



MARÍA DEL MAR JIMÉNEZ

# HOGARTERAPIA

CUIDAR DE TU CASA ES CUIDAR  
DE TI Y DEL PLANETA



Lectulandia

**PON EN JUEGO TU INTELIGENCIA DOMÉSTICA. ¡CONVIÉRTETE EN UN HOME LOVER!**

¿Eres consciente del inmenso potencial que esconde un hogar saludable, equilibrado y luminoso para vivir con más plenitud? Nuestra casa es una prolongación de nosotros mismos, y lo que ahí acontece tiene más influencia en nuestra vida de lo que creemos. Este manual ofrece un sinfín de consejos para poner orden, llevar las cuentas, hacer las labores de limpieza e incluso para dormir y comer mejor. Organiza tu nido en clave de bienestar y con las pautas de un hogar consciente, y descubrirás los pequeños placeres que te depara tu hogar.

María del Mar Jiménez

# Hogarterapia

**Cuidar de tu casa es cuidar de ti y del planeta**

ePub r1.1

Titivillus 13.08.2023

Título original: *Hogarterapia*  
María del Mar Jiménez, 2021  
Prólogo: Elisabet Silvestre  
Ilustraciones: Eva Janàriz

Editor digital: Titivillus  
ePub base r2.1

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal. Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

# Índice de contenido

*Prólogo* de Elisabet Silvestre

Prefacio

*Cómo leer este libro*

## **Introducción**

¿Dónde está la inteligencia doméstica?

¿Quién enseña a gestionar un hogar?

Del hogaricidio a la «revolución de los hogares»

Downton Abbey y la logística de una casa: Family Inc.

Maruja vs. hogarista

*Hygge, nesting, cocooning*: el placer de las pequeñas cosas

¿Qué es el hogar consciente y qué abarca?

## **1. Home detox**

Zapatos fuera

Abrir las ventanas

50 claves para una casa y estilo de vida *low-tox*

## **2. Orden terapéutico**

El arte de desprenderse

Aprendiendo del minimalismo

Los 8 pilares del orden

Ordena tu casa y tu vida: habitación por habitación

12 Rutinas de orden

## **3. Limpieza natural**

*Cleanfulness* o cambiar el chip de la limpieza

Limpiar sin ensuciar

11 ingredientes de limpieza natural

14 recetas de productos caseros para la limpieza natural

Las 7 leyes de la limpieza

La gran limpieza o el *reset* de la casa

Rutinas semanales de limpieza

Rutinas periódicas de limpieza

Bendecir la escoba y la limpieza mágica

#### **4. La colada sostenible**

12 claves de la colada sostenible

8 recetas de detergentes, suavizante natural, tónico de lavado y agua aromática

10 consejos para tender bien la ropa

#### **5. Plantas aliadas**

#### **6. Una habitación propia. Tu espacio sagrado**

El tamaño importa

Un rincón de lectura

El club de la costura

Escritorio y teletrabajo

Tocador

*Mens sana in corpore sano*

Chimenea

Altar

Meditación y trascendencia

Ropa de casa sí, harapos no

#### **7. Ambientadores naturales**

11 claves y soluciones para que tu casa huela bien

6 recetas de aromaterapia para el hogar

#### **8. Limpieza energética**

#### **9. Cocina, despensa y alquimia**

Los 8 superpoderes de la cocina casera

12 ideas para incluir más fruta y vegetales en la dieta diaria

7 pasos para planificar el menú semanal

#### **10. El dormitorio es un templo**

7 claves para conseguir una habitación de descanso

Cómo cuidar tu colchón

Higiene del sueño

#### **11. Spa en casa**

7 pasos y 4 recetas naturales para disfrutar de un spa en casa

#### **12. Rituales de autocuidado y bienestar**

El silencio es medicina para el cerebro

El autocuidado es una revolución

32 sugerencias de rituales de autocuidado

Termina el día bien para iniciarlo mejor

**13. Finanzas bajo control**

22 claves de inteligencia financiera

**14. Casa residuo cero**

28 propuestas para generar menos residuos y reducir el plástico en el día a día

**15. Hogarterapia**

12 preguntas poderosas

**16. Plan de acción**

**17. Mi historia y mi casa**

*Bibliografía*

*¿Quieres más?*

Sobre la autora

Dedico este libro a mi padre ausente y a  
mi familia presente.

¿Quién necesita una lotería teniendo  
raíces y alas?



## PRÓLOGO

Este libro que tienes en tus manos seguro que te abre una nueva mirada acerca de tu casa, aunque en realidad debería decir de tus casas: desde la más íntima —tu propio cuerpo—, pasando por tu hogar, hasta la casa grande como es la madre tierra. Todas ellas están íntimamente relacionadas. Si nos cuidamos y cuidamos nuestra casa, estamos cuidando el planeta. Si cuidamos del planeta, nos cuidamos a nosotros.

María del Mar, un referente en hogar consciente, ya en el inicio del libro empieza apostando por romper mitos acerca de las etiquetas que definen a los amantes del hogar, a los que nos sentimos a gusto en casa y apostamos por hábitos que mejoran nuestra vida y la del planeta, y nos sorprende con una nueva propuesta: hogarista. Ella misma se define así, como una hogarista, una *home lover*, una persona que se siente feliz en casa, y ese amor por cuidar el entorno, por cuidar todos los aspectos de la vida, se respira en todo el libro.

