

INDICE

INTRODUCCION:

LOS HOGARES SALUDABLES EQUIVALEN A UN MUNDO SALUDABLE

¿Podemos cambiar el mundo?	9
La conservación empieza en casa	12

PLANTA BAJA 13

Puerta principal	13
Vestíbulo	14
Cuarto de estar	15
Energía	16

Calefacción	16
Gas	16
Carbón	17
Hornillas de combustibles	18
Hornillas de leña	18
Calefactores eléctricos	19
Energía nuclear	19
Calefacción y energía	20
Energía solar	20
Viento, olas, marea	21
Bombas caloríficas	22
Pila de combustible	22

Polución : Lluvia ácida	22
Efecto invernadero	24
Radiación	25

Uso eficaz de la energía	28
Doble acristalamiento	28
Iluminación	28

Ambiente interior	29
Ventilación	29

Control de la humedad	30
Electricidad estática	30
Radón	31
Televisión	32

Productos químicos	33
--------------------	----

Materiales de decoración	33
Fungicidas en la pintura	33
Policloro y mercurio	33

Plagas de insectos	34
--------------------	----

Pulgas de gatos y perros	34
Carcoma	34

Cocina	35
--------	----

Hambre en el mundo	35
Alimentos importados	35
Hábitos alimenticios	36

Calidad de los alimentos	38
--------------------------	----

Aditivos en los alimentos	38
Nitratos, nitritos ...	39
Hormonas y antibióticos	40
Residuos de pesticidas	40
Alimentos de cultivo biológico	41

Cocinar	41
---------	----

Hornos microondas	41
Ollas a presión	42
Batería de cocina	42

Lavar y triturar los desperdicios	43
-----------------------------------	----

Lavavajillas	43
Lavadoras	44
Secadoras	44

Fregaderos de evacuación de residuos	45
--------------------------------------	----

Productos químicos en la cocina	45
---------------------------------	----

Aerosoles	45
Amoniaco	46
Asbestos	46

Detergentes biológicos	47
------------------------	----

Lejía	47
-------	----

Fluidos de limpieza seco	47
--------------------------	----

Insecticidas en la cocina	48
---------------------------	----

Alcohol desnaturalizado	48
-------------------------	----

Gasolina	49
----------	----

Jabón, detergentes	49
--------------------	----

Almacenaje de los alimentos	50
-----------------------------	----

Empaquetado	50
-------------	----

Conservación de los alimentos	51
-------------------------------	----

Congeladores	51
--------------	----

Refrigeradores	52
----------------	----

Plagas de cocina	53
------------------	----

Hormigas	53
----------	----

Moscas y moscardas	54
--------------------	----

Ratones y ratas	54
-----------------	----

Moho	55
------	----

Pececillo de plata y termobia	
-------------------------------	--

doméstica	56
Arañas	56
Aguas	57
Aguas duras y blandas	57
Tuberías de plomo	57
Filtros de agua	58
Pureza del agua	58
Descalcificadores	59
Magnetizadores	60
Puerta trasera	61
Botellas	61
Contenedores de basura	61
Restos de comida	62
Incineradores	62
Desechos plásticos	63
Desechos de papel	63
Dispensa	63

Fibras minerales	84
Producción de energía	84
Pilas solares	85
Placas solares	85
El exterior	87
Revestimientos	87
Aleros	87
Paredes	88
Bloques	88
Ladrillos	89
Hormigón	89
Barro	90
Yeso	90
Piedra	91
Madera	91
Ahorro y protección de la energía	92
Cimientos	93
Desagües	94

ESCALERAS Y PLANTA SUPERIOR

Escaleras	67
Dormitorios	68
Fibras	68
El ambiente en el dormitorio	72
Polvo	72
Acaros	73
Ruidos	73
El cuarto de baño y el aseo	74
Calefacción	74
Calderas	74
Calefacción del distrito	75
Calentadores eléctricos	75
Termos	76
Duchas o bañeras	77
El ambiente en el cuarto de baño	77
Humedad	77
Lámparas solares	78
Productos químicos	79
Lejía	79
Desinfectantes de inodoro	79
Medicamentos	79
Champúes	80
Tecnología	80

EL EXTERIOR DE LA CASA

Garages y cobertizos	95
Materiales	95
Tejados	96
Tela asfáltica	96
Protección y Seguridad	97
Carpintería	99
Generadores de electricidad	99
Motores diesel	99
Motor de combustión ex.	100
Transporte	101
Polución	102
Coches nuevos o viejos	102
Alternativas a la gasolina	105
Bicicletas	106
Coches eléctricos	106
Gas como combustible	107
Hidrógeno como comb.	107

EL HUERTO

Una fuente de energía	109
Generadores eólicos	109
Energía hidroeléctrica	110
Generadores de metano	110
Producción de alimentos	111
Está el suelo contamin.	111
Planificación del huerto	111
Invernaderos	112
Cultivo hidropónico	113
Hierbas	115
Fertilizantes	116
Abonar la tierra	116

LA CASA

El tejado	82
Las plagas	82
Carcoma	82
Descomposición de la madera	83
Ahorro de energía	84
Aislamiento del desván	84

Riego	117	Ratones	155
Maleza y plagas	119	Topos	156
Pulgones	121	Conejos	157
Polilla del guisante	121	Ratas	157
Pulverizadores	122	Musarañas	157
Uso correcto de insectic.	124	Ardillas	158
Alternativa a los productos químicos	124	Conclusión	159
Control biológico de las plagas	127	Catálogo de Recursos	163
Técnicas de esterilización del macho	128	Bibliografía	172
Herbicidas	128		
Fungicidas	131		
Síntomas de envenenamiento por pesticidas	132		
Primeros auxilios	132		
cadena alimenticia	133		
Ganado	133		
Enfermedades transmitidas por los animales	135		
Lombrices intestinales	136		
Cría de aves de corral	136		
Pollos	136		
Gansos	137		
Gallinas de guinea	137		
Palomas	138		
Pavos	138		
Mamíferos de corral	138		
Abejas	140		
Plantas no comestibles	140		
Setos	140		
Hiedra	140		
Césped	141		
Plantas que fortalecen la fauna	141		
Arboles	142		
La Fauna	143		
Invertebrados	144		
Mariposas y polillas	144		
Observación de polillas	146		
Babosas y caracoles	146		
Animales del suelo	147		
Arañas	148		
Vertebrados	149		
Peces	149		
Anfibios	150		
Reptiles	150		
Pájaros	151		
Mamíferos	152		
Tejones	152		
Murciélagos	153		
Zorros	154		