

BETH GREER

LA CASA NATURAL

Mejora tu salud, tu hogar y el planeta, habitación por habitación



zenith

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Prólogo

Agradecimientos

Introducción

Test de la casa natural

Primera parte: Lo que ingieres

1. Cómo eliminar los pesticidas y buscarte un agricultor
2. Olvídate de los aditivos alimentarios
3. Evita las granjas de producción masiva, los cebaderos y los «frankenalimentos»
4. Agua del grifo sin filtrar

Segunda parte: Lo que te pones

5. Qué llevan tus cosméticos y cómo elegir productos seguros
6. Replántate tus productos de higiene

Tercera parte: Lo que te rodea

7. El dormitorio
8. El salón, la sala de estar y la oficina en casa
9. La cocina, el cuarto de la colada y el baño
10. Hogar supernatural fuera de casa

Epílogo. Plan de acción

Cuarta parte: Información complementaria

Recursos

Glosario

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos ex-
clusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Beth Greer seguía un estilo de vida ecológico, o al menos eso creía ella, desde que llegó a la edad adulta. Eso fue antes de que un problema de salud la llevase a replantearse su estilo de vida y su entorno, a identificar y eliminar las toxinas a las que nunca había sospechado que se encontraba expuesta.

En *La casa natural*, Beth nos muestra que los pequeños cambios suponen una enorme diferencia para la salud y el bienestar. Nos revela realmente qué hay detrás de lo que comemos, de lo que entra en contacto con nuestro cuerpo y de lo que nos rodea cada día, y nos ayuda a transformar nuestras casas y nuestro estilo de vida para depurarnos en un mundo tóxico. Esta guía práctica ofrece consejos para tomar las decisiones más seguras y saludables respecto a todo tipo de productos: cosméticos, cuidado personal, limpieza, muebles, alimentación y agua, entre otros. Lo mejor de todo es que no tendrás que gastarte una fortuna y no sentirás que estás privándote de nada.

Beth Greer

La casa natural

Mejora tu salud, tu hogar y el planeta,
habitación por habitación

zenith

Para mi abuela Bertha

PRÓLOGO

Allá por 2004 tuve una idea para escribir un libro y lo comenté con mi editor. Le dije que la vida «en verde» puede ser maravillosa. Para ello no hay que sacrificar el estilo de vida ni las comodidades. Se trata de ir un paso más allá en una forma de vida natural, no de vivir en casas de paja ni de tener un recibidor lleno de Birkenstock. ¡Es la vida al supernatural! Por desgracia, aquella fantástica y futurista idea, la idea de que todos íbamos a vivir así, fue recibida con miradas de sorpresa y, finalmente, con una pregunta cortante: ¿Quería escribir un libro acerca de la vida sobrenatural de magos, fantasmas y duendes? Así que deseché la idea y nunca escribí aquel libro.

Varios años después, resulta evidente que la ecología está en boca de todos. Pones la televisión y ves programas de reformas ecológicas, hojeas un número «verde» especial de una revista conocida, o incluso ves el documental *Una verdad incómoda*. En algunas tiendas conocidas encuentras muchísimos productos ecológicos a precios asequibles. A tenor de esta avalancha ecológica, cabría pensar que está de moda. ¡Que es *trendy*! ¡Que es guay! Y yo espero que sea cualquier cosa menos eso.

La palabra «*trendy*» me asusta porque se aplica a algo que está muy de moda en un momento y totalmente pasado al siguiente (por ejemplo, las botas de borreguillo). Lo que creo que está ocurriendo es un cambio cultural, un movimiento sísmico en nuestra manera de vivir y concebir el día a día. Y puedo señalar el momento exacto en que mi país, Estados Unidos, pasó de la negación al ecologismo: cuando los precios de la gasolina tocaron techo. Cuando la

gente se dio cuenta de que sus hábitos derrochadores afectaban a su bolsillo, todo cambió. Los híbridos pasaron de ser una idea a una realidad. En muy poco tiempo empezamos a replantearnos todo lo demás para conservar los recursos y, además, ahorrar dinero.

Ahora, con la publicación del fantástico libro *La casa natural*, de Beth Greer, no solo me entusiasma esta fabulosa guía para llevar una vida sana y ecológica, sino que, además, me siento redimido. Hace unos años tuve la corazonada de que muchas personas (incluidas Beth y yo mismo) creían que había que renovar el ámbito de la vida natural. En mi opinión, este libro es como un curso de reciclaje sobre lo que sabemos y una guía de hacia dónde tenemos que ir para llevar una vida más ecológica y sana. Sin duda, todos sabemos que las bombillas fluorescentes compactas son buenas para el planeta porque son de bajo consumo y duran hasta ocho veces más que las antiguas bombillas incandescentes. Sin embargo, ¿qué más deberíamos hacer en casa que hemos pasado por alto o que, simplemente, no nos hemos planteado cambiar? En *La casa natural*, Beth nos guía paso a paso, habitación por habitación, para facilitarnos esa tarea (e incluso para que disfrutemos con ella).

