

Una casa sin rincones oscuros

Limpiar y poner orden en el hogar puede ser un **acto de salud**. Cuando se consigue un espacio diáfano, cuidado y armonioso en el exterior, ese equilibrio se refleja también en el ánimo.

Organizar los rincones oscuros de la casa en los que se van acumulando trastos, papeles o cajas que parecen estar esperando una mano que nunca llega es una labor mucho más importante de lo que se cree. Esos objetos nos recuerdan constantemente esa tendencia a rodearse de lastre y esa dejadez que tan a menudo impiden que la vida fluya.

Poner orden significa buscar la armonía en el momento presente, deshaciéndose de aquello que ya no resulta de utilidad, estableciendo prioridades y poniendo en práctica cierto desapego. En ocasiones, puede ser incluso una forma de poner un broche al pasado, simbolizado en algunas de las cosas que nos rodean.

De ahí que, después de renovar esos rincones en *stand-by* y ventilar, quitar el polvo, aspirar, fregar el suelo y arreglar

lo que está estropeado (grifos, bombillas, cisternas, muebles...), se suele respirar de alivio con la sensación de haberse quitado un peso de encima.

ANTICIPARSE A LA PRIMAVERA

Así sí es posible sentirse a gusto en casa, el espacio donde se gesta y se proyecta lo que uno es y lo que será, con todo tal y como uno quiere verlo y con la puerta abierta a nuevas oportunidades. Porque desprenderse de lo viejo y lo superfluo permite dar cabida a lo nuevo y centrarse en lo importante...

Lo mismo ocurre cuando se atiende al cuerpo tras los excesos del invierno o cuando se toma conciencia de los aspectos de la propia personalidad o de la relación con los demás que se han ido relegando a un segundo plano y que necesitan ser abordados y depurados. Uno se

siente más lleno de vitalidad y también mejor preparado para disfrutar de la relación con los seres queridos y de abrirse a los desconocidos.

Las estaciones marcan el camino. Pronto se colgarán los abrigos y se guardarán los jerseys gruesos. Llegarán días de más luz y empezaremos a necesitar ir más ligeros de ropa. También el cuerpo pedirá comidas más jugosas.

Es cierto que la alimentación adecuada sigue siendo la invernal y que aún no es tiempo de iniciar una dieta ligera, pero no hay que olvidar que la salud que se disfruta en primavera se gesta a lo largo del invierno. Por eso, igual que se puede limpiar y crear un espacio diáfano y armonioso que propicie una vida más clara y fluida, se puede aprovechar la energía del momento para empezar a poner orden en esa otra casa que es el cuerpo. Este puede ser un buen momento para modificar algunos hábitos y eliminar lo superfluo también de la dieta, porque cuanto menos se acumule ahora menos habrá que depurar cuando llegue el buen tiempo.

UN CAMBIO LLEVA A OTRO CAMBIO

Tanto en casa como en la dieta los motivos que llevan a acumular o a cultivar el desorden pueden ser muchos, conscientes e inconscientes. Empezar a poner orden en lo físico, interna y externamente, puede ser asimismo un catalizador para poner orden en lo psíquico.

EL SIMBOLISMO DEL TRASTERO

Objetos en buen uso que se utilizan solo en ocasiones: sillas, bicicletas... antiguallas familiares heredadas, enseres rotos que esperan una reparación que nunca llega y cosas con las que no se sabe qué hacer son almacenadas normalmente en los tras-

teros o los desvanes de las casas, esas zonas que se asemejan al inconsciente personal, cada vez más cargado de elementos prescindibles.

Entrar en estos espacios con la intención de deshacerse de lo que se sabe con seguridad que no se vol-

rará a utilizar es un acto de limpieza necesario que dará una mayor amplitud física y psíquica a la vida. No debería costar tanto desprenderse de las cosas y de los pensamientos: al desapegarse uno se vacía y abre espacio para las nuevas oportunidades.



PROPUESTAS PARA ALIGERAR Y ENRIQUECER EL DÍA A DÍA

Aprovechar la energía que se genera al limpiar y poner orden es un modo indirecto de hacerlo también en la propia vida. Te proponemos pequeños cambios en varias esferas de la vida personal que facilitan el camino.

