

PROTOCOLLO GUIDA PER VEDERE QUALCUNO CON PIÙ SENSIBILITÀ CHIMICA

(a casa / agli eventi)

Tradotto da Anna Giaco'

Autore: María José Moya Villén

La mia stella di mare (Multiple Chemical Sensitivity) <http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/>

PROTOCOLLO PER VISITARE QUALCUNO CON MCS

1.- Prodotti da usare

3.2.- Arrivo a casa

3.3.- Durante la visita

4.- Da parte mia ... (asepsi, evitamento, controllo ambientale)

5.- Riepilogo (concetti e idee chiave)

GUIDA PER EVENTI IN CUI PERSONE CON MCS PARTECIPANO ALL'ATTACCO.-

INFORMAZIONI COMPLEMENTARI

2.- Preparazione nei giorni precedenti (asepsi)

3.- Giorno della visita

3.1.- Prima della riunione (asepsi ed evitamento)

Riepilogo: protocollo-guida d'azione, per la sensibilità chimica multipla, creato dalla mia esperienza come gravemente colpito. Utile anche per il miglioramento di allergie, dermatiti, psoriasi, asma, disturbi respiratori, ecc., Nonché per coloro che desiderano esercitare attivamente un atteggiamento preventivo di salute e qualità della vita.

Grazie per aver letto questo protocollo-guida il cui obiettivo è che possiamo vederci senza che ciò causi danni alla mia salute come persona che soffre di sensibilità chimica multipla (MCS). Con la tua buona predisposizione fammi sapere due cose:

- Che anche se non sai cos'è la MCS perché è una patologia ancora poco conosciuta, mi "credi" quando ti dico che è una malattia fisica (non "mentale").
- Che tu abbia interesse ad attraversare i limiti che mi isolano perché - attraverso la guida che ora ti mando - vuoi avvicinarmi (in modo tempestivo o continuo, non importa), ma con sincera intenzione di semplificarci le cose .

Prima di procedere alla sua lettura, sottolinea tuttavia che in MCS ci sono diversi gradi di gravità, in modo che, in base a quello sofferto dalle persone colpite e le loro particolarità come malati nella patologia.

La conformità a questo protocollo può essere più o meno rigorosa.

Pigiama 2 di 9

Lo stesso effetto, se pertinente, sarà quello tramite note scritte a mano in questa guida (frasi sottolineate, barrate, contrassegnate con x); o verbalmente, indicherà -1- i punti per lui legati, gli unici raccomandati, quelli che hanno bisogno di una postilla (note), o anche quelli usa e getta.

In ogni caso, prima di iniziare, credimi se confesso la mia modestia per le indicazioni così tassative che attraverso questa stesura devo farti. Tuttavia, ciò che per te sarà un disagio temporaneo a venire a trovarmi (e forse un'opzione di salute per valutare - ma liberamente - per il tuo giorno per giorno), per me è un rispetto quotidiano obbligatorio data la patologia che soffro.

PROTOCOLLO PER VISITARE QUALCUNO CON PIÙ SENSIBILITÀ CHIMICA

1.- PRODOTTI DA UTILIZZARE -2-

Linea Urtekram senza profumo

L'obiettivo è di NON impregnare, nel corpo o nell'abbigliamento, QUALSIASI TIPO DI ODORE (per essere puliti non devi "annusare qualcosa", poiché i media ci offrono questa idea):

DESIDERI PERSONALI:

Tra le seguenti possibilità puoi scegliere quella con cui ti senti più a tuo agio igienicamente.

• BICARBONATO (doccia, capelli, deodorizzazione - può essere miscelato con il limone, se si suda molto -, lavarsi i denti). In vendita in farmacia, drogherie, grandi magazzini.

• LINEA "SIN PROFUMO" URTEKRAM -3- [gel 500 ml.: € 9,90; Shampoo da 500 ml: € 9,90; Deodorante roll-on da 50 ml: € 7,45; 100 grammi di sapone per le mani: € 2,50] + PASTA DENTIFICA AL SALE WELEDA [75 ml.: € 5,70]. TOTALE set completo: € 35,45 (PVP 2009). In vendita in negozi, cooperative e grandi aree ecologiche; alcune farmacie; siti Web online.

