

Casa Tóxica - Checklist para redução de Toxinas

Essa lista tem como objetivo reduzir a exposição tóxica de crianças com reconhecida deficiência da capacidade de desintoxicação.

Acompanhamento - Progreso (marque com X)		25%	50%	75%	100%
Interior					
Cortinas	Substitua cortinas de pano por persianas a fim de evitar acúmulo de fungos e mofo.				
Acumuladores de Alérgenos	Elimine da casa, carpetes, tapetes, bichos de pelúcia...só servem para mais acúmulo desnecessário de agentes contaminantes.				
Sofás	Sofás de couro são mais fáceis de higienizar dessa forma facilitando a remoção de fungos e ácaros. Se for economicamente possível, tenha somente sofás de couro em casa.				
Plásticos & Bisphenol A	Para armazenamento de alimentos utilize somente recipientes plásticos isentos de Bisphenol A (disruptor endócrino) ou opte pelos recipientes de vidro. Jamais aqueça plásticos que não são isentos de Bisphenol A				
Plásticos & Ftalatos	Reduza a carga de brinquedos de plástico devido ao seu componente químico ftalato, um reconhecido agente tóxico. Opte por brinquedos de madeira.				
Lâmpadas Fluorescentes	Troque suas lâmpadas fluorescentes (que possuem mercúrio e chumbo na sua composição) por lâmpadas de LED. Ao quebrar, a lâmpada fluorescente contamina todo o ambiente.				
Wi-Fi	Desligue toda a sua wi-fi durante a noite. Mantenha celulares e tablets longe dos quartos. A radiofrequência eletromagnética é classificado como Grupo 2B (possível cancerígeno) de acordo com a Organização Mundial de Saúde				

Casa Tóxica - Checklist para redução de Toxinas

Essa lista tem como objetivo reduzir a exposição tóxica de crianças com reconhecida deficiência da capacidade de desintoxicação.

Acompanhamento - Proguesso (marque com X)		25%	50%	75%	100%
Dê uma Geral	Arrume sua casa, remova tudo que está "entulhado" e diminua a quantidade de móveis e outros itens que dificultam a limpeza e ajudam a acumular mais poeiras e ácaros além do nível tolerável.				
Cozinha					
Glúten	A única forma de garantir que não existe mais glúten em casa é remover todo e qualquer tipo de alimento com glúten da sua casa, principalmente da sua cozinha. Lembre-se, o glúten faz contaminação cruzada com qualquer outro alimento.				
Água para Beber	Opte pelo uso de um filtro de osmose reversa (para remover todos os metais e químicos) seguido de um filtro de remineralização da água com processo de ionização pois o osmose reversa remove tudo, até os minerais.. Caso você tenha um filtro de água alcalina, jamais ingerir essa água junto ou próximo das refeições e jamais utilizar água alcalina no cozimento de alimentos. Lembre-se, não se pode avaliar a qualidade da água apenas pelo valor de pH.				
Panelas	Substituir panelas de alumínio e teflon por panelas de aço inox, vidro ou aço cirúrgico (mais cara)				
Utensílios	Substitua todos os utensílios de madeira como colheres de pau e outros itens por utensílios de silicone. A tábua de carne por uma tábua de vidro.				
Microondas	Volte a preparar comida no fogão. A radiação eletromagnética dos microondas pode acelerar o surgimento de radicais livres no corpo aumentando o estresse oxidativo.				

Casa Tóxica - Checklist para redução de Toxinas

Essa lista tem como objetivo reduzir a exposição tóxica de crianças com reconhecida deficiência da capacidade de desintoxicação.

Acompanhamento - Proguesso (marque com X)		25%	50%	75%	100%
Reduzindo os Agrotóxicos	<p>O ideal é usar apenas alimentos orgânicos, mas quando lidar com alimentos que sofreram ação de pesticidas, faça este processo: Coloque na geladeira por 2 horas;</p> <p>Lave na água para retirar as impurezas; (recomendo utilizar o ozonizador de cozinha);</p> <p>Deixe de molho por 30 minutos numa solução de 2 colheres de bicarbonato de sódio para 1 litro de água;</p> <p>Lave novamente;</p> <p>Se descascar e cozinhar irá reduzir mais a carga de agrotóxico, mas também reduz a carga de nutrientes.</p>				
Limpeza e Orientações Gerais					
Mofo	<p>Remoção geral de todos os mofos: nas paredes, cortinas, ar-condicionado, banheiro, roupas... É muito importante que você não deixe nenhuma fonte de mofo presente na sua casa. OBS: VEJA AS RECEITAS NATURAIS COM ÓLEOS ESSENCIAIS PARA LIMPEZA DE MOFO NO FINAL DA LISTA</p>				
Máquina de Lavar Roupas	<p>Higienize no mínimo 1 vez por mês a sua máquina de lavar. Inicie um ciclo de lavagem com a máquina vazia e água quente. Em seguida, complete outro ciclo de lavagem adicionando duas xícaras de vinagre branco na gaveta do detergente. Isso vai ajudar a remover quaisquer odores e resíduos. Limpe a borracha de dentro da porta. Essa área é propícia para a proliferação de mofo. Use uma esponja ou papel-toalha com água sanitária. Sempre deixe a porta da máquina aberta depois de usá-la. OBS: VEJA AS RECEITAS NATURAIS COM ÓLEOS ESSENCIAIS PARA SUBSTITUIÇÃO DO SABÃO DE LAVAR ROUPA E AMACIANTES</p>				