Desde una visión holística, capítulo a capítulo, la autora va mostrando las muchas posibilidades de hacer de tu casa un entorno más sostenible y saludable; un espacio donde sentirte bien, cuidarte y compartir con los tuyos; un lugar donde crecer, reír, amar, relajarte, reconectar y disfrutar de cada momento; en definitiva, te da las pautas para transformar tu casa en un hogar consciente que acompañe a vivir una vida plena y con sentido.

De una forma amena y muy práctica va mostrando hábitos para minimizar los tóxicos en el día a día, para practicar el orden terapéutico llenando la casa más de amor y menos de cosas, para conocer los superpoderes de la cocina casera, las rutinas para dormir mejor, los rituales de autocuidado y de bienestar..., hasta las claves de la hogarterapia. El resultado es una guía con mucha información para aprender a transformar tu entorno y, a través de él, tu vida.

Decía el maestro taoísta Lao-Tsé que el conocimiento es un tesoro, pero la práctica es la clave para ello. Así que este libro, como un tesoro, incluye un plan de acción para empezar el cambio, cada uno a su ritmo y según sus necesidades, nos acompaña paso a paso en el proceso de cuidarnos y vivir más y mejor.

Para ti, que estás leyendo estas líneas, te deseo una feliz lectura, que disfrutes del libro, que te inspire y te lleve a hacer de tu casa ese lugar donde sentirte bien, ganar salud y crecer como persona.

Para María del Mar, ¡gracias por este libro!

ELISABET SILVESTRE

## PREFACIO



### SOY UNA *HOME LOVER*

Soy feliz en casa.

De hecho, siempre he sido muy feliz en casa, aunque solo pudiese estar los fines de semana cuando no había cole y, posteriormente, cuando salía del trabajo.

Nadie me ha contado nunca el inmenso potencial que esconde un hogar saludable, equilibrado y «luminoso» para vivir con más plenitud y para impulsar el área de tu vida que tu decidas.

Todo eso lo he ido descubriendo yo solita: atando cabos, excavando en arqueología doméstica, eliminando losas de prejuicios y falsas creencias, visibilizando lo que la «ingeniería social» del siglo XX ha tratado de invisibilizar, sacando brillo a lo desprestigiado y, especialmente, puliendo cual diamante todas y cada una de las facetas que nos ofrece una casa armoniosa y feliz.

Aunque no somos un caracol, nuestro hogar es como un **exoesqueleto**, una prolongación de nosotros mismos, y lo que ahí acontece tiene más influencia en nuestra vida de lo que creemos. Ese es uno de sus numerosos poderes.

Podemos potenciar nuestra salud, descubrir nuestro propósito, encontrar la calma frente al estrés, inspirarnos, cuidarnos y cuidar a otros amorosamente, mantener relaciones sanas, aumentar nuestra productividad profesional o personal, controlar las finanzas y aumentar los ingresos, e incluso alcanzar un gran bienestar holístico si nos ocupamos de **convertir nuestra casa en un hogar consciente**.

Este libro trata de todo eso y sigue la filosofía del viejo proverbio «antes de cambiar el mundo, da tres vueltas por tu propia casa», y demuestra que podemos mejorar y transformar la realidad que nos rodea desde lo interior, lo «micro», el hogar.

Deseo de corazón que este libro te ayude a descubrir el potencial del lugar que te cobija y que puedas desplegar tus alas para disfrutar de una vida más

plena en tu casa.

¡Bienvenidos al *home power*!

Un abrazo hogareño,

M. MAR

## CÓMO LEER ESTE LIBRO



Gracias por tener este libro entre tus manos y enhorabuena por tu compromiso con tu hogar y con tu vida.

A lo largo de los 17 capítulos vas a descubrir muchas dimensiones de tu casa que tal vez no conocías o en las que no has profundizado previamente. Mi intención es que sea una obra muy práctica y transformadora, no se trata meramente de acumular información. Y para ello te aconsejo lo siguiente:

- No tomes ninguna acción hasta que llegues al final del libro; así podrás tener una visión global y reflexionar sobre los ejercicios propuestos.
- No te lances de cabeza al *cleanfulness*, ni a comprar kilos de bicarbonato o litros de vinagre sin antes definir bien tus rutinas de limpieza o tomar decisiones realistas sobre los productos caseros.
- No te dejes abrumar por los 50 consejos antitóxicos, los 8 pilares del orden, las 7 leyes de la limpieza, la lista pormenorizada de todo lo que hay que ordenar y limpiar en una casa, los OGNI y los OSNI, las más de 30 recetas de productos naturales, las 28 alternativas *zero waste*, las 32 sugerencias de autocuidado y bienestar o las plantillas de rutinas diarias, semanales y cíclicas. Todo es más sencillo de lo que parece, si sigues los pasos.
- Adapta el contenido de este libro a tus necesidades y circunstancias, porque el objetivo no es realmente tu casa, sino que mejores tu vida para conocerte mejor, soltar lastre y cultivar tu potencial.
- Disfruta de cada página y de cada descubrimiento, y **reconcílate con tu hogar** porque es una parte de ti y, si lo cuidas, ambos brillaréis.

## INTRODUCCIÓN

Los lujos del futuro no consistirán tanto en el acopio de objetos superfluos y en su exhibición, tal como ha sido la norma histórica, sino que se producirá un cambio de prioridades.