Pon orden en tu mente: dedica un momento diario a relajarte y a poner orden en tu vida interior. De buena mañana o antes de irte a dormir puedes sentarte en una silla o en un cojín en el suelo, respirar hondo varias veces e ir soltando la tensión con cada espiración. Valora cómo estás en ese momento, con qué cosas de tu vida te encuentras cómodo y en plenitud y si sientes tener algo pendiente. Analiza qué te causa desasosiego y pregúntate qué puedes cambiar, fijándote objetivos realistas.

Aliméntate mejor: todavía es pronto para realizar una depuración o aligerar mucho la dieta, pues la temperatura aún pide guisos, sopas y productos



invernales, pero se puede poner ya freno a los excesos y cuidarse más. La forma de hacerlo, sin ser radicales, es dando prioridad a las frutas y verduras, y a los pescados sobre las carnes, sin abusar del queso. O cocinando al vapor, a la plancha o en un wok. Es importante, así-

mismo, hidratarse bien y reducir los platos precocinados, las grasas, la sal y los dulces.

Presta atención al cuerpo: cuidar del propio aspecto, cortándose el pelo, dándose un masaje o dedicando un tiempo a hacerse un *peeling* corporal con un guante de crin, para

eliminar células muertas, o una limpieza de cutis, ayuda a sentirse mejor en todos los planos: en el físico, porque nos estaremos preparando mínimamente para comenzar a aligerar el cuerpo, y en el anímico, porque estar por uno mismo nos hará sentir mejor.

Dedicatelo a los amigos: es importante reservar un momento al día para llamar por teléfono o quedar para comer con aquel familiar o amigo que siempre se tiene en la mente pero al que se acaba viendo poco por descuido. Se puede hacer el propósito de llamar a una o dos personas queridas al día o cada dos días, de manera que no se vayan aplazando las relaciones que nos importan.

A continuación te invitamos a realizar un recorrido por las zonas de la casa en las que introducir pequeños cambios puede proporcionar una mayor armonía. En los recuadros se incluye información sobre cómo cuidar aspectos del cuerpo y de la mente que necesitan ser trabajados para llegar a la primavera lo más fortalecidos posible.

UNA ENTRADA DESPEJADA

Para el *feng-shui*, el arte tradicional chino de la armonización de espacios, la entrada principal de una casa indica la afluencia de oportunidades o el camino de entrada de la energía o *chi* que penetra en el hogar. Por ello, poner orden en la entrada requiere que el camino que conduce hacia la casa sea claro, esté bien definido y no confunda a las personas que llegan. También es importante que el nombre y la dirección se vean correcta-

mente en el buzón, que las cerraduras abran y cierren sin problemas, que no haya obstáculos que dificulten el paso y que la puerta de entrada no sea demasiado estrecha ni el techo demasiado bajo.

Una vez en el interior, tanto si el hogar es un piso como una casa, el vestíbulo debe ser un lugar que acoja lo que entre sin resistencias. Podemos observar si es un recibidor lleno de luz o en penumbra, a qué huele la casa, o qué objetos dan la bienvenida tras la puerta. Es importante que el orden se respire en la casa desde la entrada y que el mueble que se suele situar en este espacio sea discreto y ayude a sentirse bien, sin dejar en él trastos o cartas que creen confusión y que recuerden cosas pendientes.

Una buena iluminación, una decoración sencilla con colores vivos y alegres, un jarrón lleno de flores frescas y un cuadro vitalista que invite a pasar –en vez

de un espejo, que hará que la energía salga por donde ha entrado–, favorecen un buen ambiente. También se pueden colocar, en la mesa del recibidor, unas barritas de incienso o un quemador de aceites esenciales: la citronela o hierba limón, la bergamota y el romero desprenden un olor a limpio impecable.

EL SALÓN, LUGAR DE RELACIÓN

El salón es el espacio central de la casa, donde se comparten muchos momentos de tranquilidad con la familia y los amigos, y donde gusta sentirse cómodo charlando, viendo un rato la tele o descansando tras llegar del trabajo.

