

Una casa más sana

EN DIEZ PASOS

Aunque no solemos ser conscientes de ellos, nuestra casa está llena de peligros y amenazas para la salud. Unas sencillas precauciones, sin embargo, pueden ayudarnos a protegernos.

A costumbramos a asociar el hogar con un lugar seguro donde protegernos de los peligros del exterior. En cambio, y sin ser la mayoría de las veces conscientes de ello, el interior de nuestra casa puede constituir un auténtico peligro para nuestra salud.

Protege tu salud

Conseguir una casa que sea 100% respetuosa con nuestra salud implicaría, en la inmensa mayoría de los casos, no solo que la volvamos a levantar desde cero, sino que también busquemos otro lugar donde hacerlo. Pero sin que tengas que llegar a tales extremos, en Clara te damos 10 sencillos consejos que puedes aplicar a tu vivienda actual y con los que harás desaparecer gran parte de las molestias que has tenido que soportar durante meses o años. Elegir una pintura no tóxica, desenchufar una lámpara o cambiar de orientación nuestra cama puede ser suficiente para acabar con persistentes dolores de cabeza, alergias o problemas de insomnio.

1. NO TE OLVIDES DE LAS PLANTAS

Además de decorar, las plantas contribuyen a purificar el aire ya que proveen de oxígeno durante el día y pueden reducir entre un 10 y un 80% la contaminación interior, al eliminar muchas de las sustancias tóxicas procedentes de los plásticos, las pinturas o los productos de limpieza.

Por otra parte, combaten el exceso de iones positivos. Algo que también podemos lograr con una fuente interior o un aparato ionizador-purificador.

3. CUIDADO CON LOS ELECTRODOMÉSTICOS

Aunque no a todo el mundo le afecta de igual manera, la electricidad y los electrodomésticos suponen un peligro potencial para nuestra salud ya que una exposición excesiva a ellos se ha asociado con migrañas, estrés, ansiedad, depresión, cansancio crónico, insomnio, tensión muscular... La mejor forma de protegerte frente a esta contaminación electromagnética es:

2. EL MEJOR SITIO PARA COLOCAR LA CAMA

Hay que evitar colocarla sobre un cruce de radiaciones telúricas. Lo ideal es contratar a un experto que determine dónde están esos puntos "patógenos", pero si esa opción resulta imposible:

- * **Cambia la posición de la cama durante 15 días o un mes.** Si transcurrido ese tiempo no notas ningún beneficio, sigue probando.

- * **En general, la mejor orientación de la cabecera de la cama es al norte o al este,** ya que en esta posición nuestro organismo restablece el equilibrio energético.

- * **Observa dónde se tumba tu perro.** Te servirá de pista, ya que estos animales huyen de las radiaciones telúricas.

- * **Mantén la mayor distancia posible con enchufes,** electrodomésticos y demás aparatos eléctricos.
- * **Desconéctalos cuando no los uses,** sobre todo al dormir, ya que entonces somos más sensibles.
- * Una buena opción es **instalar un interruptor de desconexión automática,** que se activa cuando apagas las luces del dormitorio y se desactiva al volver a encenderlas.

Feng shui

Con más de 4.000 años, esta práctica tiene como objetivo potenciar la armonía de la casa, permitiendo que la energía vital o chi fluya correctamente. Aquí tienes algunos de sus preceptos:

EN EL SALÓN

- Elige lámparas de pie o de mesa en lugar de las de techo.
- Dispón los asientos con los respaldos cerca de una pared o apoyados en ella.
- Para pintar las paredes opta por colores claros.

EN EL DESPACHO

- Coloca la mesa en un lugar desde el que puedas ver toda la habitación. El asiento no debe estar entre la puerta y la ventana.
- Pinta las paredes en tonalidades amarillas o naranjas.

EN EL DORMITORIO

- La cama debe estar orientada preferentemente hacia el norte, con el cabezal sobre una pared maestra.
- El techo sobre la cama es mejor que sea completamente liso.
- Usa colores pálidos como el beige.

EN LA COCINA

- Los fogones no deben estar bajo la ventana ni cerca de los grifos.
- La parte central debe estar libre para que fluya la energía.
- Los colores más adecuados son el amarillo, blanco y los ocre o terrosos.

EN EL BAÑO

- Cierra las puertas del baño y del inodoro para mantener la energía.
- Coloca un recipiente con guijarros o con flores frescas sobre el inodoro.
- Los mejores colores: grises claros, colores cremas, y azules claros.

4. MATERIALES Y PINTURAS NATURALES

Muchos de ellos emiten sustancias químicas tóxicas para nuestro organismo, que hemos de procurar evitar en la medida de lo posible.

* **Opta por materiales naturales** (madera, piedra, ladrillo..) tanto en lo que se refiere a materiales de construcción (si vas a hacer la casa nueva o planeas una

reforma) como también en el mobiliario y decoración.

