

GUIA VERDE PARA CUIDAR NUESTRO PLANETA TIERRA

Hernán Guillen Florián
CENTRO OTORONGO- GREENPEACE – CORAZON VERDE

¿ QUE ESTA SUCEDIENDO?

La Tierra está pasando por una situación crítica: La Capa de Ozono, que nos protege de los rayos ultravioleta, tiene un enorme agujero sobre el Polo Sur que crece día a día.

El Planeta se está recalentando.... es el llamado Efecto Invernadero.
Los Océanos se están contaminando. Muchos Ríos y Lagos ya han muerto.

La Fauna y Flora Silvestre están amenazadas y numerosas especies ya se han extinguido.

Muchas tierras – otrora, fértiles valles – se están transformando en desiertos.
Las ciudades crecen y crecen; mientras que la gente corre detrás del dinero: unos para sobrevivir y otros para consumir más y más...

Nuestra presencia sobre la Tierra genera un severo impacto en el equilibrio ecológico, contribuyendo a su destrucción.

Siempre pensamos que sólo las autoridades o las grandes o las organizaciones ambientalistas deben solucionar estos problemas. Pero pocas veces pensamos que todo y cada uno de nosotros podemos actuar para salvar nuestra Madre Tierra...

Las industrias que contaminan, lo seguirán haciendo; si continuamos comprando sus productos.

Los Océanos continuarán su agonía, mientras sigamos echando desperdicios y productos químicos por los desagües.

La Selva seguirá desapareciendo, si continuamos comprando maderas finas silvestres para amoblar y decorar nuestros hogares.

El Consumo excesivo, la búsqueda de comodidad y el despilfarro están agotando los recursos naturales.

Si amamos la Vida y la Naturaleza: si amamos a los Delfines, las Ballenas, los Felinos, los Arboles y el aire puro.... entonces tomemos conciencia de nuestros hábitos cotidianos tratando de cambiarlos.

Hagamos la parte que nos corresponde.... El resto hará suya...

Esto requiere un poco de sacrificio y buena voluntad.

Nuestros hijos y nietos nos agradecerán un mundo limpio y habitable.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

1.- CUATRO PRINCIPIOS DE UN CONSUMIDOR CONSCIENTE:

EVITAR. Antes de comprar un producto, pensar si de verdad lo necesitamos. Los Supermercados están repletos de productos que NO son indispensables para la vida.

Por ejemplo: perfumadores de ambiente, adornos de plástico, "peluches", espumas de afeitar, tintes de cabello, "limpia – hornos", plantas artificiales, "accesorios"...

Evitar aquellos productos que contienen muchas sustancias químicas.

Evitar productos con demasiados envases o envolturas.

REDUCIR. A menor consumo, generamos menos basura y menos sustancias contaminantes.

Además disminuirá el desgaste de los Recursos Naturales.

1 kilo de basura doméstica generó previamente: 5 kilos de basura industrial (durante la fabricación) y 20 kilos de basura más, durante la extracción de la materia prima.

Podemos reducir el consumo de Agua, Electricidad, Gas, Papel, envolturas plásticas, ropa, k – sets, CD's, juguetes, fotos, etc.

C) **RE – USAR.** Así evitamos consumir materiales nuevos.

Papel: Hacer libretas de notas con la cara en blanco, hacer sobres, forrar libros.

Vidrio: Frascos para guardar agua, condimentos o granos. Cortar las botellas y hacer vasos.

Restos de alimentos cáscaras: Fabricar Abono vegetal ("Compost"); alimento para animales.

Plásticos: Reusar las bolsas. Las botellas sirven para llevar agua. Los frascos para guardar clavos.

Ropa vieja Cortar para hacer, trapeadores, estropajos o franelas.

D) **CLASIFICAR:** Los desperdicios para su posterior RECICLAJE.

Exigir a las Autoridades el recojo selectivo de la basura y su Reciclaje.

2.- ECOLOGIA EN EL BAÑO.

Reducir el consumo de artículo de aseo.

Para bañarte: usa poco jabón y frótate el cuerpo con un paño de algodón o esponja vegetal. Así la piel queda más suave y evitarás usar cremas hidratante. El exceso de jabón podría generar **dermatitis**.

Enjabona diariamente sólo las partes "estratégicas".

El champú diluido en agua hace más espuma y no reseca el cabello. Así ahorrarás champú y evitarás usar "acondicionadores". Lava la cabeza en pocos segundos y enjuaga velozmente.

El jugo de Limón limpia, elimina el mal olor y suaviza el cabello. Prueba con Romero, Sábila o Boliche.

Para los dientes: sólo necesitas 3 a 4 milímetros de crema dental. También puedes lavarte con carbón en polvo; Clavo o Canela en polvo. La Sangre de

Grado o Drago previene las caries y fortalece las encías, además hace espuma. Experimenta uno o dos días por semana con estas alternativas.

Papel higiénico: Úsalo cortando de 2 en 2 cuadrados (25 cm. aprox.) No eches el papel usado en el inodoro ("water") ya que contamina el océano y podría atorar los desagües. Mantén siempre una papelera para echar los residuos sólidos. Coloca un letrero que señale donde echar los papeles.

Así ahorraremos toneladas de recursos y contaminantes menos la Tierra.

3.- LOS PLASTICOS DE CADA DIA. Son económicos, livianos, transparentes "hacen más práctica la vida". Sin embargo están creando serios problemas al ambiente. Cada año se consumen en el mundo **100 millones de toneladas**, de las cuales el 75% se convierten en basura luego de su uso.

NO son biodegradables. El 95% NO es Reciclable. La industria del Plástico utiliza 5 de los 6 productos químicos más peligrosos y contaminantes (de una lista de 20 EPA).

Contienen elementos tóxicos tales como Cloro, Cadmio y Plomo. La fabricación de plástico y su incineración liberan a la atmósfera sustancias cancerígenas llamadas **Dioxinas**.

