux produits chimiques de se détacher plus rapidement.

Les filtres à eau parviennent généralement à améliorer le goût de votre eau potable et à supprimer certains des produits chimiques. Vous devez choisir un système de filtration d'eau qui correspond à vos besoins.

Tout dépend de la nature de l'eau potable de votre région. Par exemple, si le plomb pose problème, vous devrez acheter un système de filtration certifié pour l'enlèvement du plomb.

Si le goût, l'odeur et la couleur de votre eau posent problème, un filtre à charbon actif (AC) sera probablement plus efficace. Il permet d'éliminer les contaminants organiques de l'eau.

Lorsque l'eau pénètre dans le filtre, les particules attirent et éliminent les contaminants, même ceux qui sont dissous. Il existe deux types de filtres AC, sous forme de granulés ou de bloc solide.

Vous pouvez acheter un filtre en bloc solide qui se fixe à votre robinet ou sous l'évier, ou vous pouvez acheter un filtre de type carafe avec des morceaux de carbone comme ceux de la marque Brita.

Un filtre d'osmose inverse complet est également une option à envisager. Son installation est beaucoup plus coûteuse mais beaucoup plus sûre car toute l'eau dans votre maison, même celle que vous utilisez pour vous laver, sera aussi pure que possible.

Adopter de petites mesures à la fois, comme l'achat d'une carafe avec système de filtre à eau bon marché, peut constituer un excellent début pour réduire la quantité de toxines que vous ingérez par l'intermédiaire de votre eau potable. L'eau propre n'est pas seulement un problème pour les pays en développement.



## RÉSUMÉ

N'attendez pas ; Nous avons évoqué toutes les étapes pour que vous puissiez vous lancer. Même s'il s'agit d'un processus graduel, choisissez un point de départ et commencez dès aujourd'hui. Par exemple, commencez par remplacer vos produits cosmétiques cette semaine, ou par chercher des cosmétiques naturels pour remplacer ceux que vous utilisez actuellement. La semaine prochaine, engagez-vous à prendre les mesures nécessaires pour éviter le BPA. Etc...

En introduisant une nouvelle étape par semaine, en seulement cinq semaines vous serez capable de considérablement réduire votre exposition aux, et l'ingestion de toxines dangereuses.

À la fin de la semaine 5, vous remarquerez que votre maison est non seulement plus propre, mais également beaucoup plus saine et agréable. Après 2 - 3 mois, les bienfaits seront beaucoup plus visibles.

Vous pouvez combiner ce programme avec les programmes de régime et d'exercice pour des résultats de santé rapides et très efficaces.