Casa Tóxica - Checklist para redução de Toxinas

Essa lista tem como objetivo reduzir a exposição tóxica de crianças com reconhecida deficiência da capacidade de desintoxicação.




Acompanhamento - Progresso (marque com X)		25%	50%	75%	100%
Banheiros	Não deixe toalhas molhadas no banheiro, coloque-as para secar no Sol. Certifique-se de que haja ventilação constante no banheiro para não deixá-lo úmido após o banho.				
Sofás	Faça a higienização completa dos seus sofás (com equipe de limpeza) trimestralmente. Se for sofá de couro basta higienizar com álcool.				
Roupas de Cama	Coloque toda roupa de cama e travesseiros para "pegar Sol" pelo menos 1 vez no mês. Se possível, coloque o colchão também.				
Limpeza Geral	Utilize álcool 70% para realizar a limpeza geral da casa: pisos, móveis, bancadas, banheiros... Evite ao máximo utilizar qualquer produto industrializado repleto de químicos diversos. OBS: VEJA AS RECEITAS NATURAIS COM ÓLEOS ESSENCIAIS PARA LIMPEZA GERAL DA CASA				
Higiene Bucal	Utilize pasta de dente e líquidos de gargarejo SEM FLÚOR. Considere adicionar óleo de coco durante as escovações e gargarejos devido a sua comprovada eficiência no combate das infecções microbianas.				
Desodorantes	Substitua os desodorantes e anti-traspirantes que são repletos de alumínio por Leite de Magnésia Philips Tradicional. OBS: VEJA AS RECEITAS NATURAIS COM ÓLEOS ESSENCIAIS PARA DESODORANTES				
Fumacê (Inseticida)	Evite a presença da criança nas horas de combate público aos mosquitos. Quando de uso interno, respeite as recomendações do fabricante e não utilize na presença de pessoas, principalmente dos autistas, jamais. Como repelente, utilize os naturais a base de Citronela e Camomila. OBS: VEJA AS RECEITAS NATURAIS COM ÓLEOS ESSENCIAIS PARA REPELENTES CONTRA INSETOS				

Óleos Essenciais - Receitas

Essa lista tem como objetivo reduzir a exposição tóxica de crianças com reconhecida deficiência da capacidade de desintoxicação.

Os Óleos Essenciais são usados há mais de **6 mil anos** para aplicações na **Medicina** e tratamento de doenças. São compostos **naturais**, que produzem impactos **fisiológicos, neurológicos e emocionais**. Devido à sua ampla variedade de utilização e versatilidade, além de usá-los para **tratamentos**, você pode substituir **TODOS** os produtos **químicos e tóxicos** da sua casa como produtos de limpeza e higiene pessoal por receitas **naturais** de óleos essenciais. Os benefícios à curto e longo prazo **são inesgotáveis**.



Limpeza Geral da Casa 	Indicações de uso: @oleosforlife - Este spray é perfeito para limpar superfícies rígidas da cozinha, banheiro, pisos, etc... 60ml de Vinagre Branco 425ml de Água 30 gotas de mix O.E. On Guard + 15 gotas O.E Limão Siciliano (Lemon) + 10 gotas de O.E Peppermint	Junte todos os ingredientes em um frasco spray de vidro de 500ml e agite bem antes de cada uso. Aplicar nas superfícies e esfregar com um pano limpo. Utilize sempre luvas de borracha quando limpar ou desinfetar a casa.
Desinfetante 	Indicações de uso: @oleosforlife - Brilho aço inox, remover sujeira de geladeira, remover odor do lixo, limpa-vidros, tira-grude... 125 ml de Vinagre Branco 250 ml de Água 15 gotas de O.E Limão Siciliano (Lemon) + 15 gotas de O.E. Melaleuca	Junte todos os ingredientes em um frasco spray de vidro de 400ml e agite bem antes de cada uso. Aplicar nas superfícies e esfregar com um pano limpo. Utilize sempre luvas de borracha quando limpar ou desinfetar a casa.
Amaciante Cítrico de roupas 	Indicações de uso: @oleosforlife - Excelente receita para peles sensíveis evitando assim contaminação por químicos tóxicos 450 ml de Vinagre Branco 5 gotas de O.E Limão Siciliano (Lemon) 5 gts de O. E. Limão Taiti (Lime) 5 gts de O. E. Grapefruit	Junte todos os ingredientes em um frasco de vidro de 500ml e agite bem. Deixe em repouso por 7 dias antes de usar. Dependendo da quantidade de roupa, use de 30 a 60ml. A roupa não ficará com cheiro de vinagre após a lavagem, se cheirar é porque você usou demais. Reduza a quantidade.