* **Elige pinturas y barnices ecológicas y naturales.** Además de no resultar tóxicas, permiten a las paredes "respirar", lo que favorece la renovación del aire interior y que las superficies pintadas con ellas no se carguen electroestáticamente.

5. PRODUCTOS DE LIMPIEZA SIN TÓXICOS

Tensoactivos, formaldehído, ácido clorhídrico, amoníaco, lejía y un larguísimo etcétera forman la lista de tóxicos químicos con los que estamos en contacto a diario. Las mismas sustancias que hacen que tu detergente forme espuma, dan olor a tu ambientador o desinfectan tu baño, pueden provocarte desde irritación de ojos y

piel, mareos o dolores de cabeza a, en los casos más graves, lesiones del sistema reproductor, alteraciones hormonales, daños en el sistema nervioso central o, incluso, cáncer. La opción más segura para protegerte frente a ellos es **sustituir los limpiadores convencionales por otros naturales y ecológicos.** →

6. UNA CORRECTA VENTILACIÓN

Es sin duda la forma más sencilla y barata de mejorar la calidad del aire de nuestra casa. De esta forma facilitaremos la renovación del aire interior, eliminando las sustancias tóxicas suspendidas en él, y la restauración del equilibrio iónico del aire, ya que dicho

desequilibrio es el responsable de la sensación de malestar general, dolor de cabeza, irritabilidad, agotamiento o dolores musculares que a veces notamos tras pasar mucho tiempo en un lugar cerrado. **Con 10 minutos al día (sobre todo, en invierno) será suficiente.**



7. LA MEJOR ILUMINACIÓN

La luz solar se ha convertido en el paradigma de un hogar sano, ya que regula nuestro reloj interno, ayuda a fijar la vitamina D y actúa sobre los neurotransmisores influyendo en nuestro estado de ánimo. Así puedes potenciar al máximo su entrada:

- * **Mantén limpios los cristales** y elimina aquellos objetos que impidan que pase la luz.
- * **Acostúmbrate a abrir bien las cortinas.**

- * **Elige tonos claros para las paredes, los suelos e, incluso, los muebles** para así aumentar el reflejo de la luz hacia el interior. También puedes colocar algún espejo.

- * Si hay alguna habitación en la que es imposible que entre la luz del sol, ilumínala con lámparas de espectro total.

el truco de Clara
Cuando una brújula gira sin orden es señal de que hay alguna anomalía magnética en el subsuelo. Evita colocar ahí la cama.

8. ACIERTA CON LA PALETA DE COLORES

Está demostrado que la exposición a determinados colores repercute en nuestra salud y estado de ánimo. Aunque a cada persona le afecta el color de una forma diferente, en general:

- * **Colores cálidos:** Incitan a la actividad. Se les considera adecuados para habitaciones donde se realiza un trabajo intelectual

como un despacho o la habitación donde estudien los niños. Sin embargo, no deben de ser colores únicos, ya que un exceso provoca nerviosismo.

- * **Colores fríos:** se les considera colores que incitan al sosiego por lo que son adecuados en habitaciones dedicadas al descanso, como el dormitorio.

9. ¡STOP RUIDO!

Un exceso de ruido puede provocar insomnio, irritabilidad y alteraciones del carácter, entre otros trastornos. De ahí la importancia de vigilar este aspecto también en nuestra vivienda.

- * Si tienes planeado cambiarte de casa, antes de decidirte por una asegúrate de que no está cerca de algún punto ruidoso

como calles con mucho tráfico, autopistas o aeropuertos.

- * **La solución más eficaz pasa por la instalación de un buen aislante.** Las opciones más interesantes son la lana de roca y la fibra de vidrio para aislar tabiques, y la doble ventana en el caso de que las agresiones acústicas procedan del exterior.

10. ROPA DE CASA: FIBRAS NATURALES

Cortinas, sábanas, toallas, pijamas... La comodidad principalmente es la que nos ha llevado a elegir aquellos que están realizados con tejidos sintéticos que resultan más duraderos y que, a menudo, no necesitan ser planchados. Sin embargo, estos tejidos cuentan con el inconveniente de que no permiten una correcta trans-

piración del cuerpo, suelen crear cargas electrostáticas indeseadas y, en ocasiones, dan lugar a alergias.

- * **Lo aconsejable es que utilices tejidos hechos con fibras naturales, ya sean de origen animal o vegetal,** puesto que evitan esos problemas en gran parte. Una de las fibras más recomendables es el algodón.

- * Incluso esos tejidos naturales pueden contener sustancias químicas procedentes de los plaguicidas usados durante su cultivo o de aditivos empleados en su producción. De ahí que lo mejor sea que laves estas prendas antes de usarlas, así eliminarás cerca del 80% de los componentes químicos que tengan.



"El libro de la casa natural", de David Pearson. RBA Integral.

"El libro práctico de la casa sana", de Mariano Bueno.