Recibo miles de preguntas de gente que afirma sentirse abrumada por la transición hacia una vida ecológica. Siempre respondo que empiecen con una sola cosa. Haz una cosa cada día y con el tiempo tus acciones se acumularán hasta crear algo grande y realmente significativo. Con el nuevo libro de Beth estás un paso más cerca de hacer esa primera gran cosa por tu hogar.

Danny Seo
Experto en vida ecológica y redactor
sobre el tema para *Better Homes and Gardens*

AGRADECIMIENTOS

Este libro es un trabajo de síntesis basado en la investigación y los conocimientos de numerosas personas en los campos de la alimentación, las toxinas ambientales y la salud. Mientras me formaba en estos temas, me han inspirado e iluminado personas como Deepak Chopra, que me enseñó que el cuerpo es un organismo autocurativo; Michael Pollan, que me abrió los ojos a cómo se producen los alimentos que comemos con su artículo «Power Steer», publicado en 2002 en *The New York Times Magazine*, y con sus libros y artículos posteriores (que cambiaron mi manera de alimentarme); la doctora Devra Davis, con su pionera investigación sobre el cáncer y las toxinas ambientales; Eric Schlosser, del que aprendí mucho con la lectura de su libro *Fast Food Nation*; el doctor Joseph Mercola, con sus amplísimos conocimientos sobre alimentos y nutrición; Lynne Twist, que compartió conmigo su pasión por el planeta y sus ideas sobre las compras con conciencia; Debra Lynn Dadd, defensora del consumidor, con su trabajo pionero en el campo de los productos no tóxicos y naturales, así como las estupendas noticias diarias de naturalnews.com y la organización sin ánimo de lucro Environmental Health Sciences.

Además, deseo expresar mi más profunda gratitud a las siguientes personas:

A Jody Weiss, por ser mi mejor animadora y amiga. Ella me animó a escribir mi primera columna para un periódico. Su carácter cariñoso, su intensa pasión por lo que hace y su bondad son una inspiración para mí y para todas las mujeres.

A Brenda Wade, Heidi Wise y Karen Leland, por sus preciosos consejos y su apoyo.

A Alex Mandossian, gurú del marketing, por su generoso y brillante trabajo de preparación.

A Eric Harr, humanitario y atleta profesional, por sus consejos y su maravillosa colaboración.

A Bill Zanker, fundador de Learning Annex, por su guía, sus ánimos, su increíble energía y su entusiasta apoyo.

A Carol Goodman, por su amable orientación, sus acertados consejos y su generoso trato.

A Lynette Evans, editora de la sección de «Hogar» de *The San Francisco Chronicle*, por contratarme para escribir unas columnas que dieron lugar a la idea para este libro.

A Jennifer Jerde y su personal, extremadamente generosos con sus consejos de diseño, por presentarme a Aaron Cruse, que diseñó mi precioso logo.

A Carolyn y Allan Nation, que me presentaron a Michael Pollan y me han apoyado muchísimo en mi trabajo.

A Warren Farrell, por animarme a asistir al Book Expo America, donde contacté con Susan Berg, de Rodale.

A Jayme Canton, Paul Gilbert y Jennifer Machiorlatti por su ayuda, y porque han dado forma a mis ideas para el libro desde el principio.

A Randy Martin, mi mayor fan, por animarme en todo momento, así como a mis otros grandes amigos, por darme amor, ánimos, consejos y apoyo: Brenda Wade y Gerald Harris, Shelly y Morty Lefkoe, Janet Atwood, Marci Shimoff, Beth DeWoody, Jain Wager y mi Tribu de Bolinas, Michael Lutin, Lily Kanter, Deborah Luster, Tom Koenig, Maryanne Comaroto, Joanne Zippel, Joyce Shank, Marcia Wieder, Adi Gorel, Barry y Marti Fischer, Diane Valentine, Sandi Padnos, Flora Bernard, Andy Rostolder, Bunny Sandrock, Dianne Morrison, Beverly Parenti, Howard Nemerov, Roy Forest, Ariel Jordan, Malcolm MacDonald, Susanne Paynovich, Carol Newman, Marianne Stefancic, Raz y Liza Ingrasci, Anat Baniel, Betsy Rosenberg, Meg Jordan y Dick Bolles.

Deseo dar las gracias, además, a mis influyentes profesores de periodismo de la Universidad de Nueva York, la Graduate School of Arts and Sciences: Helen Epstein, Teri Schultz, Mitchell Stephens y Jesse Kornbluth, que me ayudaron a pulir mi redacción, además de animarme a mirar el mundo desde un punto de vista personal.

A Richard Unger, por ayudarme a aclarar mi objetivo como escritora, y a la doctora Heidi Dulay, por brindarme la oportunidad de enseñar lo que sé.

A Kathi Altman, por brindarme una estructura para avanzar a mi propio ritmo y expresarme con autenticidad; a Marilyn Graman y Maureen Walsh, por enseñarme a construir una relación sana con mi yo interior, y a Alon MacCarthy, por ser mi mentora espiritual y mi animadora.

A Marc Weill, por ayudarme a deshacerme de un tumor y educarme sobre la importancia de desintoxicar nuestro cuerpo de sustancias químicas, y a la doctora Ellen Cutler, por mantenerme con una salud radiante.