Aquí los plásticos más comunes y sus usos:

1.-Polietileno Tereftalato (PET): Botellas de gaseosa o aceite. Reciclaje Viable.

2.-Polietileno de Alta Densidad: Frascos, baldes, bateas, botellas de leche, bolsas. Reciclaje Viable.

3.-Poli Cloruro de Vinilo (PVC): Juguetes, chupones, cinta adhesiva, "stickers", forros para libros, botellas de desinfectantes, micas, tuberías. Es el más contaminante. NO Reciclable.

4.-Polietileno de baja Densidad: Láminas delgadas. NO Reciclable.

5.-Polipropileno (PP): Recipientes para comidas ("tapers"), vasitos descartables, biberones, tapas, etiquetas, alfombras. Cajas "Six pack" NO Reciclables.

6.-Poliestireno(PS): Corcho blanco o "tecnopor": vasos y bandejas de espuma, cajas térmicas, cajas para "pollo a las brasas", hueveras. Este plástico **destruye el Ozono**. NO Reciclable.

7.-OTROS:

Acrílicos: Cepillo dentales, llaveros, adornos. NO Reciclables

Poliuretano: Termos, aislantes térmicos. NO Reciclable.

Laminados: Empaques combinados de polietileno, aluminio y cartón. Cajas de vino, jugos y leche esterilizados ("larga vida"). NO Reciclables

4.- LOS DESCARTABLES: BASURA RAPIDA. Los productos o envases descartables tienen poca vida útil y rápidamente se transforman en basura. Evita usarlos.

Los Descartables más usados y sus Alternativas son:

DESCARTABLES (Evitar)

Botellas de plástico "No Retornable"

Servilletas de papel

Bolsas de plástico

ALTERNATIVAS (Preferir)

Botellas de Vidrio (retornables)

Servilletas de Tela

Bolsas de Tela (para comprar pan, frutas...).

¿Sabías que una simple bolsa de plástico puede matar un Delfín?

5.-PRODUCTOS QUIMICOS EN CASA: Existen alrededor de 70,000 productos químicos y cada año se consumen en el mundo 4000 millones de Toneladas. Contaminan el agua, el aire y la tierra.

Sólo por nombrar algunos tenemos:

- Insecticidas
- Desinfectantes
- Productos de Limpieza
- Aguarrás
- Aerosoles ("Sprays")
- Pinturas
- Soda cáustica
- Esmaltes
- Perfumadores de ambiente
- Barnices
- Naftalina
- Kerosene

El uso de estos productos podría generar: alergias, gastritis, afecciones nerviosas, daños al hígado y riñones, intoxicaciones, falta de memoria, depresión, etc.

Evitar el uso de productos químicos o reducir al mínimo su consumo.
Perfumar el ambiente con incienso; hojas de Romero, Eucalipto, Salvia o resina de Copal.
Pintar las paredes con arcillas de colores + cal. Lavarlas con agua y jabón.
Si se requiere usar algún solvente: preferir el Alcohol Etilico.
Combatir las polillas colocando Clavos de Olor o Pimienta entre los libros o ropa.
Compartir con vecinos y familiares, productos a medio usar.

6.- PELIGRO: INSECTICIDAS!!!

Estas son las sustancias más peligrosas con las cuales convive el ser Humano. Muchas de ellas ya han sido prohibidas a nivel mundial, pero aún se siguen vendiendo.

Cada año se consumen el mundo: **500 Millones de Toneladas!**

Sus efectos sobre la salud humana son los siguientes:

- Esterilidad** masculina
- Daños al Sistema Nervioso
- Alteraciones de la Ovulación y Fecundación
- Muerte del Feto. Abortos
- Malformaciones** y taras en recién nacidos
- Debilitamiento del Sistema Inmunológico

Diversos tipos de Cáncer (mamas, útero, ganglios)
Intoxicaciones. Muerte.

Los insecticidas se absorben a través de la piel y la respiración, acumulándose en las grasas y el hígado.

Pasan a través de la cadena trófica. Contaminan suelos, aguas y aire; dañando los ecosistemas y su flora y fauna. Su "Efecto Residual" persiste en la atmósfera durante décadas...

Recomendaciones contra las plagas más comunes:

Cucarachas Limpiar los rincones con agua jabonosa + vinagre. Eliminar los nidos. Sahumar con yerbas aromáticas. Colocar dientes de Ajo o Laurel. Mantener cerrados los desagües.

Hormigas: No dejar restos de alimentos. Tapar sus escondites con cemento.

Moscas: Mantener limpia toda la casa. Cubrir los alimentos. Matarlas una por una.

Mosquitos (Zancudos). Eliminarlos uno por uno, antes de ir a dormir. Sahumar con yerbas aromáticas. Colocar mallas en las ventanas. Usar mosquitero.

Ratones: Usar trampas. Tarrajar los huecos por donde entran.

Sarna Bañarse con jabón de Azufre.

Piojos Triturar hojas de Ruda con Alcohol. Aplicar en la cabeza. Cubrir durante 1 hora.

Pulgas (en los perros). Luego de bañarlo, frotarle cáscaras de cítricos. Darle ajo en las comidas. Los pulgucidas causan tumores y dañan el hígado de los perros.

7.- DETERGENTES (En polvo, líquidos y cremas lava – vajilla)

Estos productos son un factor importante en la contaminación de las aguas, al generar euforicación y consumir el oxígeno disuelto en el agua. Contienen más de 10 ingredientes químicos **NO Biodegradables**. En el Ser Humano: causan alergias y problemas respiratorios. Su uso frecuente endurece las articulaciones, pudiendo generar algún tipo de **Artritis**. Contribuyen a la información de los "Estrógenos artificiales" causantes del Cáncer de mama y la disminución de los Espermatozoides en varones.

Evitar usar detergentes o disminuir su consumo. No es necesaria tanta espuma.

Aquí algunas alternativas:

Para lavar ropa a mano: utiliza jabón en barra.