Note a piè di pagina

(1) Fidati di ciò che la persona interessata ti dice e chiedigli rispettosamente se non capisci qualcosa. Non entrare

discutere, dubitare o confutare ciò che spiega perché stress, frustrazioni e spende le sue poche energie. Pensa che soffrire di una malattia poco conosciuta faccia sì che i suoi pazienti siano costretti a diventare buoni conoscitori di essa e ciò che li benefici o li danneggi ... anche se a volte non sanno come spiegarsi chiaramente.

(2) Prezzo dei prodotti qui descritti: non è costoso per quello che durano e con loro si ottiene la qualità

vita e ridurre le spese future per problemi di salute nati o incentivati dalle migliaia di sostanze chimiche di sintesi in cui viviamo immersi in molteplici modi (cibo, bevande, abbigliamento, prodotti per l'igiene personale e pulizia della casa, inquinamento dell'aria, idrografia, elettromagnetico, mobili, inchiostri e carta per libri, elettrodomestici ...).

Pag 3 di 9

• PRODOTTI CHE UTILIZZO COME INTERESSATI, che sono -4-:

Gel e shampoo: PVP

Deodorante: PVP

Crema corpo: PVP

Dentifricio: PVP

In vendita a:

LAVAGGIO ABBIGLIAMENTO:

Con BICARBONATO (compresi biancheria intima e accessori - sciarpe, sciarpe ...-).

NOTE:

• Non funziona: sostituire il lavaggio con "aerare" gli indumenti o riporlo

Tempo - nuovo o no - nel tuo armadio.

• Tessuti naturali come il cotone: gli odori vengono eliminati più facilmente di quelli sintetici.

- Se i vestiti hanno ancora odore dopo il lavaggio: un'opzione è lavarli con aceto (poco) accanto al bicarbonato di sodio, nella lavatrice. Il risultato finale non ha odore di nulla (molti MCS non tollerano l'aceto, quindi il suo uso qui è puntuale e solo per eliminare gli odori nei vestiti, non per aggiungerne uno in più a quelli già presenti).

- Vestiti lavati con ammorbidente o tintoria: questo odore viene spesso trattenuto in modo persistente, anche ammollo più volte con bicarbonato di sodio.

Suggerimento: se i tuoi vestiti vengono solitamente lavati con ammorbidente e anche sintetici, per evitare lavoro e problemi, potrebbe essere un buon momento per acquistare qualcosa di nuovo dal cotone o per togliere i tuoi nuovi vestiti; e utilizzalo prima di lavarlo con bicarbonato di sodio per rimuovere l'odore del deodorante dal negozio in cui lo hai acquistato e / o dall'armadio in cui lo hai immagazzinato.

2.- PREPARAZIONE IN GIORNI PRECEDENTI (ASEPSI)

Le seguenti azioni ti aiuteranno a riflettere e analizzare gli errori che puoi fare nella tua asepsi e, soprattutto, a eliminare gli odori nei due / tre giorni precedenti il nostro incontro:

Note a piè di pagina

(3) Prodotti Urtekram - "linea inodore": sebbene ci siano effetti il cui derma non tollera nessuno dei

componente della sua formulazione, non ci fa male che altri lo utilizzino per poterci vedere (NOTA: anche se in modo che la MCS sia compresa senza dover dare troppe spiegazioni di solito diciamo che "non tolleriamo le fragranze", tuttavia la realtà è più complessa poiché le "fragranze" sono una sostanza chimica sintetica più di quanto ci colpisca, sebbene sia fondamentale, così fanno gli altri - per contatto o altro - anche se non hanno odore o questo è naturale).

(4) Prodotti utilizzati nel mio caso personale (<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/>), che principalmente

Sono utilizzati da MCS interessati:

- GEL E SHAMPOO: Jasön (aloe vera o cinorrodo). Misure: media ("Sapone satinato per mani e viso". 500 ml. €?) O grande ("Doccia satinata". 900 ml. Prezzo consigliato: € 18,50).

Lunga durata

- DEODORANTE: Corpore Sano (bicchiere. 120 gr. PPC: € 12,50). Durata: + 2 anni.

- CREMA CORPO / VISO: Mon Deconatur (100% burro di karité. 100 ml. Prezzo consigliato: € 12,90); e SOTYA (olio di enotera a pressione fredda. 450 perle. 324 gr. PPC: offerta € 19. Nota: pungere la perla con un ago, rimuovere l'olio e applicare).

- DENTÍFRICA PASTA: Weleda (soluzione salina. 75 ml. Prezzo consigliato: € 5,70).