Óleos Essenciais - Receitas



Sabão em Pó



Indicações de uso:

@oleosforlife

- Substitua o sabão em pó industrial para lavar roupas por essa receita natural

250 gramas de bicarbonato de sódio

250 gramas de borax em pó (borato de sódio - vc encontra no Mercado Livre)

1 barra de 100g de sabão de coco

10 gotas de O.E. Lavanda + 10 gotas de O.E. Limão Siciliano + 10 gotas de O.E. de Melaleuca

Use um ralador fino para ralar a barra de sabão de coco. Após ralado, misture o sabão com o bicarbonato de sódio e o borax. Guarde em um recipiente fechado com tampa. Utilize 60 gramas da mistura por lavagem e pingue 1 gota de cada óleo essencial no momento de lavar. Redimento: 10 lavagens.

Limpeza da Máquina de Lavar Roupas



Indicações de uso:

@oleosforlife

- Para fazer 1 vez por semana e remover mofos, bolor, patógenos, resíduos de sabão...

175ml de Vinagre Branco

10 gotas de O.E. Melaleuca

5 gotas de O.E. Grapefruit

Combine todos os ingredientes em um recipiente spray de vidro de 250ml. Agite bem e borrife em toda a borracha da tampa da máquina e dentro no tambor. Use um pano limpo para esfregar. Borrife e limpe também o recipiente de sabão da máquina. Deixe a tampa aberta para secar ao ar livre antes do uso.

Detergente para cozinha



Indicações de uso:

@oleosforlife

- Para lavar louças e também agir como desengordurante

250 ml de sabão castela líquido sem cheiro (vc encontra no Mercado Livre)

4 colheres de sopa de bicarbonato de sódio




100 ml de água destilada

30 gotas do mix de O.E. On Guard + 15 gotas de O.E. Limão Siciliano

Combine todos os ingredientes em um recipiente de vidro de 400 ml. Agite bem antes de cada uso. Faça a limpeza com o uso de uma esponja. Utilize sempre luvas de borracha quando lavar louças.

Óleos Essenciais - Receitas



Spray Anti Mofo 	Indicações de uso: @oleosforlife - Para aplicação geral da prevenção de mofo: cortinas, telas de ar-condicionado, encosto das camas...	Combine todos os ingredientes em um recipiente spray de vidro de 500 ml. Agite bem antes de cada uso. Borrife nos locais comuns de acúmulo de mofo, filtro do ar-condicionado, cortinas, encosto de móveis nas paredes, etc... Utilize sempre luvas de borracha quando limpar ou desinfetar a casa.
	250 ml de água	
	150 ml de Vinagre de Maçã Orgânico	
	2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio	
	25 gotas de O.E. Melaleuca + 15 gotas de O.E. Wild Orange + 10 gotas de O.E. Limão Siciliano	
Desodorante Natural 	Indicações de uso: @oleosforlife - Ideal para aplicação nas axilas, pés e calçados	Junte todos os ingredientes em um frasco spray de vidro de 200 ml e agite bem antes de cada uso. Se optar por usar óleo de coco, necessita ser o fracionado para não solidificar.
	120 ml de Leite de Magnésia Tradicional	
	3 colheres de sopa de Óleo de Coco Fracionado ou Óleo de Jojoba ou Óleo de Semente de Uva	
	10 gotas de O.E. Peppermint + 10 gotas de O.E. Lavanda + 10 gotas de O.E. Melaleuca	
Repelente Natural 	Indicações de uso: @oleosforlife - Para prevenir picadas de mosquitos e carrapatos	Junte todos os ingredientes em um frasco spray de vidro de 200 ml e agite bem antes de cada uso. Reaplicar a cada 2 horas. Se optar por usar óleo de coco, necessita ser o fracionado para não solidificar.
	100 ml de água	
	50 ml de Vinagre de Maçã Orgânico	
	4 colheres de sopa de Óleo de Coco Fracionado ou Óleo de Jojoba ou Óleo de Semente de Uva	
	10 gts de O.E. Melaleuca + 10 gts de O.E. Lavanda + 10 gts de O.E. Vetiver + 10 gts de O.E. Copaíba	