En máquina lavadora: introducir la ropa previamente enjabonada. Luego del lavado, agregar, jugo de limón en el último enjuague. El limón elimina los olores, blanquea y suaviza la ropa.

Para lavar los platos: usa jabón + limón + "pulitón" (ceniza de la cascara de arroz). Si la vajilla no tiene grasa (té, jugos, ensaladas) solo lavar con agua.

Para lavar el baño : usa jabón + "pulitón".

8.- PILAS: Contienen elementos **altamente tóxicos y contaminantes** llamados **metales pesados:** Mercurio, Zinc y Litio (pilas “botón” de relojes y calculadoras); Cadmio y Níquel (pilas recargables y baterías de teléfono celulares); Manganeso y Zinc (pilas alcalinas). Estos elementos contaminan las aguas y el suelo; pasan a través de la cadena trófica y se acumulan en el organismo humano.

Reduce el consumo de pilas. Evita usar equipos o juguetes a pila

Usa relojes a cuerda, automáticos o solares.

Busca pilas recargables (más el equipo recargador). A pesar de contener Cadmio, pueden ser usadas hasta 2,000 veces.

Existen calculadoras solares, radios a cuerda y linternas mecánicas. Nunca arrojes las pilas a la basura ya que podrían contaminar las aguas subterráneas. Tampoco las eches al desagüe, Río, Lago o Mar.

Guarda las pilas usadas en un lugar seco. Estas deben ser recicladas o enterradas en bloques de cemento. La Municipalidad de Surco (Lima) realiza una Campaña de Recolección de pilas usadas.

Puedes fabricar una linterna con una lata + una vela (“lato – vela”). Perfora un costado de la lata para introducir la vela. Haz perforaciones en la base. Échala y sujétala con un alambre.

9.- MARKETING: No confíes en toda la publicidad de los comerciales. Algunos fabricantes, con tal de vender, ocultan la verdad o crean frases atractivas para el cliente.

Por ejemplo: “insecticida ecológico”, “detergente ecológico”, “protege la capa de ozono”, “100% natural”, “dietético”, “no tóxico”, “Preservantes naturales”, “aprobado por la sociedad...”, “No – CFC”...

Utiliza tu buen criterio y elige los artículos más naturales y sanos.

Algunos alimentos pierden su pureza al estar en contacto con el envase durante muchos meses.

Ejemplos: Agua mineral en botella plástica; Frutas o Verduras en lata.

10.- LA BELLEZA NATURAL ES MEJOR: Existen alrededor de 3400 tipos de productos de belleza.

Muchos de ellos afectan la salud humana ya que se absorben a través de la piel. Se acumulan en el tejido adiposo e intoxican el hígado. Pueden generar alergias o afectan la memoria.

Muchos cosméticos son prohibidos durante el embarazo ya que afectan la formación del Feto. Luego de la ducha o el aseo se van por el desagüe contaminando nuestros ríos y océanos.

11.- SALVEMOS LA CAPA DE OZONO: El Ozono es un gas formado por tres átomos de Oxígeno (O₃). Se distribuye en la atmósfera a una altura entre los 20 y 40 kilómetros de la Tierra. Esta Capa nos protege de los rayos Ultra Violeta,

los cuales destruyen el Sistema Inmunológico humano y generan Cáncer a la piel y Cataratas. Además los Rayos UV destruyen el Fitoplankton: base de la vida en los Océanos.

En pocas décadas, la industria moderna y sus emisiones contaminantes, han ido destruyendo la Capa de Ozono. Las causantes son sustancias derivadas del Cloro, Flúor y Bromo: Cloro – FluorCarbonos (CFC), Hidro – Cloro_ Flúor – Carbonos (HCFC), Hidro – Flúor –Carbonos (HFC). Utilizadas en sistema de refrigeración y Aire acondicionado, Aerosoles, Espumas plásticas, Disolventes, Bromuros, Halones (Extingidores).

Los CFC son moléculas muy estables y pueden durar hasta 150 años en la atmósfera.

Una sola molécula de Cloro puede destruir hasta 100,000 moléculas de Ozono. Los HCFC y HFC, sustituidos de los CFC (en aire acondicionados y espumas), también destruyen rápidamente el Ozono. En laboratorio: estos gases producen tumores en ratas.

La capa de Ozono tiene un enorme agujero sobre el polo sur. Hasta 1995 su tamaño era de 10 kilómetros cuadrados. Actualmente supera los 27 millones de km² (casi 3 veces Europa)

Recomendaciones:

No uses Aerosoles o Sprays: espumas de afeitar, desodorantes, pinturas, lacas, insecticidas, etc.

No usar Poliestireno expandido ("tecnopor"). Contienen CFC o sustitutos. (Ver punto 3)

CUIDADO. Cuando dice: "no daña la capa de ozono", significa que no contiene CFC, pero puede contener algún sustituto igualmente destructivo: HCFC o HFC.

Cuida tu refrigeradora: no perfores las tuberías del refrigerante (Freón 12). Busca en el mercado refrigeradoras "verdes" (utilizan como refrigerantes: Agua, Aire, Amoniaco, CO₂ o Hidro – Carbonos).

No usar ollas o sartenes revestidas con Teflón (Poli – tetra – flúor – etileno)

Evita usar inhaladores contra el Asma. Buscar medicina natural.

Evita usar Cloro y sus derivados; así como productos de limpieza industrial.

Si se requiere un Extintor contra incendios: verificar que no contenga Halones

No lavar la ropa "al seco" (utilizan Solventes Organo – Clorados)

Reducir el consumo de plásticos clorados: PVC (ver punto 3)

12.- CASA "LIMPIA": OCEANOS CONTAMINADOS

La obsesión por la limpieza y desinfección del hogar, obliga al uso de ciertos productos químicos altamente contaminantes de los ríos y océano. Los más usados son: detergentes, desinfectantes, lejía (cloro), "esencia de pino", desodorador de inodoro, ácido muriático, "perfumadores" de urinario, ceras para el piso, insecticidas, suavizantes de ropa, limpiadores (de vidrios, hornos, alfombras)...