Los nuevos privilegios consistirán en disfrutar de bienes aparentemente muy básicos pero que no abundan, como el tiempo, el espacio, la tranquilidad, un entorno saludable o la libertad de escoger a qué prestamos atención.



HANS MAGNUS ENZENSBERGER

## ¿DÓNDE ESTÁ LA INTELIGENCIA DOMÉSTICA?

En 1996, el psicólogo Daniel Goleman publicó *Inteligencia emocional*, que marcó un hito social al rescatar habilidades como la empatía, la compasión, el entusiasmo o la perseverancia, y cuestionó el monopolio de instrumentos como el coeficiente de inteligencia con una visión estrecha de todo lo que esta puede englobar.

Desde entonces se han publicado decenas de libros que bajo el concepto de «inteligencia» explican numerosos ámbitos de la vida.

Del mismo Goleman, *Inteligencia social*, *Inteligencia emocional en la empresa* e *Inteligencia ecológica*, y de otros expertos:

- Inteligencia empresarial
- Inteligencia comercial
- Inteligencia matemática
- Inteligencia visual
- Inteligencia nutricional
- Inteligencia musical
- Inteligencia animal
- Inteligencia espiritual
- Inteligencia espiritual en los niños
- Inteligencia física
- Inteligencia corporal

- Inteligencia deportiva
- Inteligencia comunicacional...

Cada año llegan al mercado más textos sobre otras «inteligencias».

Pero ¿dónde queda la inteligencia doméstica, hogareña o de la vida cotidiana?

Eso me pregunté hace más de una década, coincidiendo con el nacimiento de mi hijo, cuando viví un profundo despertar a todo lo que hay en la vida más allá de la oficina en la que trabajaba. Descubrí que las cosas realmente importantes no nos las enseñan en el colegio y que no todas están ni en los másteres oficiales ni en los libros.

En el año 2013 impartí mi primera conferencia *online* sobre «Inteligencia doméstica» en el congreso virtual Cultiva tu Ser, uniendo las distintas piezas del puzzle y demostrando que existe un vademécum de saberes hogareños que se ha atomizado, silenciado y hasta repudiado a lo largo de los siglos, desde la Inquisición y, especialmente, en las últimas décadas, y que son clave para la **soberanía y realización del individuo**.

Este libro viene a llenar ese espacio y colocar la temática del hogar con todas sus áreas en el lugar que le corresponde. ¡Al menos que se le reconozca y pueda nombrarse!

Aunque en los últimos años ya se han publicado numerosos libros de orden en casa y decoración, miles de cocina y nutrición o sobre la crianza respetuosa y el movimiento *zero-waste*, el HOGAR, así, en mayúsculas, es un tema emergente: sigue faltando una visión completa y unificadora, una foto del «bosque» que cubra todos los aspectos de un hogar consciente. Y espero humildemente que este libro lo haga, que muestre un panorama completo y holístico, y que marque el camino para otros que vendrán a ampliarlo, pulirlo o a tratar otros temas colaterales.

## ¿QUIÉN ENSEÑA A GESTIONAR UN HOGAR?

¿Un qué? No se puede enseñar lo que «no existe» o lo que no se prioriza, ni teoriza, ni se contempla como importante en la vida diaria. De hecho, se ha intentado pasar página del **concepto «hogar» por haberse ideologizado en el pasado**. Pero en vez de liberarlo del discurso que lo aprisionaba, ha sido excluido de lo considerado necesario o políticamente correcto, y «que cada uno se busque la vida como pueda».

Todos vivimos bajo techo desde que nacemos, una parte del tiempo en la casa familiar y otra mayor como dueños de la organización de nuestro hogar, sea en propiedad o en alquiler, ya se trate de una autocaravana o de una habitación de hotel. **Siempre tenemos un techo que gestionar.**

Y aunque el hogar va a estar presente en nuestro recorrido por este mundo, no se nos suele enseñar a cocinar, planificar un menú, comunicación positiva para tratarnos con respeto en la unidad familiar o de convivencia, cómo resolver desavenencias, prevención de la salud, cómo poner una colada, cómo limpiar sin tóxicos, cómo hacer la declaración de la renta, cómo llevar un control de gastos, cómo ser más ecológicos en casa, cómo cuidar al cuidador, etc.

El año pasado, se publicó en la prensa un artículo anunciando un proyecto del Ministerio de Educación, bajo este sorprendente titular «El Gobierno británico enseñará a los adolescentes cada cuánto tiempo hay que cambiar las sábanas».

Se trata de clases para que los estudiantes de 16 a 18 años «aprendan a hacer la compra, a preparar un menú desde el principio, a entender la economía doméstica y a gestionar sus emociones». En el artículo se decía que el objetivo es «preparar a los adolescentes para abandonar el nido (...), entrenarse para la vida en completa autonomía, manejar la economía doméstica y lidiar con el conflicto», y se recogían las declaraciones del secretario de Educación sobre la necesidad de estas medidas porque «muchas personas tienen problemas al mudarse de casa y vivir de manera independiente por primera vez».

Más allá de la anécdota o del debate sobre si el Estado tiene que encargarse de estos temas, es evidente que **la economía doméstica y la gestión del hogar** nos ayudan no solo a desenvolvernos en la vida, sino que pueden aportarnos un mayor bienestar y salud.

De momento, somos los padres y cada uno de nosotros quienes tenemos que ocuparnos en **aprender a vivir mejor y ponerlo en práctica.** Este libro es un buen punto de partida o un complemento a otros aprendizajes.