Por ello, ver un salón despejado, sin cajas u obstáculos de por medio, sin correspondencia apilada por mirar, con la mesa y las estanterías ordenadas y libres de polvo, es una bendición, como también lo es encontrarse con un entorno que ayude a relajarse y a recargar las pilas tras la jornada laboral.

Para favorecer un ambiente así es importante que el salón reciba luz solar y que disponga de unos muebles cómodos y alegres, así como de una alfombra

Si el salón es el espacio de las relaciones con la familia y los amigos, la cocina es el lugar donde se gesta la salud de los habitantes de la casa.



FROFOTO / RBA

si es posible. Cuando hay niños, los sofás aparecen gastados enseguida; se pueden cubrir con telas divertidas que pongan una nota de color y a la vez los protejan. Pintar la estancia de un blanco roto o un tono pastel que contraste con los muebles aporta luminosidad, mientras que las figuritas, detalles y fotografías que se coloquen en muebles y paredes deberían ser estimulantes y reconfortantes.

El salón es quizá la habitación que mejor refleja el modo en que se relacionan los habitantes de una casa: hay salones que parecen sacados del catálogo de una revista de decoración y que se antojan poco habitados; salones recargados, con poca luz, colores sombríos y cuadros que desprenden soledad... pero también hay salones bellos, cuidados y acogedores que invitan a quedarse.

Lo importante es crear un entorno en el que uno se sienta bien y que transmita un sentido positivo de la vida, sustituyendo aquellos elementos negativos (cuadros apagados, fotografías nuestras o de algún familiar que causen rechazo, figuritas heredadas o regaladas por compromiso con las que no nos sentimos

cómodos...) por objetos que transmitan buenas emociones: conchas y elementos marinos o minerales traídos por los hijos, fotos familiares que reflejen felicidad, recuerdos de algún viaje que nos conecten con la magia de aquel momento, plantas que nos vinculen con la naturaleza o, simplemente, elementos decorativos que nos atraigan por su belleza.

LA COCINA, ESPACIO DE SALUD

Si el salón es el espacio de las relaciones con la familia y los amigos, la cocina es el lugar donde se gesta la salud de los habitantes de la casa, donde se preparan y se almacenan los alimentos que nos dan vida y donde a menudo se dispone el comedor, para nutrirse, deleitarse con los alimentos y mantener buenas charlas. Por eso, limpiar y organizar este espacio habla de la buena disposición para cuidar mejor de la propia salud y de la de quienes nos rodean, pero también para disfrutar y dar placer a los demás. Se aconseja crear un ambiente cálido que invite al recogimiento y al disfrute de ese momento especial en el que se prepara y comparte la comida.

Dejar que los platos se amontonen en el fregadero y permanezcan sucios hasta el día siguiente, encontrar la encimera llena de trastos, migas de pan, sobras del día anterior o los muebles de la cocina con una pátina de grasa y el suelo sucio crea una sensación de descuido que tira para atrás en vez de animar a elaborar los mejores platos. Cuidarse por dentro exige pulcritud y organización del lugar y los utensilios que permiten hacerlo.

Se puede crear un ambiente confortable y luminoso eligiendo colores terrosos: cremas, amarillos, ocre o naranjas para las paredes que contrasten con el mobiliario y el suelo.

De la misma manera, tener a la vista fuentes con fruta y hortalizas frescas de temporada: tomates, mandarinas, manzanas, peras, plátanos... atrae una excelente energía a la cocina, al igual que si se colocan en el alféizar de la ventana unas jardineras o macetas con plantas aromáticas: romero, cilantro, perejil, menta, albahaca... Estas se pueden añadir a los guisos y a la vez acercan a casa un pedacito de naturaleza, lo cual se agradece especialmente cuando se vive en la ciudad.

UN BAÑO DE SAL RELAJANTE PARA ELIMINAR TENSIONES

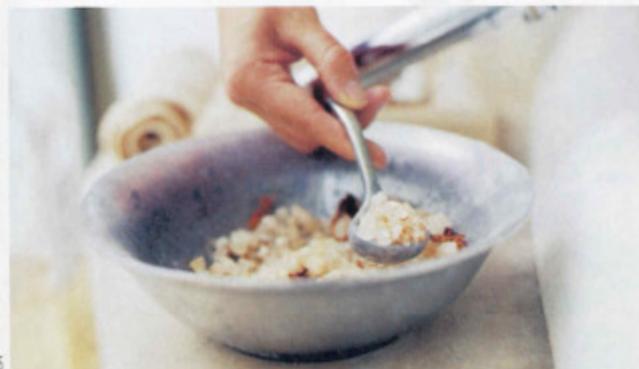
Tan importante como limpiar la casa y evaluar la situación personal en el día a día es dedicar un tiempo a deshacerse de la carga almacenada en el cuerpo en forma de tensión nerviosa y dolores articulares o musculares.