Estos químicos "domésticos" son NO – Biodegradable. Llegan por toneladas diariamente al mar (a través de los desagües). Envenenan las aguas y matan la Fauna y Flora marina.

Epidemias de Virus – nunca antes vistas – están matando por cientos a los Delfines.

Los productos de limpieza están considerados como "peligrosos" su uso diario puede afectar el hígado, riñones y sistema nervioso (alteraciones del carácter o depresión). Afecta el Sistema Inmunológico.

Además, son echadas al desagüe: comida malograda, medicinas vencidas, aceite frito, licores, restos de pintura, disolvente o aceites lubricantes...

Y por el inodoro ("water"): papel higiénico, pañales, condones, plásticos, trapos, pelos, toallas sanitarias...

Sugerencias: +Reduce el consumo de productos de limpieza.

El agua jabonosa + limón o vinagre desinfecta pisos y baños y elimina los malos olores.

Echa todo residuo sólido al tacho de basura.

Todo residuo líquido concentrado arrójalo al jardín a las macetas o a algún terreno desocupado.

13.- ECOLOGIA EN LA COSINA: Puedes ayudar al Planeta economizando Gas: Cocina a fuego lento Consume mayor cantidad de alimentos crudos.

El kerosene es el combustible más contaminante y tóxico (y a la larga resulta más costoso)

La cocina eléctrica es la menos contaminante, pero consume mucha Energía. Evita usar todo tipo de descartable (ver punto 4)

Evita cocinar en ollas o sartenes revestidas de Teflón. Esta resina anti – adherente tiene probados efectos cancerígenos. Durante su fabricación e daña el Ozono.

Los Hornos de Micro – Ondas emiten radiaciones ionizantes que dañan las células.

Para lavar platos grasosos: Frota cáscaras de limón exprimido. (Ver punto 7)

14.- ECOLOGIA EN EL TRANSPORTE: El 50 – 60 % de la contaminación en las ciudades es causada por los vehículos. Emiten el 34% de los Oxidos de Nitrógeno (Nox) y Dióxido de Azufre (SO₂) Además emiten el perjudicial Monóxido de Carbono (CO) que intoxica la sangre.

En el Perú el 75% de la gasolina contiene Plomo: un metal que afecta el cerebro y causa Anemia.

Sólo en Lima circulan 1'200000 vehículos.

En Ciudades como México, Santiago y Sao Paulo el aire se ha vuelto irrespirable. En ciertas épocas del año es necesario reducir el tráfico de vehículos y para las industrias: para que la gente pueda respirar!!

Sabías que un auto consume en una hora, el mismo Oxígeno que 800 personas consumen en un día?

Prefiere siempre el transporte público

Olvídate del "carro propio" (Ya hay demasiados autos circulando en el mundo)

Viaja en Bicicleta. Es un vehículo que no contamina. Además ahorras dinero y practicas deporte.

En las horas de gran congestión vehicular. Llegas a tu destino en menor tiempo. Compruébalo!!

Si viajas por avenidas muy contaminadas: puedes protegerte con una mascarilla de tela.

Sabías que en Dinamarca el 30% de los viajes se realiza en Bicicleta?. Y que en Holanda el 80% de los pasajeros que viajan en tren, acuden a la estación en bicicleta?

Solicita la creación de Ciclo – Vías en las principales avenidas de tu ciudad.

Pide la instalación de Estacionamientos para Bicicletas en Centros Comerciales, Gimnasios, Bibliotecas, Museos , Centros Culturales, Parques, Colegios, etc.

Si tienes auto: evita usarlo días de semana dentro de la ciudad. Así ahorras dinero en gasolina y estacionamiento. **Cuanto más autos circulen: menor será la calidad del aire que respiramos.**

15.- CUANDO SALGAS A COMPRAR...

Si vas a la panadería no olvides llevar tu bolsa de tela. Así evitarás consumir plásticos.

Para el mercado lleva una canasta, mochila o carretilla. Dile al vendedor que NO necesitas bolsas plásticas. Lleva bolsas usadas para los granos o harinas.

Busca las Ferias de Productos Orgánicos (Bio – Ferias): allí venden verduras, frutas o granos cultivados con abonos naturales (sin pesticidas ni fertilizantes químicos).

Compra en Supermercados sólo lo indispensable (y no olvides llevar tus bolsas usadas). Estos centros consumen grandes cantidades de Electricidad y Sistemas de Refrigeración (que destruyen el Ozono).

Utilizan toneladas de plásticos y envases descartables. Venden alimentos que proceden de países con elevada radiación nuclear (el caso de Alemania y USA) o Modificados Genéticamente.

Compra por cajones la Fruta de Estación (Naranjas, Mango, Piña, Papaya). Así economizas.

16.- NO PIERDAS LOS PAPELES!

El papel se obtiene de los Arboles. En países como Chile existen plantaciones de pino y Eucalipto con los que se obtiene la pulpa que se blanquea con Cloro básico y Dióxido de Cloro. En Brasil hay inmensas plantaciones de Eucalipto, las cuales han arrasado a la Mata Atlántica en proceso de regeneración.

Podemos ahorrar papel: usar las hojas por ambas caras en Fotocopias, trabajos universitarios, documentos de oficina. Así reduciremos el consumo a un 50%.

Utiliza papel No – blanqueado: Periódico, Reciclado, Bulky. Para monografías o folletos impresos

Junta todo papel usado y dónalo o véndelo a los recicladores.

Cada Tonelada de papel RECICLADO evita talar 12 a 17 árboles y ahorra 140 litros de petróleo.

Además consume 30 a 55% menos Energía y la contaminación atmosféricas es 73% menor.

Junta las hojas usadas y confecciona Libretas de notas con la cara en blanco. Rehusa los sobres y bolsas de papel. Las revistas a colores sirven para forrar libros y cuadernos.