## **DEL HOGARICIDIO A LA «REVOLUCIÓN DE LOS HOGARES»**

Imagina que le dices a tu familia que después de acabar tus estudios y tu flamante carrera has decidido no trabajar fuera y quedarte en casa para criar hijos, cuidar gatos o cultivar tulipanes. Las reacciones, después del

desconcierto, irán desde pensar en un problema neurológico, un asunto de sectas o drogas, y hasta puede que te acusen de traición a todas las abuelas y feministas de la historia que lucharon precisamente para que tú fueses liberada del «yugo del hogar» y ofrecieses al mercado toda tu energía, talento y pasión.

Por el contrario, si anuncias unos años sabáticos para viajar por el mundo, aprender turco, conocer adultos «divertidos» o salvar una especie amazónica, los resultados son distintos. Son las palabras «casa» y «niños» las que *cortocircuitan* al personal.

¿Quién en su sano juicio quiere dedicar un tiempo, corto o largo, de su vida en tareas no remuneradas ni valoradas socialmente y convertidas en anti-aspiracionales?

Las mujeres que se dedican solo a las tareas del hogar son cadáveres andantes. Se vuelven dependientes, pasivas e infantiles; reniegan de su condición de adultas para vivir en un estadio inferior en el que solo se preocupan por la comida y por los bienes que poseen. Las tareas que llevan a cabo no requieren capacidad adulta alguna, no tienen fin, son tediosas y quedan sin recompensa.

BETTY FRIEDAN en *La mística de la feminidad*

«**La verdad está ahí fuera**» declaraba una famosa serie televisada de la década de 1990, *Expediente X*, y así llevamos décadas viviendo: priorizando el mundo exterior, que es donde hasta ahora estaban el estatus y el dinero, e infrautilizando nuestra casa, que puede ser mucho más que el lugar donde cenar, dormir, hacer deberes y reunirnos con amigos.

El «fuego del hogar» no se apagó solo. Desentrañar las causas, evidentes y sutiles, no es el objetivo de este libro y prefiero centrarme en temas prácticos y positivos, pero si alguien quiere profundizar en ello, puede leer en mi blog *La Cocina Alternativa* la presentación «Hogar, crianza y conspiración» (2012) donde analizo el **hogaricidio** que subyace a todas las acciones de ingeniería social perpetradas desde el siglo XIX para conseguir lo que se ha definido como el «siglo del individualismo»: desarraigar a la sociedad occidental haciéndola mucho más maleable y dependiente.

Pero, mira por dónde, llegó 2020 y el aspiracional mundo exterior se presentó como un lugar hostil y peligroso debido a un virus y las medidas políticas tomadas, y nos encerraron en nuestras casas por más tiempo que un simple puente o vacaciones.

Muchos se han enfrentado a la realidad de sus residencias: a su confort o a la falta de este, a si responde a todas sus necesidades, a si refleja su verdadera

personalidad, a si ofrece seguridad y salud y, especialmente, si permite a sus habitantes ser felices y expresar su alma y propósito pese a las circunstancias.

Algunos lo han llamado «**la revolución de los hogares**» por la forma en que la sociedad reaccionó a la alerta sanitaria y porque muchas personas han redescubierto sus casas, ventanas, balcones, jardines y patios, mimándolos y cuidándolos como nunca. Aunque también ha ocurrido lo contrario: dependiendo del tamaño de los pisos y de las situaciones personales, la experiencia ha sido negativa y el bienestar ha brillado por su ausencia.

El confinamiento nos ha ofrecido a todos un tiempo, antes escaso, para reflexionar sobre nuestra propia vida, nuestra casa actual y la soñada, y para priorizar y tomar decisiones. Los cambios de vivienda y las obras y nuevas decoraciones no se han hecho esperar.

## **DOWNTON ABBEY Y LA LOGÍSTICA DE UNA CASA: FAMILY INC.**

Si te gustan las series de época, seguro que conoces *Downton Abbey* y, si no, te la recomiendo y te la resumo. Se trata de una producción británica que narra el día a día y las vicisitudes de la familia Crawley a principios del siglo XX con los sucesos históricos de la época como telón de fondo.

No solo vemos su precioso vestuario, su estilo de vida, sus veladas, sus suntuosas comidas, su clasismo, sus ideales y miserias, sino también **los engranajes domésticos de una gran mansión** donde el mayordomo, el señor Carson, ejerce como el CEO de una multinacional y todo el organigrama funciona a la perfección.

El personal de servicio: doncellas, lacayos, cocinera y ayudantes es imprescindible, como todas las piezas de un reloj.

Si reducimos el tamaño de la casa y del servicio doméstico, llegamos a los pisos de la mayoría de nosotros. Son menos metros sí, pero **la logística de funcionamiento es la misma**.

Aunque no sea un trabajo remunerado ni aplaudido socialmente, es una tarea valiosísima para nuestra salud, nuestro bienestar y el desarrollo de toda la sociedad.

Al principio no solemos ser conscientes de todo lo que implica la gestión de una casa: menús, limpieza, gastos... porque somos jóvenes, nos sobra energía, no tenemos hijos o subcontratamos o delegamos algunas tareas (si los táperes de comida familiares contabilizasen en el PIB...), pero cuando somos

más en casa y el tiempo y las fuerzas escasean, la intendencia del hogar se puede convertir en todo un reto.

