



YoGPT
BIENESTAR

Yo, Guillermo, Por Tu Bienestar

SALUD EN EL ASEO



Jabones y Champús sólidos "Essabó"



- La piel es una de las barreras del cuerpo y cuidar su microbiota es importante. Por eso evito jabones líquidos llenos de químicos. Los jabones sólidos de essabó están compuestos solo de componentes naturales.

- Puedes elegir entre una gama muy grande y probar cual te viene mejor: jabones y champús de todo tipo.

- También venden complementos para sus productos como jaboneras de corcho que evitan resbalones y acumulaciones de agua.

- La piel absorbe todo lo que toca, es por eso que usar productos naturales y no sintéticos va a evitar que la erosión cutánea y química favorezca el traspaso de sustancias no deseadas.

- Es muy cómoda y agradable. Se trata de un fruto que se ha dejado secar hasta conseguir esa textura. Totalmente natural.

- Se puede usar también en la cocina, aunque la prefiero en el aseo personal.

Esponja de Lufa



- Perfecta para evitar ingredientes indeseados que se puedan absorber oralmente. Los tejidos de la boca son una zona de muy fácil absorción, es por eso que evitar ingredientes como el fluor puede ayudarte a no desregularte hormonalmente.

- Yo uso la blanqueante, el sabor es muy ligero y agradable (al menos para mí).

Pasta de dientes "Corpore Sano"



- Perfecto para evitar ingredientes indeseados que se puedan absorber oralmente. Los tejidos de la boca son una zona de muy fácil absorción, es por eso que evitar ingredientes como el plomo (presente en los hilos de supermercado) te ayudará a no acumular este metal indeseado.

- Si vas a usarlo diariamente es conveniente usar un producto libre de tóxicos. Si solo lo usas eventualmente, debemos tener presente que el cuerpo humano es una máquina perfecta de detoxificación y puede asumirlo.

Hilo dental natural



Irrigador dental



- La boca es el primer paso hacia el sistema digestivo, es por eso que es conveniente mantenerla limpia de restos de alimentos que puedan propiciar la proliferación de bacterias en la boca.

- Después del cepillado, usar el irrigador es mucho más eficaz que el hilo dental, ayudará a eliminar los restos de comida de entre los dientes.

- Esto ayudará a una mejor salud bucodental para que luego los enjuagues hagan el resto.

- La microbiota oral es una de las grandes desconocidas. Cuidar tu microbiota oral va a ayudar a mejorar tu microbiota intestinal. Una boca sana es el primer paso para un intestino sano.

- El aceite de coco es un antimicrobiano. Es recomendable hacer un enjuague de 2 a 5 minutos cuando te levantas con el aceite en la boca y luego esculpirlo en la papelera (para no atascar el fregadero). Esto ayudará a eliminar la proliferación de bacterias durante la noche, lo notarás en la saliva.

Aceite de coco virgen extra ecológico



Filtro de ducha "Alkanatur"



- La piel es una de las barreras del cuerpo y cuidar su microbiota es importante. Por eso evitar que los compuestos químicos y tóxicos presentes en el agua corriente entren por los poros dilatados durante la ducha es conveniente.

- Entre otras cosas, eliminar el cloro ayudará a mantener la microbiota cutánea.

- La instalación es muy sencilla y consta de un filtro que dura alrededor de 6 meses y un prefiltro que dura alrededor de 1 mes.

- Si quieres evitar generar electricidad estática mientras te peinas, un cepillo de componentes naturales es lo mejor.

- Es más sencillo para hombres con el pelo corto, ya que no sufrimos de enredos. Para mujeres seguimos usando en la familia sintéticos antienredos. Esto es un detalle que suma más a la parte masculina que a la femenina, ya que puede ayudar a evitar mayor estrés en la zona capilar para evitar la caída del pelo.

Cepillo cerdas de jabalí o de madera