Evita adquirir revistas de papel sanitario (Couché). No son Reciclables.
Fotocopias: Nunca fotocopies documentos "a ojos cerrados". Léelo primero anota lo necesario.

Cuando se acabe la tinta del Lapicero: cambia la carga en vez de comprar uno nuevo

Evita usar "Transparencias" para retro – proyector. Contienen reactivos químicos.

17.- LA MODA QUE INCOMODA: La moda y propaganda incentivan el consumo.

La vestimenta es un necesidad. No debería ser un lujo ni motivo de ostentación.

Evita la ropa sintética: nylon, lycra, poliéster, poliamida, fibras acrílicas, acetatos.

Usa prendas de materiales naturales: Algodón, lana de alpaca, y oveja, lino.

Busca ropa de colores naturales. Evita colores intensos, negros o fosforescentes.

Evita comprar ropa de "lavado al seco". Para lavarla usan solventes **Organo-clorados**.

Evita comprar prendas de cuero "Curtidas al Cromo"

Las "Ojotas" andinas son ejemplo de sandalias ecológicas : sólo usan llantas recicladas y clavos...

Si deseas adornarte; compra artesanías naturales: collares, pulseras y aretes da plata con piedras o cristales, pulseras de cobre o bronce. Collares de semillas, cerámica, madera...

Evita comprar bisuterías de "fantasía fina"; "oro (goldfilled) 14"; pulseras y collares de plástico o acrílico: anillos "que cambian de color"; artículos de chatarra fundida bañados con cromo, Rodio o Níquel.

18.- VERDE NAVIDAD: En Navidad, y otras fiestas, puedes celebrar y cuidar el Planeta a la vez.

Evita usar Fuegos Artificiales: bengalas, cuetones, avellanas, rasca pié, "rata blanca"...Ellos liberan a la atmósfera elementos contaminantes como pólvora, ácido nítrico y sulfúrico, sales de cloro y nitrógeno, etc.

REGALOS: Busca juguetes educativos, rompecabezas, cuentos, ajedrez, juegos de mesa o de campo, masajeadores de madera, artesanías, etc.
Regala Cultura: un LIBRO es un excelente regalo.

Evita regalar artículos Plásticos o que requieran el uso de pilas.

No regales juguetes que incentiven la **violencia**: juegos de guerras, metralletas, tanques, granadas; **armas de Caza** (carabinas o rifles de municiones) y Vídeo – Juegos. El mundo necesita PAZ!

Los muñecos de "**peluche**" (ositos, perritos...) no son tan inofensivos como parecen: están hechos de Polyester: una fibra plástica que genera alergias en los niños. Además almacenan mohos y ácaros.

Los muñecos de trapo (artesanales) son mejores que las de plástico.

Cuidado: No comprar artículos hechos con Resinas Epoxi (durepox, paracet, poxipol): pipas, duendes, encendedores, lapiceros, cuchillos. Este material contiene **Asbesto** (amianto), elemento cancerígeno.

Fotos: para recordar los buenos momentos... unas cuantas Fotos bien tomadas es mejor que muchos rollos desperdiciados. Así ahorraremos: papel, tintas, pilas, plástico y reactivos químicos.

En Navidad adquiere o confecciona adornos ecológicos con madera, cortezas y flores secas, soguilla, papel reciclado, cerámica, etc. Planta un Arbol Vivo y decóralo.

Ciertas Fiestas Tradicionales como el "Corta – Monte" (Yunsa) y las "Corridas de Toros", deberíamos sustituirlas por otras más humanas. Por ejemplo: el "Planta Monte" y la "La Fiesta de la Vaca Sagrada".

19.- CUANDO VAYAS AL CAMPO: Respeta la naturaleza porque es Fuente de Vida.

Estudia la Fauna y Flora del lugar. Recolectar semillas, hojas, flores.

No intentes cazar o capturar ningún tipo de animal; tampoco cortes los árboles.

Evita llevar Equipos de Sonido. Concéntrate en escuchar los sonidos de la naturaleza...

No dependas de la Linterna. Acostumbra tu vista a ver en la oscuridad.

Junta la basura que encuentres y llévala a la Ciudad. Nunca la quemes.

Lleva Alimentos naturales: Frutas, Cereales, Castañas, Pecanas, Frutas Secas, tubérculos.

Evita llevar alimentos procesados, Sopas instantáneas, gaseosas, enlatados.

Para cocinar recoge la leña seca. No olvides apagar bien el fuego antes de irte.

Contra los Mosquitos: frótate Limón, Molle o Achiote (u otras plantas de la región). Come Ajo.

Los **repelentes** son tóxicos y sus componentes contaminan la Naturaleza.

20.- LOS ENEMIGOS INVISIBLES: La Atmósfera de las Ciudades contiene alrededor de **500 sustancias químicas** que son inhaladas diariamente por la población. Estas son emitidas por plaguicidas, industrias químicas, incineración de residuos hospitalarios, emisiones vehiculares, quema de basura o drogas.

Los **Contaminantes Orgánicos Persistentes** (COPs) son una grave amenaza para la Salud y el Ambiente: DDT, aldrín, dioxinas, furanos, etc. Los COPs son tóxicos aún en bajas concentraciones; son Bio – **acumulables**, causan malformaciones y cáncer. Están dispersos por todo el Planeta.

Los metales pesados: Plomo, Mercurio, Cadmio, Cromo, Arsénico, Bario, Selenio, Zinc, etc. Causantes de malformaciones, tumores, anemia, daño cerebral.

El ozono artificial, producto de la quema de combustibles fósiles es causante de cáncer a la piel.

Los "Estrógenos artificiales" generados por las industrias del plástico, insecticidas y detergentes causan esterilidad masculina y cáncer femenino.

El **Asbesto o Amianto** presente en la calamina, eternit, losetas, tubos, mechas para lámparas, masillas epoxicas, es causante de Fibrosis Pulmonar y cáncer al pulmón, faringe y estómago.