Además de repartir las tareas entre todos los habitantes según su edad (los niños también pueden colaborar), disponibilidad y preferencias, **un plan de acción, ejecución y horarios** nos vendrán muy bien, como si de una empresa se tratase.

En 2012, se publicó en Estados Unidos el libro *Family Inc: office-inspired solutions to reduce the chaos in your home (and save your sanity!)* (soluciones inspiradas en la oficina para reducir el caos en tu casa y salvar tu cordura). Los autores, C. y A. Friedman, habían constatado que su familia y su hogar, al igual que un negocio, también precisan de análisis de situación, estrategia y calendario para un óptimo funcionamiento.

Y eso lo veremos también en este libro. En el capítulo 3 te presentaré unas plantillas de tareas de casa como sugerencia.

## MARUJA VS. HOGARISTA

Las palabras importan y configuran la realidad que nos rodea. Eso lo sabe cualquier ideólogo y, de hecho, en los cambios del siglo xx ha habido una auténtica batalla de términos.

Como el hogar ha importado bastante poco, nadie se ha preocupado de revisar los conceptos que a día de hoy acepta el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española en este terreno.

**MARUJA:** COLOQUIAL Mujer que se dedica exclusivamente a las tareas domésticas y al cuidado de la familia; es un apelativo despectivo que se asocia a ciertos tópicos, como tener poca formación cultural, chismorrear, ver telenovelas, leer revistas del corazón, hablar de las tareas domésticas, etc.

**HOGAREÑA:** [ADJ.] Que gusta de pasar la mayor parte del tiempo libre en su hogar y en compañía de la familia.

Según la RAE, si pasas mucho tiempo en casa, o eres una mujer amargada y medio analfabeta o eres alguien que se tumba en el sofá durante su ocio.

Lamentablemente, el diccionario no ofrece un espacio de identificación para muchas personas que no encajamos en esas definiciones:

- Hombres que también decidan, temporalmente o no, cuidar de sus hijos o sus casas.
- Mujeres que elijan libremente, temporalmente o no, priorizar la casa, con hijos o sin ellos, con personas adultas a quienes cuidar o sin ellos, con título universitario, másteres e idiomas o sin ellos, que lean revistas del corazón o no, que vean telenovelas o documentales sobre invertir en bolsa...
- Cualquier persona jubilada, en paro o viviendo de rentas que pasa mucho tiempo en casa, sea tiempo libre o productivo.
- Cualquier persona que trabaja desde casa, se ahorra los desplazamientos y otros gastos y consigue ingresos económicos.
- Cualquier emprendedor que construye un imperio digital con su móvil u ordenador y desde su casa (léase el libro *Imperio digital: trabaja feliz, vende online*, de Raimon Samsó).

El término «**ama-amo de casa**» tampoco es el ideal porque se define como «persona que se ocupa de las tareas de su casa». Todos lo seríamos en ese sentido, aunque solo hagamos la cama.

En estos momentos, las palabras oficiales, además de ser obsoletas, machistas y prejuiciosas, se quedan lejos de la amplia realidad existente. El tema del hogar consciente no entra en ninguna agenda política y nadie se va a preocupar de darnos **palabras más coherentes y luminosas**.

Hasta he pensado en lanzar una campaña de firmas *online* para pedir a nuestros *guardianes* del lenguaje que revisen y ofrezcan alternativas a «maruja», pero de momento he acuñado el término **HOGARISTA**, porque es inclusivo y no exclusivamente femenino, no es humillante y significa: persona que se siente a gusto en casa, independientemente del tiempo que esté en ella y de dónde provengan sus ingresos, y sabedora que puede mejorar su vida y el mundo desde el hogar.

Barajé otros vocablos, como: hogartivista, hogarcieste, hogarchicera, *home activist*, pero me decanté por hogarista. La verdad es que cualquier palabra es mejor de lo que hay ahora.

Para finalizar este tema, este libro no está dirigido a marujas en la definición de la RAE, sino a personas conscientes que quieran disfrutar más de sus casas y convertirlas en un hogar donde conseguir más felicidad y bienestar a todos los niveles.

Y, según algunos economistas y *visionarios*, como Santiago Niño Becerra o Marc Vidal, en el futuro cercano el mercado de trabajo y la vida en general van a cambiar tanto gracias a la tecnología y los avances que habrá poca población laboralmente activa y el resto dispondrá de mucho tiempo libre.

Para esa época cercana necesitamos otro lenguaje y otra forma de relacionarnos con nuestros hogares.

## ***HYGGE, NESTING, COCOONING: EL PLACER DE LAS PEQUEÑAS COSAS***

En los últimos años se han popularizado conceptos relacionados con un hogar confortable donde descansar y reponer fuerzas de la semana laboral.

*Nesting* deriva de la palabra *nest*, que significa nido, y *cocooning*, de capullo y recogerse. Ambos se refieren a quedarse en casa el fin de semana convirtiéndola en nuestra fortaleza, pasando tiempo de calidad y olvidando las obligaciones.

Pero el término más popular ha sido *hygge*, que se ha llegado denominar «el secreto danés de la felicidad al alcance de cualquiera» y se refiere a «lo acogedor» o «el bienestar», a esos pequeños placeres que nos regala la vida, desde leer un libro en un cómodo sillón, contemplar la chimenea en silencio, brindar con los amigos, saborear un café cremoso mientras llueve o pasar el domingo en pijama y sin reloj.