Para dar al cuerpo un relax y una tonificación excepcionales y de paso eliminar unas cuantas toxinas, limpiando la piel en profundidad de las impurezas acumuladas durante el invierno, se puede disfrutar del placer de un baño de sal gorda. Para llevarlo a cabo:

Se llena la bañera de agua caliente, a una temperatura de unos 38 grados.

Se vierten en ella tres o cuatro puñados de sal gorda, de la misma que se utiliza para cocinar o, si se dispone de ellas, de sales del Mar Muerto o las conocidas como «sales de Epsom» (sulfato de magnesio).

Se remueve el agua para que las sales se disuelvan bien y nos sumergimos en el agua



PH

caliente durante unos veinte minutos, no más.

Para acompañar este momento se puede poner una música suave y relajante, unas velas o una luz muy tenue, así como utilizar algún aceite esencial cuyo aroma nos guste especialmente, en un quemador

de esencias. El aceite esencial de lavanda ayuda aún más a relajarse, por ejemplo.

Sudar es una reacción natural que forma parte del proceso de depuración, sobre todo si se emplean sales de Epsom. Al ser ricas en magnesio calientan y relajan el cuerpo,

La sal tiene propiedades purificantes, calmantes, drenantes y tónicas. Tomar un baño de sal puede mejorar los dolores articulares, musculares y reumáticos, ayudar en problemas como la celulitis, y aliviar la tensión corporal y mental, dejándonos totalmente renovados.

Tras el baño, hay que quitarse los restos de sal con una ducha de agua limpia y arrojarse bien, secándose suavemente. Conviene luego reservarse un rato para disfrutar de la sensación de descanso e hidratarse bebiendo agua o zumos.

Está contraindicado en caso de eccema, psoriasis o piel agrietada. En ese caso, es preferible optar por un baño con aceites esenciales.

Encontrar los cajones y armarios bien organizados, con la pasta, los cereales y las legumbres en tarros de cristal, facilita las cosas a la hora de saber con qué se cuenta y con qué no, evitando que los paquetes se amontonen haciendo equilibrios y ocupen un espacio mayor. Otro aspecto importante en la organización de la cocina es elaborar una lista de lo que se necesita para comprar en función de lo que se vaya a usar y no de manera compulsiva, manteniendo la nevera limpia y libre de malos olores (puede limpiarse regularmente con bicarbonato y agua). Así se racionaliza el consumo y se evita tirar a la basura los productos frescos adquiridos que al final no se aprovechan.

Reciclar el plástico, el vidrio, el papel e incluso el aceite ayuda, por otra parte, a ser más cuidadosos, conscientes y solidarios con el planeta, que al fin y al cabo también es la casa en la que vivimos.

Tampoco conviene que los alimentos convivan con los medicamentos; es decir, que por comodidad a la hora de tomarlos se dejen los fármacos al lado de lo que nos nutre. Tenerlos a la vista da mayor intensidad a la enfermedad o falta de salud. Es preferible guardarlos en un botiquín en el cuarto de baño o en un maletín en un lugar menos comprometido.

DESCANSO E INTIMIDAD EN LOS DORMITORIOS

Como espacio propio de cada miembro de la casa, el dormitorio debe ser uno de los lugares más relajantes del hogar, acorde con los gustos personales y pensado para el descanso y la intimidad.

Es importante, a la hora de conseguir orden y limpieza, optar por no recargar demasiado estos espacios, eliminar elementos que puedan interferir en el descanso, como televisores u ordenadores, y

utilizar colores en las paredes y el mobiliario que faciliten la relajación. Si se opta por usar colores diferentes para cada habitación, en el dormitorio de la pareja son más propicios los tonos cálidos, como el salmón, el rosa pálido, los ocres o el melocotón, para favorecer las relaciones, más que el azul o el gris. En la habitación de los niños interesa que dominen los tonos pastel y los muebles y motivos alegres, que favorecen un ambiente agradable y tranquilizador.