La quema de Basura, Drogas y Medicinas libera compuestos **altamente cancerígenos!!!**

NO QUEMAR LA BASURA. Exigir a las autoridades su recojo oportuno.

No hacer uso de Incineradores de basura.

Residuos Hospitalarios: Esterilizar a alta temperatura y luego entregar al recolector.

Evitar el consumo de plásticos clorados (PVC).

21.- SALVEMOS NUESTROS BOSQUES

la Selva Amazónica produce el 40% del oxígeno del mundo y consume el CO2. Cada minuto se talan en el mundo 30 hectáreas de Bosques Tropicales.

El lujo de tener muebles, puertas, pisos, techos o balcones tallados de maderas silvestres tales como el Cedro, Caoba o Diablo Fuerte está acabando con extensas áreas de Selva Tropical.

Prefiere las maderas cultivadas: Pino, eucalipto, Bambú y otras especies Cultivadas.

Evita comprar carbón de Algarrobo. Los bosques secos están desapareciendo.

Elaborar Proyectos para creas Reservas Ecológicas Regionales. Solicitar a las autoridades provinciales la concesión de áreas naturales de importancia biológica. Así tendremos Reservas manejadas por Universidades, ONGs, Colegios, Grupos Ecológicos u otros; con fines de Conservación e Investigación.

Proponen la creación de un sistema de Guardabosques Voluntarios.

22.- SALVEMOS LA FAUNA SILVESTRE: La fauna mundial se encuentra en peligro. Sólo en el Perú tenemos 222 Especies de Fauna Amenazadas; de las cuales, 31 están **En Vías de Extinción**.

El Tráfico de fauna silvestre es el tercero en el mundo (luego de las drogas y armas)

Mueve anualmente, alrededor de 10,000 millones de dólares...

No compres animales silvestres para criarlos como mascotas (tortugas, iguanas verdes, loros, monos, serpientes, coatíes, felinos, araña, insectos...). Con tu compra: contribuyes a que este tráfico continúe.

Denuncia a los traficantes a la Policía Ecológica.

Rechaza comer carne de animales silvestres: Venado, Tortuga, Mono, Majaz, Picuro, Añuje, Lagarto, Ballena, Delfín ("mushame"), etc.

Rechaza artículos que utilicen partes de animales silvestres: piel de Felinos, Lagarto o Serpiente; colmillos o garras de Felinos; dientes de Delfín, caparazón de Tortuga, Carey, Coral, Animales disecados...

No cases animales de ningún tipo. Recuerda que quedan pocos .

Sabías que al comer atún en lata podrías estar ingiriendo restos de Delfín?

23.- LA TECNOLOGIA SI CONTAMINA: Los aparatos electrónicos y electrodomésticos son producidos por gigantescas corporaciones transnacionales que consumen toneladas de recursos y materiales. Detrás de una refrigeradora, un televisor o una computadora, hay complejos procesos tecnológicos que demandan cientos de elementos tales como: hierro, aluminio, plásticos, aditivos e insumos químicos, metales pesados, combustibles, energía eléctrica, generando residuos contaminantes.

La tecnología de Refrigerantes contribuye a la destrucción de la Capa de Ozono.

La industria Automotriz contribuye al recalentamiento planetario y la lluvia ácida.

Compra sólo aquellos equipos realmente necesarios.

El individualismo incentiva el consumo. Comparte con tus vecinos y amigos los aparatos que tienes: TV, VHS, lavadora, computadora, equipo de sonido...

Una alternativa económica y ecológica es comprar artefactos usados en remates.

Es preferible usar las Cabinas de Internet en lugar de comprar una computadora personal.

Algunos aparatos emiten campos de energía magnética que alteran el normal funcionamiento de las células: teléfonos celulares, hornos de micro – ondas, computadora, etc.

24.- COME MENOS HAMBURGUESAS: El consumo de carne afecta el ambiente. Para producir 1 kilo de carne de res se necesitan 16 kilos de cereales y soya + 20 mil litros de agua más la energía equivalente a 8.3 litros de gasolina!!

La crianza de ganado utiliza grandes extensiones de pastizales. En Brasil, por ejemplo, 89 millones de hectáreas de Selvas Tropicales se han transformado en pasto para ganado. Asimismo la mitad de las selvas de Centroamericana han sido destruidas.

Más bien, el cultivo de cereales, hortalizas y frutas consume menos de 5% de materias primas que la producción de carne.

Un toro recibe durante su vida miles de dosis de medicamentos, vacunas, antibióticos, antimicóticos, hormonas de crecimiento, alimento balanceado, vitaminas sintéticas, etc. Al final de su vida se convierte en un auténtico almacén de sustancias tóxicas.

El ganado libera gas Metano durante su digestión. Gas que contribuye con el recalentamiento planetario.

La reciente epidemia de Encefalopatía Espongiforme Bobina (EEB) o “**mal de las vacas locas**” es una señal de que la Humanidad debe cambiar de rumbo. Antes de comer un filete o una hamburguesa... piénsalo dos veces.

En el reino vegetal se encuentran todos los nutrientes que el ser humano necesita. Contribuyen con la “ecología humana” al dar mayor salud, fuerza, belleza e inteligencia.

La Historia muestra grandes genios que fueron vegetarianos: Pitágoras, Jesucristo, Leonardo da Vinci, Leon Tolstoy, Gandhi, Bernard Shaw...

LA ALIMENTACION ECOLOGICA: Podemos cuidar la Tierra consumiendo alimentos naturales. Los alimentos procesados o “comida chatarra” contienen aditivos químicos que afectan la salud humana: benzoato, propionato, bromato, BHT, BHA, bisulfito, glutamato mono sódico, nitritos, nitratos, fosfatos, tartratos, EDTA, dióxido de titanio, colorantes, esencias artificiales...

Existen laboratorios que producen estos Insumos por toneladas y contaminan la Tierra.