- ANTISETTICO BUCALE: Soria Natural (goccia di propoli. 50 ml. Prezzo consigliato: € 12,10).

Termine:

"asepsi"

/a-sè·psi/

sostantivo femminile

Metodo preventivo delle infezioni, consistente nell'uso di strumenti e di materiali sterilizzati

Pagina 4 di 9:

Doccia e servizi igienici: solo con i prodotti proposti sopra (ovvero bicarbonato o URTEKRAM-WELEDA o quello utilizzato dalla MCS interessata). Niente di più (e ancor meno di "odore", nello stile di colonie, tinture per capelli, dopobarba, crema mani o corpo, rasatura, cosmetici per il viso, ecc.).

NOTA: quando pensi che sia difficile, guardalo

Rovescio: la cosa complicata è mettere quotidianamente i molti prodotti da cui ci siamo abituati quando ci siamo svegliati fino a quando siamo andati a letto -5-. Ciò di cui abbiamo davvero bisogno è molto poco (e naturale).

- Abbigliamento: lavare con bicarbonato di sodio TUTTO quello che si intende utilizzare per il giorno della visita (che si lascerà da parte solo per la riunione) e iniziare a usare "vestiti se si sente l'odore" pochi giorni prima. Di solito hai bisogno di due lavaggi.

- Dammi il tuo telefono fisso e un programma di localizzazione, nel caso in cui ci sia un po' inaspettato insormontabile problema di salute dell'ultimo minuto.

NOTA: normalmente non riesco a sollevare il telefono né a rispondere rapidamente alle e-mail a causa del mio problema

estrema fatica elettromagnetica e abituale. In questi giorni, tuttavia, cercherò di essere consapevole.

3.- VISITA GIORNO

3.1.- PRIMA DELL'INCONTRO (ASEPSI E EVITARE)

- Doccia e servizi igienici: come nei giorni precedenti.

- Non lasciare che alcun odore permea il tuo corpo e i tuoi abiti e invalidare l'asepsi:

- Se sei un fumatore: non fumare quel giorno, tanto meno dopo aver fatto la doccia e indossato i vestiti. L'odore del tabacco è uno dei peggiori.

- Viaggia da casa mia: evita di entrare in posti come automobili, mezzi pubblici, bar e negozi con deodoranti, incenso o odori vari.

- Non trasportare oggetti che odorano (ad es. Fazzoletti con odore).

- Bagattelle: non portare caramelle o gomme in bocca (anche con una maschera, l'odore e mi colpisce). Lasciali a casa.

- Telefono cellulare: spegnerlo durante la visita (il "wireless" influisce sull'elettromagnetismo che, in misura maggiore o minore, è solitamente associato all'MCS).

Note a piè di pagina

(5) Puoi vedere una riflessione raccomandata su questo in: "Come è il mondo dei contaminati, come

è possibile che ci siano persone che non credono che esista la sindrome da sensibilità chimica multipla ..." (<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2007/03/tal-y-como-est-el-world-of-contaminated.html> -20 / 03 / 07-).

Pagina 5 di 9

- Se si proviene da un mezzo di comunicazione: fare attenzione alla gommapiuma dei microfoni e al materiale audio. Il primo assorbe gli odori dell'ambiente, quindi uno nuovo è meglio; e il secondo, se puoi, portalo via cavo anziché wireless a causa del problema elettromagnetico menzionato.

3.2.- CASA DI ARRIVO

- Chiamare il citofono prima di salire in modo da poter finalizzare i preparativi (indossare la maschera; chiudere le stanze dove non saremo in modo che in caso di problemi con qualsiasi odore che porti dall'esterno, non andare al resto della casa ; verificare che tutto pianificato sia corretto).
- Se quando ci vediamo ti dico che rilevo odori che mi colpiscono, credimi. Non perdiamo tempo "giustificandoli" o spiegando che non si percepisce il problema. Ora ciò che conta è che più tempo trascorro esposto a questo odore, peggio peggiorerò. Non si tratta di allontanarmi da me di qualche centimetro o aprire una finestra mentre parliamo. In questa situazione, sebbene il mio sistema olfattivo sia iper-sviluppato da MCS, e il tuo sia diminuito - simile a quello dei fumatori - dalle molte sostanze chimiche quotidiane a cui sei soggetto, la verità è che, mentre parliamo:

- L'odore invade qualsiasi area della casa che non ha precedentemente chiuso.
- Comincio a sentirmi male dal primo momento in cui lo percepisco, anche se proviamo a isolarlo in seguito.

