

Una casa relajante:

Cómo conseguirla

Muchas veces se piensa que el estrés solo puede venir del trabajo, de las cargas familiares, del ritmo de vida... Sin embargo, el estrés puede venir de cómo se tenga distribuida la casa y de los elementos y materiales que hay en ella. Carles Surià, ingeniero y consultor en biohabitabilidad, analiza lo que puede generar ese estado dentro de la vivienda y cómo combatirlo.



«La sociedad no es consciente de los múltiples elementos y características que hacen que un hogar pueda generar estrés. Sin embargo, es más frecuente de lo que se piensa que una persona sufra ese estado derivado del modo en el que vive y de los materiales que le rodea afirma Surià. En este contexto, el experto analiza los problemas más frecuentes y cómo enfrentarse a ellos.

TAMAÑO

Es evidente, que una vivienda más espaciosa permite una mayor intimidad de los residentes, reducir el estrés, las discusiones y las peleas y según su experiencia, «cada persona necesita su tamaño, pero incluso una vivienda demasiado grande puede no ser acogedora».

ESPACIO ESTIMULANTE Y DE DESCANSO

Más allá del tamaño, conseguir un espacio estimulante para los sentidos puede ser también más cómodo, siempre que no haya estímulos molestos como el ruido, ya que favorecen la aparición de enfermedades psicosomáticas.

Estamos hablando pues de estímulos agradables. Por ejemplo, una ventana con vistas, cambios suaves entre claridad y oscuridad, variedad de materiales y superficies, tonos y sonidos naturales, «siempre dentro de un orden, evitando la hiperestimulación». Además, es imprescindible que toda vivienda disponga de un lugar de descanso con silencio para equilibrar los pensamientos.

EL OLOR

El olor que hay en un hogar es básico para conseguir armonía y bienestar. Por eso, Surià advierte que es necesario evitar los malos olores y, en este sentido, hacer una selección de los materiales y productos de limpieza: «los aceites esenciales,



Carles Surià

Ingeniero y consultor en biohabitabilidad, detecta las geopatías y analiza los niveles de radiaciones electromagnéticas y tóxicos que pueden contaminar el aire y el polvo de nuestra casa u oficina.

www.carlessuria.com



además de un olor agradable tienen propiedades curativas».

LOS COLORES

Los colores también influyen en el bienestar, especialmente en el plano emocional. Un poco de rojo puede ser revitalizante y estimular la capacidad de trabajo en un estudio, pero una pared entera roja puede fomentar la agresividad.

Cada color tiene sus propiedades. Colores parecidos generan espacios más armoniosos, colores claros reflejan la luz y mejoran la iluminación en espacios con poca iluminación natural.

LAS LÍNEAS

Un exceso de líneas rectas y bordes aleja de la naturaleza. «La incorporación de cantos redondeados o achaflanados, o sencillamente

incorporar un macetero cilíndrico con una planta armoniza la vista y disminuye la agresividad», sugiere Surià.

ELEMENTOS NATURALES Y ELEMENTOS TÓXICOS

Otra de las formas de evitar el estrés en el hogar es incorporar elementos naturales que acerquen a la naturaleza, como, por ejemplo, maceteros de arcilla para incorporar el elemento tierra. Otras opciones son formas curvas, colores azules o un surtidor de agua, la luz natural para el elemento fuego, o acristalamientos y espacios amplios para disponer del elemento aire.

Finalmente, la reducción de elementos tóxicos en pinturas y muebles reduce el cansancio del cuerpo y el sistema inmunológico, lo que permite mejorar también el bienestar.