



**YoGPT**  
**BIENESTAR**

Yo, Guillermo, Por Tu Bienestar

# **SALUD EN EL HOGAR**



## Bombillas luz roja "Nicemood"



- Respetar el ciclo circadiano se ha demostrado primordial para mantener la salud hormonal y sistémica.

- Nicemood tiene casquillos LED e-27 y e-14, luces portátiles y sensores automáticos, sin flicker (parpadeo) y de un color rojo intenso para iluminar espacios amplios.

- Son muy duraderas y de bajo consumo.

- El color rojo no es apto para diferenciar otros colores, por tanto, cualquier actividad que lo necesite se verá dificultada.

- Respetar el ciclo circadiano se ha demostrado primordial para mantener la salud hormonal y sistémica.

- Aquellos que necesitamos un buen servicio de graduación y gafas de calidad, Afflelou ofrece los clips de colores para filtrar la luz azul. Están disponibles el amarillo y el naranja (aún no tienen rojo).

- Son muy cómodas de usar, guardar y transportar. Sin necesidad de tener varias gafas.

## Gafas con filtros de color Amarillo y naranja "Afflelou"



Modelo EFFRONTÉE  
Colección: CARACTÈRES

## Despertador de luz



- Despertar es uno de los momentos del día en que nuestro cuerpo cambia su ciclo hormonal. Respetar su ritmo es necesario para empezar el día con calma.

- El despertador se activa 15 minutos antes de la alarma con una luz cálida que prepara tu despertar. Cuando llega el momento, empieza a sonar un piar lejano que muy poco a poco se acrecenta. El despertar es tranquilo y se solapa con el momento en que estás preparado para salir del sueño de manera natural.

- Respetar el ciclo circadiano se ha demostrado primordial para mantener la salud hormonal y sistémica.

- Las bombillas incandescentes es lo más parecido al espectro de luz del fuego, por tanto, interfiere poco en la secreción de melatonina y te sigue preparando para el cambio de ciclo.

- Duran menos y consumen más energía.

- El color amarillo permite realizar actividades en los momentos de oscuridad.

## Luz incandescente



### Auriculares de aire



- **Somos seres electromagnéticos. Nuestras células tienen sus propios impulsos. Mantener las cargas naturales de nuestro cuerpo si vamos a usar estos dispositivos mucho tiempo y de manera asidua puede ayudarte a evitar problemas con síntomas como jaquecas o niebla mental.**
- **Estos auriculares con micrófono incorporado evitan que tu cabeza sirva de antena para las ondas del dispositivo. El sonido llega al oído por un tubo de aire que vibra.**

- **Somos seres electromagnéticos. Nuestras células tienen sus propios impulsos. Estamos expuestos a radiaciones electromagnéticas no nativas, es decir, artificiales, de manera continua. A día de hoy multitud de ondas, más allá de las propias del planeta, nos acompañan en nuestra vida: Bluetooth, WiFi, 5G, campos de la instalación eléctrica, monitores de bebé, etc.**

- **Esta tecnología filtra estas ondas no nativas para que no interfieran de manera negativa en tus células y funcionen con la carga correcta.**

### Filtros electromagnetismos "Spiro"



- **Cada día las casas tienen más dispositivos conectados a la red eléctrica que vuelcan suciedad, creando campos electromagnéticos perjudiciales para los propios aparatos y para las personas. A día de hoy hay espacios de la casa que están saturados de dispositivos: Cocina, salón, despacho...**

- **Stroom Master filtra la electricidad sucia para reducir las altas frecuencias y ayudarnos a evitar posibles insomnios, dolores de cabeza y estrés oxidativo; y para ayudarnos a alargar la vida útil de los dispositivos.**

### Filtro electricidad sucia "Stroom Master"



- **Respetar el ciclo circadiano se ha demostrado primordial para mantener la salud hormonal y sistémica.**

- **Aureo tiene productos de lámparas terapéuticas de luz infrarroja, gafas con filtro de luz azul y bombillas de casquillo e-27 de luz roja e infrarroja. Yo tengo solo las bombillas de luz roja e infrarroja, su color y potencia son ideales para dormitorios donde quieras una intensidad suave, pero no es apta para espacios abiertos.**

- **LED sin flicker (parpadeo) y duraderas.**

### Luces y gafas "Aureo Lightstyle"



## Vinilo rojo



- Respetar el ciclo circadiano se ha demostrado primordial para mantener la salud hormonal y sistémica.

- Cambiar bombillas no evita la exposición total a luces azules (blancas), ya que una gran parte de los electrodomésticos tienen pantallas LED iluminadas o puntos de luz (muy potentes en muchos casos). Yo personalmente he puesto vinilos rojos en todos los aparatos que presentaban iluminación, incluido el frigorífico, que ahora de noche es rojo (de día la luz ambiental ilumina perfectamente el interior).

- En el hogar siempre buscamos decorar con elementos que a la vez creen espacios confortables. Las plantas son ideales.

- Si escoges plantas purificadoras, podrás eliminar formaldehídos excesivos de los muebles sintéticos, conglomerados y muebles baratos en general que no son totalmente naturales.

- La lengua de suegra, el ficus benjamina y el poto son plantas muy fáciles de cuidar y con muchos beneficios.

## Plantas purificadoras del aire



## Ropa personal y del hogar naturales



- Tu piel es la barrera más grande frente al mundo. Cuidarla y cuidar su microbiota es esencial para evitar que tu piel absorba sustancias que no deben. Luego está el aspecto de la interacción electromagnética de los diferentes elementos con nuestras células.

- Yo uso ropa sintética, pero casi siempre encima de ropa de algodón. En la cama no uso pijamas y ropa de cama sintética para mejorar el descanso.

- Tu piel cambia de temperatura, se dilata y suda. Todo esto favorece el intercambio.

- Tejidos: algodón, lino, seda, lana.

- A día de hoy estamos rodeados de productos derivados del petróleo: Pintura de la pared, muebles, todo tipo de electrodomésticos y dispositivos. El objetivo no es volvernos locos y eliminarlos, sino reducir la exposición siempre que podamos.

- Además, los muebles accesibles son de aglomerado, resinas, plásticos, espumas aislantes y contrachapado que sueltan bastante formaldehído (es tóxico en "grandes" cantidades), aunque las cantidades no lleguen a ser como en una planta industrial.

- Priorizar muebles y textiles naturales.

## Materiales naturales en el hogar