Data questa situazione, ci sono tre alternative, che devono essere scelte dalla parte interessata, a seconda del grado in cui sono interessate al momento (non per loro capriccio):

- Vattene e torna un altro giorno.
- Che tu vada rapidamente, e senza fermarti, alla terrazza, al giardino o ad uno spazio aperto simile che sia abbastanza ampio da essere entrambi senza essere influenzato da me, e stabilire il nostro spazio per parlare.
- Andare rapidamente in bagno per fare la doccia (capelli e corpo) con i miei prodotti servizi igienici, indossa gli abiti ecologici che fornisci e metti in un sacchetto sigillato gli abiti che togli. NOTA: al termine della riunione, oppure puoi prendere gli abiti presi in prestito e restituirli in un altro momento, oppure toglierli e metterli in un sacchetto chiuso affinché io possa lavarli a casa (che riteniamo più pratici per entrambi).

Pagina 6 di 9:

Di fronte a un'asepsi inadeguata, la casa sarà impregnata di odore quando entri, quindi sarò costretto a ventilarlo immediatamente (se posso farlo -6-), che tu rimanga -7- oppure no.

3.3.- DURANTE LA VISITA

- Maschera facciale con carbone attivo: ci andrò, soprattutto se è il tuo primo contatto con il "mondo della MCS" o se in quel momento sarò colpito in modo grave con un alto livello di "carico tossico". Anche per la cura che hai posto - per cui ti ringrazio -, la maschera per me è essenziale in ambienti "incontrollati" o in presenza di qualcuno che prevedibilmente - se ne accorga o no - può trasportare sostanze chimiche impregnate per farmi del male. Se tutto va bene, sarà un piacere per me toglierlo (permanentemente o a volte, man mano che il nostro ambiente si evolve). In ogni caso sempre un tentativo di asepsi fallisce ancora, sarà meno dannoso per me, che venire senza alcuna precauzione.

Le Mascherine.- non isolano (specialmente 9926. Il 4279 protegge molto di più). Indossarlo non significa che possiamo essere in presenza di "qualsiasi cosa" (profumi, tabacco, ecc.).

Solo la maschera:

- 1.-Aumenta il tempo di rilevamento che "qualcosa non va";
- 2.-Riduce l'intensità dell'olfatto;

3.-Proteggere abbastanza tempo per essere in grado di "scappare" nella direzione opposta alla fonte chimica senza entrare in crisi immediata.

Tuttavia, l'affetto viene infine imposto dal persistere nel non allontanarci dalla fonte che ci danneggia (le sostanze chimiche entrano principalmente attraverso il tratto respiratorio, ma anche - sebbene più lentamente - attraverso il derma e gli occhi). Inoltre, le maschere diventano non regolate quando parliamo o gesticoliamo.

- Luci: vedrai che evito la luce - solare o artificiale - specialmente quelle forti, che lampeggiano, luminose o accecanti. Ciò è dovuto alla fotofobia (intolleranza alla luce) che causa il mio MCS. Ecco perché potresti vedermi indossare occhiali da sole, preferire una giornata nuvolosa per rimanere o avere la casa in penombra.

- Evitiamo quanto segue:

- Dilungarsi nella conversazione: poiché la MCS mi provoca stanchezza fisica e mentale costante e disturbi cognitivi di attenzione, concentrazione, memoria, ecc. Mi fanno fare acquisti per disperdere e dimenticare. Ciò costringe un grande sforzo da parte mia a essere in grado di fare anche piccole cose come parlare, leggere, pianificare qualcosa di semplice o scrivere, anche se arriva al punto. La conseguenza è che esaurisce rapidamente la piccola riserva di energia che è stata in grado di accumulare, riposando al massimo nei giorni precedenti la visita.

Immagini:

Maschera 9926 (3M)

Maschera 4279 (3M)

Note a piè di pagina

(6) Dati gli odori che provengono da fuori casa, come il bucato, il passaggio delle macchine, il fumo di tabacco da finestre vicine, ecc., la casa non può sempre essere aerata quando necessario.