Sobre esto profundizaremos en los capítulos 11 y 12. Son aspectos de relax y hedonismo importantes y que debemos tener en cuenta, aunque un hogar es mucho más.

## **¿QUÉ ES EL HOGAR CONSCIENTE Y QUÉ ABARCA?**

Todo.

Desde la época en que vivíamos en cavernas hasta la industrialización, con la creación de las fábricas y las escuelas y la separación de las familias durante el día, casi todas las actividades se realizaban en torno al hogar, del nacimiento a la muerte, sin apenas distinción entre lo privado y lo público.

Aunque ahora es diferente, son pocos los aspectos ajenos a nuestra casa y la tecnología está recuperando algunos que se habían casi perdido, como lo económico o la enseñanza.

Podemos distinguir siete grandes áreas en un hogar:

1. **Nutrición y autogestión de la salud.** Es decir, todo lo relacionado con la alimentación sana, la autosuficiencia, la soberanía alimentaria, la

huerta o el huerto urbano, los remedios naturales y el cuidado y la prevención de la salud a través de los hábitos saludables, incluido el ejercicio físico.

2. **Relaciones, ciclos y emociones.** Se refiere al sexo, la concepción, la gestación y el parto, la lactancia y la crianza, la familia, la coeducación junto con la escuela, la conciliación, el *homeschooling* o *unschooling*, el cuidado de enfermos, las defunciones y los duelos, los ciclos femeninos y las etapas de la vida.
3. **Talento y creatividad.** Comprende los *hobbies*, la formación, la música, la lectura, la gestión del tiempo y la productividad, el descanso y el ocio, el oasis de paz, los juegos, y la jardinería.
4. **Ecología.** Abarca los tipos de consumo, la cosmética natural, el *zero-waste*, el estilo de vida, la bioconstrucción, el hogar sin tóxicos, la limpieza natural.
5. **Decoración.** Es decir, el bricolaje, el orden, el fengshui.
6. **Espiritualidad.** Rezar, meditar, silencio, mantras, honrar y recordar a los ancestros, y conexión con la trascendencia, lo sagrado.
7. **Economía.** Abarca desde el control de ingresos y gastos hasta teletrabajar como empleado, montar un emprendimiento de cualquier tipo desde casa o invertir. Y, además, si atendemos a la definición etimológica de «economía», esta palabra deriva del griego *okomos*, en que *oikos* es el hogar y todo el contenido de la casa y *nomos* su administración. Por tanto, economía es realmente la administración del hogar.

Este libro no abarca todas las áreas porque sería una enciclopedia y ya hay mucho y muy bueno publicado sobre la mayoría de esos temas, pero sí quiero dejar constancia de que una casa es mucho más que «no salir de la cocina», «limpiar culos» o «pegarse a la televisión» y cada uno debe decidir cómo emplea su tiempo y su vida.

Socialmente hay mucha confusión entre los conceptos **cuidar, criar, cocinar, limpiar u «hogarear»**, y como todos suceden dentro del mismo espacio y los realizan en su casi totalidad las mujeres y sin remuneración económica, se meten en el mismo saco y con los mismos prejuicios, pero son actividades totalmente diferentes y con implicaciones diferentes. La crianza va por un lado y las tareas domésticas por otro, pueden o no converger. Depende de cada persona y de cada familia.

Para centrarnos, definimos «hogar consciente» como la creación de un hogar sano, equilibrado y feliz que nos facilite una vida más plena y con sentido.

Veamos cómo podemos conseguirlo en todos los puntos que atañen a la gestión doméstica y al autocuidado y bienestar.

# 1 HOME DETOX



¿Quién nos va a quitar los años de exposición a químicos tóxicos de nuestros hijos?

(...)

El cien por cien de los niños españoles mea plástico cada día.

DR. NICOLÁS OLEA

Empezamos nuestra andadura por la salud porque ¿de qué nos servirán el orden, la decoración bonita o los aromas si convivimos con tóxicos o riesgos en casa? Un hogar consciente debe ser saludable para todos los miembros que lo habitan.

## ZAPATOS FUERA

Y ¿dónde comienza tu casa?

Fuera de la puerta, en el **felpudo**.

La primera recomendación es que tengamos siempre un buen felpudo fuera de casa para que nos limpiemos la suciedad, el polvo, los restos de hojas, los pelos y partículas de todo tipo que pueda haber en el calzado. Y la segunda recomendación es que dispongamos de un vestíbulo, por pequeño que sea o, idealmente, una *mudroom* como en otros países.

Se trata de poder dejar los zapatos y ponernos unas zapatillas u otro calzado para estar en casa. Esto no solo ayuda a mantener la casa limpia porque no manchamos suelos ni alfombras, sino que es muy higiénico.

Se ha demostrado que el calzado exterior acumula más bacterias que el propio inodoro y que en apenas dos semanas nuestros zapatos pueden llegar a acumular miles de bacterias y microorganismos. Y no queremos eso.

Algunos países cuentan en la entrada de sus casas con una **habitación del barro** (*mudroom*) por distintas razones. Por cultura, como Japón, donde antiguamente se construían los suelos con tejido de paja y hacen parte de la vida a ras de suelo, o por climatología, como Reino Unido o el norte de Europa, para que no entre nieve, agua o barro en el interior. Sea cual sea el motivo, es una buena costumbre a imitar porque el exterior es la principal fuente de alérgenos.