Mi más profundo agradecimiento a Bonnie Solow, mi agente literaria y gran amiga, por ofrecerme unos valiosos consejos estratégicos y por su apoyo. A Susan Berg, mi editora en Rodale, por aportar sus años de experiencia a cada página y convertir este libro en una realidad. A Kristin Loberg, por ayudarme en todo el proceso de redacción con sus ánimos y sus amplios conocimientos editoriales, además de tener un modo de trabajar extremadamente agradable y fácil, y a Steven Weinberg, por su impecable asesoría legal y su gran sentido del humor.

Un agradecimiento especial a Jake, mi caniche, que se aseguró de que lo sacase a pasear en plena naturaleza, donde podía despejar la mente y escuchar a mi yo interior.

A Esther, la hija de Bertha y mi madre, por su amor incondicional, por creer siempre en mí y por ser un modelo de salud y forma física pasados los noventa.

A Casey, mi hija, que me sorprende cada día con su creatividad, su energía y su sabiduría, y por enseñarme a ser más alegre.

Finamente, a Stephen Seligman, mi superhéroe, mi marido, mi apoyo y mi persona favorita desde siempre, por su apoyo incansable, su sentido del humor, sus ideas y sus consejos directos. Su flexibilidad con respecto a mis horarios para escribir y su atención a que nuestra cocina siempre estuviese bien surtida de productos orgánicos han sido de gran valor para mí. Después de casi veinte años viviendo juntos, trabajando juntos y creciendo juntos, este libro no existiría si él no existiera en mi vida.

INTRODUCCIÓN

TRANSFORMA TU CASA EN UN REFUGIO SEGURO EN UN MUNDO TÓXICO

Un viaje largo empieza con el primer paso.

PROVERBIO CHINO

Mi abuela, Bertha Rostolder, me inspiró a convertirme en una mamá supernatural. Su verdadero nombre era Bluma Tannenbaum. Se crio en Austria, y en 1905, con dieciséis años, emigró a Estados Unidos, pasando por la isla de Ellis. Era generosa, amable, inteligente, muy trabajadora, intuitiva y tenía una salud de hierro. Durante sus noventa y cuatro años en este planeta dejó una huella de carbono mínima. Mi abuela nunca aprendió a conducir, de modo que iba caminando al mercado varias veces por semana. Como muchos emigrantes de su época, no malgastaba el dinero. Reutilizaba el papel de aluminio, usaba servilletas de tela y me recordaba que apagase la luz cuando salía de una habitación.

Durante la Gran Depresión vivió de manera austera y se apañó con muy poco. Colgaba la colada en el exterior para secarla al sol y limpiaba los suelos y las ventanas de su sencillo apartamento de Brooklyn con agua y vinagre. Se «lavaba» los dientes con un dentífrico natural en polvo y se hacía la ropa con una Singer negra que funcionaba con un simple pedal, no con electricidad.

Mi abuela, que tenía una piel preciosa y unos ojos claros de color gris verdoso, no utilizaba maquillaje. Y nunca recurrió a la comida enlatada: su lema era «siempre fresco».

Compraba en la carnicería y la pescadería locales, y preparaba pollo o pescado fresco para comer. Cocinaba tres comidas totalmente caseras al día, siempre con frutas y verduras frescas, y las acompañaba con pan que casi siempre hacía en casa.

¡Cómo han cambiado las cosas! Hoy, la mayoría de nosotros nos alimentamos con productos que vienen en paquetes, latas o cajas. Utilizamos maquillaje y productos de higiene y limpieza que contienen compuestos químicos complejos cuyos nombres no podemos ni pronunciar, y mucho menos entender qué son. Vivimos en un mundo más complicado, contaminado y peligroso para nuestro entorno y nuestra salud del que mi abuela podría haber imaginado. Cientos de sustancias químicas presentes en los alimentos, los cosméticos, los utensilios de cocina y los muebles han sido prohibidos en países de todo el mundo, pero continúan en uso en muchos otros sin etiquetas de advertencia. Sin una regulación por parte de los Gobiernos, somos nosotros, los consumidores, quienes tenemos que velar por nuestro cuidado y el de nuestras familias.

Si eres como la mayoría, es muy probable que una vocecita en tu cabeza lleve tiempo diciéndote que ha llegado el momento de volver a un modo de vida más natural y de tomarse más en serio lo de estar rodeado de toxinas en el día a día. Con todo, es posible que no tengas muy claras las cosas sencillas y prácticas que puedes hacer para minimizar la exposición a ellas y mejorar no solo tu salud, sino también la del planeta. Es probable que te sientas bombardeado por información contradictoria y que no acabes de entender qué es perjudicial y qué no lo es. Por ejemplo, ¿todas las sartenes antiadherentes desprenden sustancias químicas nocivas? ¿Los edulcorantes artificiales provocan cáncer?

Antes de abordar las respuestas, quiero felicitarte por elegir este libro. Su contenido puede cambiar tu vida para siempre. Después de leer *La casa natural* sabrás convertir tu