La habitación de la pareja es su santuario, por lo que conviene evitar fotografías no relacionadas con la pareja o los hijos. Los cuadros y otros motivos han de transmitir sensaciones positivas. Al poner orden interesa revisar los cajones, dejando lo imprescindible, y poner al día los armarios, deshaciéndose de la ropa que no se lleva desde hace un año o más, ya que ocupa espacio y no presta ningún servicio. Una buena opción es ofrecerla a entidades benéficas, para que otras personas la puedan aprovechar.

En la habitación de los niños es interesante disponer de una mesa libre de trastos para facilitar el estudio. Las paredes

El baño es la zona consagrada a la higiene, donde uno se abandona al relax y a la tonificación que procura el agua. Exige una pulcritud escrupulosa.



en un amarillo suave potencian la concentración. En cuanto a los juguetes, lo ideal es guardarlos en un baúl o cajón que permanezca tapado, más que colocarlos en estanterías. Esto, aparte de exponerlos al polvo, puede dar lugar a un exceso de información que molesta, cuando en esta zona lo que se pretende es que los niños se relajen tras la actividad diaria.

BAÑO, EL CONTACTO CON EL AGUA

El baño es la zona de la casa consagrada a la higiene y donde uno se abandona al relax y a la tonificación que procura el agua. Exige, por lo tanto, una pulcritud escrupulosa.

Para la limpieza pueden usarse jabones ecológicos comerciales o productos naturales caseros. El bórax, un limpiador y desinfectante natural de venta en droguerías, puede sustituir a la lejía para limpiar el inodoro, la bañera, el lavabo y el suelo; el limón y el vinagre eliminan los restos de cal en la grifería.

LIBROS

FENG SHUI PARA OCCIDENTE
Terah K. Collins
Ed. Urano

EL LIBRO DE LA DESINTOXICACIÓN Y LA SALUD
R. Dahlke y D. Ehrenberger
Ed. Robinbook

Si se quiere que esta estancia huela más a limpio, puede añadirse a la taza del inodoro unas gotitas de esencia de pino, limón, eucalipto o menta, o poner estas esencias a quemar en un quemador.

Ventilar bien y mantener cerrados la tapa del inodoro y los orificios de la bañera, el lavabo y el bidé también evita los olores procedentes del desagüe, así como una «baja energía», que según el *feng-shui* puede esparcirse por el resto de la casa a través de estos orificios.

Si se dispone de luz natural y espacio en el baño, decorarlo con una planta —como un helecho, que requiere humedad y poca luz— aumenta la sensación de armonía, como ver las toallas dobladas y bien dispuestas, jabones naturales de colores para las manos y piedrecitas de río en un recipiente bonito. Los mármoles, el travertino, el granito, el gres porcelánico, en combinación con muebles y accesorios de madera y mimbre, así como los azulejos tradicionales en tonos azules y verdes en con-

traste con el blanco, ofrecen suelos y paredes de gran pulcritud y belleza.

ABRIRSE A LO NUEVO

El hogar es una proyección de nosotros mismos, de quiénes somos y de cómo estamos. Limpiar las diferentes estancias, reubicar muebles, deshacerse de objetos y ropas que ya no sirven y poner orden es una manera de simplificar, de quedarse con lo esencial y despedirse de lo acumulado durante el invierno, o acaso desde hace más tiempo, para hacer sitio a lo nuevo. Resulta gratificante en sí mismo porque, al acabar, el espacio íntimo se ve como se desea verlo. Transmite satisfacción por la tarea cumplida y sensación de ligereza. Incluso puede generar una calma que favorece el equilibrio emocional y mayor claridad a la hora de llevar a cabo proyectos en cualquier ámbito. Y es que en un entorno estimulante, acogedor y libre de interferencias relajarse, escucharse y conectar con el propio mundo interior y con el de los demás resulta mucho más fácil. ■

GEMA SALGADO