La habitación también podría contar con percheros, paragüeros, bancos para descalzarse y retirar las prendas de calle y bandejas para dejar llaves u otros objetos. Así empezamos a evitar microdesórdenes, como veremos en el siguiente capítulo.

Descalzarse también se aplica a los invitados.

## **ABRIR LAS VENTANAS**

Nuestras casas tienen que respirar y depurarse, y una buena ventilación cada mañana es una de las medidas más eficaces que existen. Ventilar renueva el aire, rebaja la concentración de contaminantes, ayuda a regular la humedad y reduce el riesgo de alergias. Y, además, respirar aire fresco proporciona una sensación única de bienestar.

Aunque nos sentimos muy protegidos en casa, los datos lo desmienten. Un exhaustivo análisis de la Agencia de Protección Ambiental estadounidense (EPA) de hace unos años detectó en los interiores de los hogares más de 900 compuestos tóxicos, algunos de ellos mucho más concentrados que en la calle.

Existen purificadores de calidad en el mercado, pero pocas prácticas son tan efectivas y baratas como ventilar todas las estancias de la casa durante al menos de 15 a 20 minutos. Podemos adaptar el tiempo al clima en el que vivamos, pero si se ventila poco los tóxicos pueden acumularse.

**Pocas prácticas son tan efectivas y baratas como ventilar la casa.**

Las consecuencias de respirar aire sucio en casa son muchas: sequedad e irritación de ojos, de nariz, de garganta y de piel; dolor de cabeza, fatiga, dificultad para respirar, hipersensibilidad, alergias, tos, rinitis, infecciones respiratorias o bronquitis crónica.

Además de ventilar, podemos limpiar el polvo con un paño húmedo para que no vuelva al ambiente o usar aspiradores con filtros HEPA que atrapan los ácaros y las micropartículas.

## **50 CLAVES PARA UNA CASA Y ESTILO DE VIDA *LOW-TOX***

Disruptores endocrinos (sustancias químicas que pueden alterar el sistema hormonal), pesticidas, ftalatos, COV (compuestos volátiles orgánicos) que incluyen formaldehído, benceno o tolueno, compuestos orgánicos

persistentes, parabenos, cloros, antibióticos, metales pesados, dioxinas, polibromados o retardantes de la llama, compuestos perfluorados...

Los nombres de los **tóxicos con los que estamos bombardeados** son difíciles de pronunciar, pero les podemos seguir la pista. Pueden ser de origen biológico (moho, ácaros, virus, polen, pelo de mascotas...), origen químico (humos, monóxido de carbono, COV, metales pesados...) u origen físico (temperatura, acústica, electricidad estática, campo electromagnético...) y trataremos de evitar todos ellos con las recomendaciones posteriores.

Pero ¿de dónde llegan tantas sustancias tóxicas a nuestras casas? Las **posibles fuentes** son extensas: del aire, polvo en la ropa, zapatos o pelo, del arsenal de productos convencionales de limpieza e higiene personal, de insecticidas o productos de jardinería, del combustible para cocinar y calentar el hogar, de velas o ambientadores artificiales, del tabaco, de materiales de construcción, pinturas, muebles, colchones, muchos objetos de decoración, juguetes e incluso algunas sartenes y planchas para la ropa pueden liberar partículas perjudiciales.

Para conocerlas bien y profundizar en este tema te recomiendo los libros de los expertos Dr. Nicolás Olea, catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada, médico en el Hospital Clínico San Cecilio y una eminencia mundial en disruptores endocrinos, y de Elisabet Silvestre, doctora en Biología y experta en biohabitabilidad. Sus títulos son *Libérate de tóxicos. Guía para evitar los disruptores endocrinos*, y *Tu casa sin tóxicos*, ambos de RBA.

También podemos informarnos en los análisis que periódicamente publican asociaciones ecologistas como Greenpeace o Ecologistas en Acción. Recientemente alertaban de que el entorno doméstico de toda la Unión Europea se había visto expuesto a un creciente nivel de contaminación como consecuencia de las sustancias tóxicas que contienen muchos de los productos que usamos a diario y que no solo afectan a nuestro organismo, sino que también suponen un impacto en el medio ambiente.

La exposición a sustancias tóxicas a través de los alimentos, al respirar o a través de la piel por contacto con productos y artículos de uso cotidiano está relacionada con importantes **daños a la salud**. Entre otros, problemas reproductivos e infertilidad (España tiene unas tasas muy altas), enfermedades neurológicas, alergias, diversos tipos de cáncer, enfermedades autoinmunes, algunos casos de obesidad, diabetes, párkinson o alzhéimer. Es especialmente preocupante la exposición a sustancias que alteran el sistema hormonal (disruptores endocrinos), ya que la exposición durante el embarazo y la

primera infancia puede ser responsable de la aparición de enfermedades durante la niñez, la juventud y en la etapa adulta.

Con esta lista tan amplia se entiende mejor el concepto del «**síndrome del edificio enfermo**» porque la exposición continuada a tóxicos, aún en dosis bajas, ayuda a enfermar.

Nuestro estado de salud es multifactorial y viene determinado por factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. Aunque sobre el primero no podemos influir, sí tenemos capacidad de acción sobre los otros dos. Y como entre las casas y oficinas/lugares de trabajo pasamos casi todas las horas del día, es importante conocer los riesgos ambientales para prevenirlos o reducirlos. La ciencia **exposoma** trata específicamente de este tema.

Es importante conocer los riesgos ambientales para prevenirlos o reducirlos.

