

Hogar y cosmética sin tóxicos



Introducción

En ocasiones nos rodean tóxicos que son disruptores endocrinos que nos merman nuestra energía y vitalidad o nos desajustan a nivel hormonal.

Por eso, nos gustaría aportarte algunas ideas sencillas con las que puedas mimarte y evitar los tóxicos nocivos más habituales en tu día a día.

Antes queremos resaltar algo importante. Toda esta información es muy útil y te va a ayudar a mejorar tu salud, especialmente si tienes desajustes hormonales, pero es importante no obsesionarse e ir haciendo cambios poco a poco, no radicalmente.

El cortisol prolongado en el tiempo también altera tus hormonas, así que no olvides que tu salud mental también es importante.



Ambientadores

Bajo la palabra perfume de un ambientador habitualmente podemos encontrar sustancias nocivas disruptoras endocrinas como parabenos o ftalatos.

Debido a la ley, el fabricante no ha de decirnos qué ingredientes se esconden bajo esta palabra. Por ese motivo, te recomiendo siempre escoger ambientadores certificados ecológicos.

De esta forma, además de evitar estas sustancias nocivas, conseguirás que tu aceite esencial o ambientador no contenga pesticidas, herbicidas, ni sustancias que, aunque se sabe que son tóxicas, en ocasiones se permiten.

Esto es importante, ya que hay muchas marcas muy conocidas, incluso de alto precio, que nos dicen únicamente que son naturales, Pero si no son ecológicas, habrán estado regadas con numerosa química que terminarás inhalando en tu hogar.

Para que te sea sencilla la búsqueda, te facilito algunas de las marcas totalmente ecológicas y de gran calidad que suelo utilizar y que solo aportan a mi familia bienestar a través de la aromaterapia.

Al poner aceites esenciales en un difusor, además de beneficiarte de todas sus propiedades, podrás ambientar el olor de tu hogar de manera natural.

- Pranarom
- Las Lilas y la Luna



Productos de limpieza

En ocasiones puede parecer complicado elegir nuestros productos de limpieza, pero verás como con tan solo dos tips todo se hace más sencillo y además más económico.

Por un lado, puedes escoger ingredientes que tenemos en casa totalmente naturales y beneficiosos y además realmente económicos. Algunos pueden ser el bicarbonato, el vinagre, el agua oxigenada o el limón.

Y por otro lado, si te apetece más tener productos de limpieza, mi recomendación es que solo escojas productos con certificado Ecocert. Es cierto que este certificado no es perfecto, pero de momento es el más estricto que existe en limpiadores. Ya que en ocasiones nos confundimos con el sello Europeo Ecolabel, que en realidad, permite sustancias derivadas del petróleo, entre otras, que ni son beneficiosas para tu familia ni para el medio ambiente.

Tres ideas sencillas de productos de limpieza sanos:

- Escamas de jabón de Marsella. Estas escamas las utilizo para lavar la ropa y para limpiar fácilmente la casa. Es un jabón jabón, de los de antes, que limpiará sin llenar tu casa de tóxicos.
- Agua oxigenada. Tan sencillo como comprar agua oxigenada (mejor de litro para no tirar tanto envase). Solo tienes que ponerla en un bote de spray y utilizarla para desinfectar todo aquello que necesites como el retrete, la tabla de cortar...
- Algunas marcas de confianza: Ecodoo, Biobel o Home Healthy Home



Cosmética corporal

Cuando aplicamos una crema en nuestra piel, tarda 30 segundos en pasar a nuestro torrente sanguíneo. Por este motivo es importante que seamos conscientes de lo que ponemos en nuestra piel.

No necesariamente un alto precio va ligado a ingredientes nutritivos y de calidad. Hoy por eso te dejo 3 ideas sencillas para que puedas escoger tú cosmética corporal:

- Por un lado, si ya tienes alguna noción sobre qué ingredientes nos benefician o perjudican, una buena idea puede ser que chequees los ingredientes antes de comprar tus productos. Recuerda no fiarte del tan habitual greenwashing con el slogan de “natural”, “ingredientes naturales”, etc. El petróleo es considerado natural y contiene una gran toxicidad para tu organismo.
- Si estás empezando a cuidar la salud de tu piel, pero no quieres chequear los ingredientes o bien quieres que alguien lo haga por ti, un consejo que a mí me ayudó mucho es escoger marcas con un certificado ecológico de confianza. De esta manera sabremos que un organismo independiente ha chequeado tu producto y ha visto que esos ingredientes son buenos para ti y para el medio ambiente.
- Y por último, otro tip muy sencillo, es escoger marcas y tiendas que sabes que hacen ese trabajo por ti. De esa forma te ahorra el trabajo y sabes que tu cosmética solo contiene ingredientes que nutren, cuidan y restauran tu piel en profundidad.



Filtros de agua

Filtrar el agua es importante para beber un agua limpia de microplásticos, antibióticos y metales pesados. Los filtros de carbón activo son de las mejores opciones para la salud.

Para mí los filtros de carbón activo Doughton reúnen todos los beneficios, ya que son sostenibles, no llevan plástico y además, al poder lavar la parte externa cada varios meses, hace que el filtro te dure el doble de tiempo. Esto implica un ahorro económico, además de la sostenibilidad por no desechar tanto cartucho.

- Existen opciones bajo encimera y sobre encimera.
- Adjunto este enlace del que tengo en casa, por si ayuda verlo físicamente.



Espero que te resulte útil

Si te gustaría ampliar la información y recibir una mentoría personalizada para mejorar tu salud ambiental y reducir tóxicos, te dejo el enlace [aquí](#).

Elena Berzal