(7) In presenza di tossine, anche con il depuratore attivo, il mio corpo inizia a caricarsi più o meno rapidamente, in base alla saturazione dell'ambiente, al tempo di esposizione, alla genetica e al mio precedente livello di "carico tossico". NOTA: portiamo tutti un corpo a "carico tossico", che nelle persone con MCS ha superato al momento per creare la patologia. Con la forza dell'isolamento, è possibile abbassare, ma ancora una volta esposto di nuovo supera se stesso - in modo acuto o progressivo - fino a quando non cade in crisi.

Maggiori informazioni in "Carico corporeo tossico - domande frequenti (FAQ), per peso corporeo chimico" (<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/08/carga-toxica-preguntas-frecuentes-faq.html> -15 / 08 / 09-).

Pag 7 di 9

Ecco perché sarà importante per entrambi aiutare a reindirizzare il filo della conversazione iniziata quando ti dico che l'ho persa o quando noti che sto andando alla deriva su altri argomenti ma dimenticando quello principale.

- Rumore esterno alla nostra conversazione: musica, televisione o radio in sottofondo, macchine che passano o dialoghi paralleli ai nostri; e interrompe i discorsi come le telefonate, mi fa perdere la discussione e persino mi rende incapace di continuare a parlare (sia a causa dei problemi cognitivi esposti sia della mia incapacità di svolgere due attività simultanee, come "sentire" e "parlare" allo stesso tempo).

Parla molto, velocemente o ad alta voce: mi rendono difficile seguirti, a causa dell'argomento cognitivo discusso e della mia fonofobia (intolleranza al rumore).

4.- PER MIA PARTE ... (ASEPSI, EVITARE, CONTROLLO AMBIENTALE)

Nei giorni precedenti pianificherò e adatterò l'ambiente in cui ci incontriamo per essere il più sicuro possibile e farò del mio meglio per raggiungere l'incontro nelle migliori condizioni di stabilità che posso. Per fare questo:

- Eviterò situazioni che potrebbero danneggiarmi, stressare o forzare i miei limiti (come fastidiose luci, uscite sulla strada che possono essere posticipate dopo la visita, ecc.).
- Incoraggerò quelli che mi avvantaggiano (come accendere il depuratore il più a lungo possibile; consumo, tra i cibi biologici che mangio, che di solito è più digeribile per me. Tipo Patate cotte-, ecc.).
- Pianificherò e creerò un ambiente sicuro per vederci (se possibile con un'opzione alternativa come una terrazza o un spazio aperto simile - come abbiamo spiegato prima - nel caso in cui il primo fallisca).

Quando arriverà il giorno della visita, verificherò che tutto sia corretto, soprattutto che i depuratori siano dove sono necessari e accesi (il più vecchio, dove parleremo; l'altro, nella camera da letto, che sarà chiuso e sigillato).

Sia prima che dopo il nostro incontro, la cosa frequente sarà che rimarrò chiuso nella mia camera da letto, senza luci, a riposo, senza odori e con il depuratore acceso (prima dell'appuntamento, in modo da non eliminare la poca energia che consente la fatica perenne che presento; dopo di ciò, per stabilizzare il mio corpo fino al punto prima dello sforzo extra che supponeva, anche se disteso come era).

5.- SINTESI (CONCETTI E IDEE CHIAVE)

- Cosa fare da parte tua:

Asepsi personale (vedere i capitoli 1 e 2 e il punto 3.1).

Vit Avoidance (il giorno che vieni, evita gli ambienti con odori ed elementi che potrebbero danneggiarmi. Vedi punto 3.1).

Pag 8 di 9:

- Cosa fare da parte mia come interessato: come ogni giorno ...

Asepsia (personale): toilette con prodotti tollerati, uso di indumenti ecologici e lavaggio con ecoball, bicarbonato o simili.

Evitamento: di luci, rumore, sbalzi di temperatura, situazioni di stress e sostanze chimiche -8-

Controllo ambientale (ambiente): pulizia della casa con prodotti tollerati, uso di biancheria ecologica per la casa (asciugamani, lenzuola, ecc.), Eliminazione sistematica degli odori che provengono dall'esterno e di quelli prodotti all'interno, ecc.

NOTE: il termine "Asepsia" si focalizza su se stessi; quello del "controllo ambientale", in tutto ciò che ci circonda e quello di "Evitamento" in se stesso rispetto all'"ambiente esterno".

