

# Los Incendios del Norte de la Bahía & La Salud Ambiental

## Cómo Proteger la Salud de Su Familia

Los incendios del Norte de la Bahía han emitido toxinas significantes a nuestro ambiente que están afectando nuestra salud. Los niños están especialmente susceptibles a la contaminación tóxica del aire. Siguen recomendaciones de cómo reducir la exposición a las toxinas, aportar apoyo extra nutricional y de hierbas, y eliminar la toxicidad poco a poco durante esta época. \*

### REDUCE EL CONTACTO CON LAS TOXINAS

- ★ Monitorice el índice de la Calidad del Aire en [airnow.gov](http://airnow.gov)
- ★ Mantenga los niños y mascotas adentro
- ★ Proteja sus Pulmones con una Máscara - N95 o N100 son los que se recomiendan. Para más información: <http://www.ncuaqmd.org/files/Wildfire/FaceMaskInfo.pdf>
- ★ Quite los zapatos cuando entre a su casa
- ★ Cámbiese de ropa cuando regrese a la casa
- ★ Antes de dormirse, quítese la ropa del día, báñese o dúchese y lávese el pelo completamente
- ★ Utilice un purificador HEPA de aire en su casa
- ★ Trapea los pisos con agua y desempolva todas las superficies con un trapo mojado para quitar cenizas, después limpie con un producto de limpieza 100% natural
- ★ Aspire pisos y muebles de tela bien y frecuentemente (se recomienda una aspiradora HEPA)
- ★ Evite productos de limpieza tóxicos ya que puedan perjudicar más su salud

### APOYO NUTRICIONAL

- ★ Manténgase hidratado/a y tome electrolitos
- ★ Escoja comidas sanas y densas en nutrientes como caldos, sopas y verduras de oja
- ★ Evite comidas inflamatorias como el azúcar, comidas fritas, el alcohol, y carnes/productos lácteos de la producción industrial de animales de granja
- ★ Coma muchas verduras y frutas frescas
- ★ Deje que los niños escogan ellos mismos sus frutas y verduras para asegurarse que se los coman
- ★ Coma comidas fermentadas (como las verduras curtidas) para los probióticos
- ★ Escoja alimentos que naturalmente ayuden a eliminar las toxinas como el brócoli, la coliflor, la col rizada, los repollitos de Bruselas, el repollo, la col silvestre, la espinaca, los betabeles, las zanahorias, el espárrago, el chabacano, las ciruelas, las calabazas, la calabacita y el camote

\*Estas recomendaciones no tienen el intento de tratar o curar cualquier enfermedad. Si usted siente que tiene un problema médico, debe de consultar con su doctor/a. Algunas hierbas pueden provocar una reacción alérgica. Agradecemos especialmente a Lily Mazzarella, MS, Medicina Herbaria, Especialista Certificada de Nutrición, dueña de Farmacopia en Santa Rosa, CA., por su conocimiento y orientación.

Traducido por Dana Gundling



because every choice matters

## APOYO DE HIERBAS

Estas fórmulas se encuentran en la tienda de Farmacopia en Santa Rosa y Rosemary's Garden en Sebastopol

- ★ Calme la garganta con: el Té llamado "Throat Coat", Espray para aplacar la garganta ("Throat Quencher Spray"), TLC para la garganta para niños ("Kids Throat TLC"), pastillas, miel
- ★ Abra la vías respiratorias con Tos Quieta ("Cough Quiet"), Tos de Niños ("Kids Cough"), Té de Respiración Tranquila ("Calm Breathing Tea"), Té de Pulmones Sanos ("Healthy Lungs Tea"), Jarabe "Indio Viejo" de Cereza Silvestre ("Old Indian Wild Cherry Syrup"), Alivio Respiratorio Herbario ("Herbal Respiratory Relief"), Aceite Esencial "Claridad Mental" ("Mental Clarity")
- ★ Tranquilece los nervios con Niños Tranquilos ("Kids Calm"), Aceite Esencial "Recuperación del Estrés" ("Stress Recovery"), Tintura Calmante ("Calm Tincture"), Pastillas de Remedio de Resgate "Rescue Remedy", Esencias Florales de 5 flores ("Five Flower Essence")
- ★ Estimule su inmunidad con Vitamina C, Zinc, Vitaminas B Activadas y hongos

## ELIMINACIÓN SUAVE DE TOXINAS

- ★ Hacer del baño es bueno! Asegúrese que sus intestinos estén sanos. El magnesio ayuda.
- ★ Baños calientes con sales de Epsom son maneras buenísimas de eliminar toxinas en los niños.
- ★ Vitamina C (tomar extra)
- ★ Carbón activado
- ★ Chlorella
- ★ Cápsulas de Cardo Mariano/Alcachofa
- ★ Cúrcuma
- ★ Comer muchos alimentos que eliminen las toxinas naturalmente.

## CUÍDESE A SI MISMO/A

- ★ Tómese tiempo para descansar y cuidar de su salud
- ★ Busque el apoyo de su familia, amigos, organizaciones locales y el cuidado de su salud mental
- ★ Quiérese a si mismo/a, se lo merece!



\*Estas recomendaciones no tienen el intento de tratar o curar cualquier enfermedad. Si usted siente que tiene un problema médico, debe de consultar con su doctor/a. Algunas hierbas pueden provocar una reacción alérgica. Agradecemos especialmente a Lily Mazzarella, MS, Medicina Herbaria, Especialista Certificada de Nutrición, dueña de Farmacopia en Santa Rosa, CA., por su conocimiento y orientación.

Traducido por Dana Gundling