Evita consumir gaseosas, jugos sintéticos o refrescos instantáneos.

Rechaza productos dietéticos (“diet”, “light”, “sin azúcar”) Contienen azúcares artificiales de probados efectos cancerígenos (Sacarina, Ciclamato, Acesulfame).

La última “maravilla dietética”, el Aspartame o “Nutra sweet” puede generar los siguientes síntomas: dolores articulares, depresión, ataques de ansiedad, visión borrosa, dolor de cabeza ,pérdida de memoria, etc. Esto se debe al alcohol metílico que contiene...

Consume más Alimento Vivos: Frutas, Verduras Crudas, Granos Germinados.

Busca los cultivos Andinos: Maca, Quinoa, Kiwicha, Cañiwa, Tarwi, Choclo, Cancha, Papas Nativas, Ollucos, etc. Son alimentos más nutritivos y cultivados orgánicamente (sin agro tóxicos). Consume los frutos Amazónicos: Pijuayo, Cocona, Aguaje, Caimito, Casho, Humarí, Castañas. Se los obtiene del Bosque vivo. Así ayudarás al Planeta y al poblador Nativo.

Si comes carne: el Pescado fresco es la más sana y nutritiva de las carnes.

Enriquece tu dieta con : Cereales integrales, Miel de Abeja, Aceite de Oliva, Pecanas, Castañas, Frutas secas, Polen, Algas marinas, Levadura de cerveza, etc.

Hidrata tu cuerpo y elimina toxinas bebiendo Jugo de Naranja, Limón, Piña, Tuna, Papaya, ensaladas de Verduras e infusiones de yerbas depurativas. NO es necesario beber agua todo el día.

Elabora germinados en tu casa: remoja en agua un puñado de granos (lentejas, trigo, frejol, mung u otros). Luego de 12 horas, escurre y deja germinar en un recipiente de boca ancha tapado con una tela.

Lava y escurre 2 veces al día. A partir del tercer día ya puedes consumirlos: solos o en ensaladas.

26.- UN BIOHUERTO EN TU CASA:

Puedes cultivar Hortalizas, plantas Medicinales o Aromáticas en casa. Si no cuentas con un jardín: lo puedes hacer en macetas, cajones, latas o baldes usados.

Preparar la tierra mezclando 2 volúmenes de compost (abono vegetal) + 1 vol. De Humus de lombriz + 1 vol. De tierra de jardín. Puedes propagar mediante estacas, esquejes, bulbos o semillas.

Consulta manuales sobre Biohuertos y los métodos naturales de control de plagas.

Puedes preparar compost utilizando los restos de vegetales : cáscaras de verduras, frutas, restos de comida. Si no tienes jardín, utiliza cajones de madera.

27.- MEDICINA ALTERNATIVA:

Es mejor prevenir que curar: "Que tu alimento sea tu medicina"

Diversos medicamentos poseen efectos secundarios negativos para la salud. Tal es el caso de los analgésicos, antigripales, antibióticos, laxantes, antiácidos, vitaminas sintéticas, anti-artríticos, antiácidos, diuréticos, hormonas, anoréxicos, adelgasantes, anti-hipertensivos, corticoides, quimioterapia, etc.

Algunas técnicas tradicionales de Sanación han demostrado ser más eficaces que la medicina moderna (halopática). Estas son: la Medicina Tradicional Andino – Amazónica, la Fitoterapia, Acupuntura, Siatsu (Digitopuntura), Medicina Ayurvédica (Indú), Homeopatía, Hidroterapia, Imposición de las manos (Reiki), Terapia de la Orina, Quiropraxis (Huesero), Soba del Cuy, Esencias Florales, Yoga, Tai-chi, etc.

Rechazar ser sometido a técnicas de diagnóstico que utilicen **Energía Nuclear:** Radiografías (Rayos X) o Tomografía Axial. La Energía Nuclear es una grave amenaza para la Humanidad y el Planeta Tierra.

28.- PROCREACION Y MATERNIDAD:

En 50 años la cantidad de Espermatozoides contenidos en el Semen humano se ha reducido de 113 millones / mililitro a 66 millones / ml. Esto es debido a la contaminación ambiental.

La exposición de Madres Embarazadas a sustancias tóxicas y químicos industriales pueden causar: muerte del feto, defectos en el desarrollo de los órganos sexuales de los bebés. Predisposición a contraer cáncer.

En naciones desarrolladas el 20% de embarazos termina en Abortos espontáneos antes del 5º mes.

El 15% de los Niños nacen prematuramente.

Recomendaciones para tener una buena reproductividad:

Tener una pareja estable. Utiliza métodos naturales de anticoncepción: Método del Ritmo, Método Billings. Algunas Escuelas Esotéricas enseñan técnicas de Transmutación Sexual.

Evitar el uso de **anticonceptivos** tales como: Píldoras, Implantes ("Norplant"), Dispositivo Intra Uterino (DIU), T de Cobre, Ovulos, etc. Estos métodos causan alteraciones hormonales y nerviosas en la mujer.

En algunos casos pueden causar **esterilidad**.

Prepárese para la Procreación con varios meses de anticipación: alimentación natural, ayunos, abstinencia sexual. No consumir drogas ni fármacos. Mantener un equilibrio psicológico y emocional.

Lactancia Materna: dar de lactar durante 6 meses como mínimo.

Evita el uso de chupones, biberones y mordedores plásticos. Estos contienen ablandadores llamados "ftalatos" que afectan los testículos, hígado y riñones del bebé.

Oponerse a "programas masivos" de Esterilización (ligaduras de Trompas).

29.- ECOLOGIA HUMANA Y EVOLUCION:

Es necesario Orar por la Salvación de nuestra Madre Tierra y de la Humanidad.

Meditar y visualizar que la Tierra se está sanando y descontaminando.

Irradiar LUZ a países en conflicto o que poseen **armas nucleares**.

Practicar la auto-observación de la mente y las emociones.