GUIDA PER EVENTI AI QUALI LE PERSONE ASSISTONO CON MCS (CONTROLLO AMBIENTALE)

- Divulgazione dell'evento: accompagnare con una nota pubblica alla fine del testo in cui si afferma che: "In attenzione alle persone con sensibilità chimica multipla che partecipano all'evento, si richiede al pubblico, ai media e agli intervenienti in generale di andare senza

fragranze (colonie, aftersaves, ecc.) ”. Scrivi una circolare interna simile, per il personale del sito che sarà nei locali quel giorno.

Carico corporeo tossico

NOTA: insieme alle note, questo protocollo guida può essere distribuito per chiarire dubbi o espandere le informazioni di chi lo desidera -9-

- Condizionamento dei locali: rimuovere deodoranti, insetticidi, disinfettanti e prodotti profumati (es. Sapone per le mani dai bagni); ventilare il posto, strofinare TUTTO con acqua o acqua con bicarbonato di sodio (pavimento, tavoli, vetro, sedie, bagni, scale, tende, tovaglie, ecc.) ed evitare di avere potenti luci o faretti (meglio pochi, fiochi e indiretto).

NOTA: se si desidera utilizzare altri prodotti (commerciali o fatti in casa) e accessori per la pulizia che necessitano solo di acqua (salviette, mop, ecc.), Si consiglia di leggere: “PULIZIA PRODOTTI E UTENSILI UTILIZZATI ESCLUSIVAMENTE DA MCS INTERESSATI

Note a piè di pagina

(8) Modalità di elusione chimica:

1.-Con l'assunzione di alimenti biologici e acqua minerale o filtrata.

2.-Utilizzando una maschera facciale, se necessario.

3.-Allontanandosi o fuggendo dalle sue fonti (come la porta d'ingresso della casa quando stanno pulendo il corridoio della comunità, o esce in strada durante le ore amministrative problematiche - per esempio, al mattino nelle prime ore vengono puliti i portali, ci sono più persone, e questo è più profumato e "igienizzato" -).

(9) Solo condizione: che il documento sia fornito per intero (per richiedere versioni o testi più piccoli - capitoli 1 e 2 e punto 3.1-, contattare il loro autore tramite La mia stella di mare-<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/>-. Licenza Creative Commons).

Pagina 9 di 9

comunità di quartiere, ecc.) "-10- e" PULIZIA NATURALE DELLA CASA (compilatore:

Ángels, di Cooperativa Trèvol) "-11-.

ALLEGATO.- INFORMAZIONI COMPLEMENTARI

SINDROME DI SENSIBILITÀ CHIMICA MULTIPLA - DOMANDE FREQUENTI (FAQ) -12-.

===== □ =====

Mi dispiace per l'inconveniente che il follow-up di questo protocollo guida potrebbe causare, anche se di solito si utilizzano prodotti biologici, il processo asettico e la sensazione che ha di non trasportare sostanze chimiche tossiche sopra di te e di non "odorare" sarà più facile da eseguire (perché i tuoi vestiti / il tuo posto non trasporteranno così tante sostanze chimiche o odori precedenti) e intuitivo (per essere abituato a essere consapevole dell'acquisto di prodotti per la pulizia, la pulizia e il consumo.

Dopo quello che ti espongo, qualsiasi idea che tu contribuisca ai problemi che sorgono per vederci e sviluppare la nostra conversazione senza problemi e in modo confortevole, sarà il benvenuto. Nella misura in cui hai avuto la grande gentilezza di contattarmi, lo voglio - nei disagi che la mia MCS ti suppone, ti senti sempre bene e con totale libertà, sincerità e fiducia nel chiedermi qualsiasi dubbio, idea o riflessione al riguardo.

In ogni caso, con quello che hai letto sarai stato in grado di avvicinarti per percepire - anche se credimi in una piccola parte - come siamo costretti a vivere 24 ore al giorno. In ogni

caso, come ho detto all'inizio di questo protocollo guida, questo genererà solo alcuni inconvenienti temporanei che ricorderete come aneddoto, mentre per noi è il nostro giorno per giorno, minuto per minuto. Non c'è "vacanza" per soffrire di MCS.

Attendo con ansia le tue notizie. Un abbraccio!

Note a piè di pagina

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2008/08/productos-y-utensilios-de-limpie.html>
(19/08/08).

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2007/06/limpie-natural-del-hogar-recopiladora.html>
(14/06/2007)

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2008/11/sndrome-de-sensibilidad-qumica-mltiple.html>
(16/11/08).