Irradiar Conocimiento y despertar la Conciencia de los demás.

Reducir el consumo de artículos "esotéricos" tales como: incienso, velas, k-sets de relajación, amuletos, imágenes, duendes, etc. La verdadera espiritualidad es el Amor.

30.- ACCION: Practica y difunde estas ideas. Comienza en casa.

Luego forma Grupos Verdes: en Colegios, Universidades, Club de Madres, Grupos Femeninos, Scouts, Bomberos, Club's deportivos y de turismo de aventura, grupos espirituales y otros.

Busca organizaciones Ecológicas que acepten Voluntarios, e inscríbete.

Organiza actividades ambientales:

Campañas de Reforestación con Especies Nativas.

Campañas de limpieza de Areas Naturales, playas, lagos, bosque, etc.

Ferias de productores Agro-ecológicos y Frutos Nativos. Ferias de Tecnologías Alternativas.

Recolección de papel y cartón para ser reciclados.

Charlas y Talleres sobre los Problemas Planetarios y cómo podemos solucionarlos.

Protestas y Boicots contra industrias contaminantes: mineras, químicas, pesqueras, petroleras. Marchar contra el uso masivo de la **Energía Nuclear**. Marchar contra la Tala indiscriminada de los Bosques.

31.- DIRECTORIO VERDE: Elabora una lista de grupos ambientales. Aquí tienes algunos.

"GUIA VERDE PARA CUIDAR NUESTRO PLANETA TIERRA" Hernán Guillen Florián

El Autor es integrante y colaborador de los grupos: "Greenpeace- Perú"; Centro de Ecología Holística "Otorongo" y "Corazón Verde" Teléfono: 4631144 – Lima E-mail: planeta.tierra@usa.net Se dan Charlas para grupos interesados en Proteger la Tierra.

Centro de Ecología Holística Otorongo: Proyecto Integral de Preservación de 10,000 hectáreas de Bosque de Protección en el valle del Alto Mayo – Moyobamba – San Martín. Teléfono: (094) 563530
E-mail: centro_ otorongo@terra.com.pe

Greenpeace – Pacífico sur (Grupo de Apoyo -. Perú): Campañas: Amazónicas, Oceánica y Climática.
E-mail: greenpeace_peru@email.com

"corazón verde" salidas de Reforestación. Charlas sobre cuidado del Planeta.
E-mail: corazonverde@usa.net

Foro Ecológico: Reúne a varios grupos ambientales. Realiza talleres y campañas ecológicas. Coordina la "Red Nacional de Jóvenes Ecologistas"
Tel.: 2660245 E-mail: foro@sifocom.org.pe

Grupo "Ecológica – Perú": Ofrecen frutas, verduras, cereales, lácteos y derivados producidos orgánicamente. Los encuentras el 1er y 3er sábado de cada mes en la "Bio –Feria" (Parques Reducto de Miraflores, de 8am 2pm)
Informes al 4335060. E-mail: ecologic@ideas.org.pe

"La Casa Ecológica": Proyecto de la PUCP que muestra viviendas, instalaciones y tecnologías alternativas para proveer alimento y energía auto-sostenidos para una familia o comunidad rural.
Av. Universitaria cd. 18 – San Miguel). Tel: 4602870 (anexos 285 y 263). E-mail: grupo@pucp.edu.pe

Red de Acción en Alternativas al uso de Agroquímicos – RAAA Jr. Julio Rodavero 682
Urb. Las Brisas – Lima 1 (4257955 – 3375170) E-mail: raaper@terra.com.pe

"Instituto para la Protección del Medio Ambiente Vida": Fauna Silvestre del Perú. Coordina en Perú la Campaña Internacional "Limpieza de Costas" Tel.: 4294768 E-mail: vidaperu@terra.com.pe

"Eco Truly Ashram": Comunidad Ecológica inspirada en la sabiduría Védica de la India. Tel.: 4404747
restaurante Vegetariano Haré Krishna, Jr. Callao cd. 4 – Lima.
<http://www.vrindavan.org/trulys>

terapia Agrícola Homa: Técnica Indú de Sanación ambiental y control ecológico de plagas agrícolas.

Telo: 4493934 E-mail: terapiahoma5@yahoo.com

Ceprofarena: Enseña los Métodos Naturales de Control de la Natalidad. Atiende consultas de parejas.

Calle General Suárez 259 – Miraflores. Informes al 2426130 E-mail: ceprofarena@goalsnet.com.pe

“Consumidores Ecológicos”: Programa Radial vía Radio San Borja (91.1 FM) Sábados 8 – 9 AM

E-mail: econsumidores@yahoo.com

BIBLIOGRAFIA: Para la presente GUIA VERDE se consultaron los siguientes Texto:

Enciclopedia Visual de la Ecología Cases ¡Associats S.A. / Clarín AGEA
Diario “El Comercio” – Lima, 1997

“50 Cosas Sencillas que TU puedes Hacer The Earth Works Group – USA, 1992
para Salvar la Tierra”.

“El Libro de Greenpeace sobre el Maquillaje Verde: El Disfraz Ecológico de las Kenny Bruno
empresas Transnacionales” Greenpeace Internacional, 1992

“Úselo y Tírelo” Eduardo Galeano. Edit. Planeta – Argentina, 1994

Fauna Amenazada del Perú. Decreto Supremo N° 013-99-AG, Mayo de 1999

“Contaminantes orgánicos Persistentes” [Http://www.ipen.org](http://www.ipen.org)

Artículos periodísticos Diarios “El Comercio” y “Liberación” Lima, 1999-2001

TU PUEDES AYUDAR MEJORAR ESTA GUIA: SI TIENES MAS INFORMACION, SUGERENCIAS O PREGUNTAS...ESCRÍBENOS. GRACIAS

GUIA VERDE: **Hernán Guillén Florián**

Av. Paso de los Andes 1155 Lima – 21 (PERU)

E-mail: planeta.tierra@usa.net

Teléfono: 4631144