Aquí no vamos a extendernos sobre los mecanismos de cada tóxico, las consecuencias o las normativas porque para eso ya están los expertos y la bibliografía recomendada, y porque considero que para cuidarnos a nosotros y nuestras casas no tenemos por qué convertirnos ni en científicas ni juristas, pero sí vamos a repasar las soluciones prácticas a nuestro alcance y cómo podemos evitar tales sustancias.

Oficialmente, todos los componentes de los productos y alimentos en el mercado son seguros para nuestra salud y, de hecho, los riesgos de seguridad alimentaria e intoxicación están más controlados que nunca. El problema radica en que en la actualidad hay **más de 140.000 productos** sintetizados por la industria química y solo un 1,1 % de ellos han sido analizados para determinar si son cancerígenos, disruptores endocrinos o tóxicos de alguna manera.

Y, aunque es cierto que las dosis a las que nos exponemos son muy muy bajas, no se tiene en cuenta el efecto de su **uso prolongado en el tiempo ni el EFECTO CÓCTEL** de que entren en nuestro cuerpo tantas sustancias a la vez potencialmente dañinas. Además, según estos investigadores, «la toxicología reguladora es decimonónica y el conocimiento es del siglo XXI». Las agencias de regulación van por detrás de lo que ha producido la ciencia. Como ejemplo, de los miles de disruptores endocrinos que existen, hay regulados algunos por su actividad carcinogénica, mutagénica o reprotóxica, pero ninguno por su actividad hormonal. Queda camino por recorrer.

El doctor Olea habla de que «necesitamos el **empoderamiento social**: madres, padres y personas con obligaciones medioambientales para que exijan una regulación mucho más estricta».

Afortunadamente, cada vez se escuchan más voces alertando sobre este tema en los medios y últimamente ha habido titulares impactantes como: «Hoy en día orinamos plástico y retardantes de la llama», «Somos los culpables de la exposición de la generación *millennial* al plástico y ellos son la población víctima», «En el riesgo de cáncer es mucho más importante el código postal que el código genético», «En la lucha contra los disruptores endocrinos, está todo por hacer» o «Tu médico de cabecera debería ser tu ambientalista de cabecera».

Los más afectados serían las personas con **enfermedades ambientales** como el SQM (síndrome químico múltiple), la fibromialgia o las enfermedades autoinmunes. También son muy vulnerables los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas o antes de estarlo, pero realmente a cualquier persona, más o menos sana, le afecta la contaminación ambiental.

Tampoco se trata de ser alarmistas, ni quimiofóbicos (más bien sería toxicofobia), ni de vivir a la defensiva ni de convertirnos en *amish* o individuos-burbuja. Pero sabiendo dónde están los compuestos a día de hoy más peligrosos, estando atentos a las noticias serias de divulgadores de estos temas y conociendo alternativas sencillas, podemos «torearlos», **reducir la presencia de tóxicos en nuestra casa** y vivir mejor.

Estas son 50 claves del *home detox*, estancia a estancia, recopilados de informes de los mencionados expertos:

### **General y salón**

1. Poner un felpudo en la entrada y quitarse los zapatos como hemos comentado para frenar la entrada de suciedad al piso.
2. No traer ropa ni calzado de trabajo a casa y cambiarse al llegar si se trae.
3. Ventilar bien la casa todos los días, sin excusas.
4. No fumar en casa.
5. Poner mosquiteras en las ventanas y los balcones para evitar el uso de insecticidas en caso de necesitarlo. También se puede recurrir a plantas naturales o aceites esenciales como la citronela o la menta.
6. Tener un buen mantenimiento y ventilación de los aparatos de calefacción, cocinas, estufas, refrigeradores y hornos de gas para evitar problemas con el queroseno o con el monóxido de carbono.
7. Si nos vamos a construir una casa nueva merece la pena «prevenir» e informarnos antes sobre bioconstrucción para elegir los materiales y los muebles más adecuados. Si no es nuestro caso, estaremos atentos para posibles reformas o redecoraciones.

8. En materiales de construcción existen etiquetas europeas que nos aseguran que son más «amables» porque no contienen metales pesados, emiten menos emisiones de COV, no contienen plastificantes, etc. Hay países como Francia más sensibilizados en salud ambiental y ya tienen etiquetas respecto a las emisiones al aire interior con los colores y letras como en las etiquetas de eficiencia energética de los electrodomésticos.
9. Elegir muebles y objetos de madera maciza, metal, cristal o cerámica en lugar de plásticos para todo tipo de usos. Los tableros de madera conglomerados y chapados pueden contener formaldehído.
10. Elegir muebles fabricados con tintes y ceras de origen natural.
11. Elegir pinturas de base mineral o vegetal sin los COV empleados como disolventes.
12. Evitar los juguetes y artículos de plásticos blandos.
13. Las velas ambientadoras crean un ambiente muy agradable, pero las sintéticas son fuente de parafinas, plomo y otras sustancias derivadas del petróleo. En los capítulos 7 y 8 te explico alternativas mejores, como velas vegetales o aromaterapia.
14. Apagar los equipos eléctricos y electrónicos cuando no se usen y elegir los que no tengan PBDE y PBB (pirorretardantes utilizados para prevenir el incendio del aparato).
15. El polvo es uno de los grandes enemigos de un hogar saludable, algunos autores lo llaman **polvo tóxico** por los miles de partículas distintas que lo conforman. Se recomienda limpiar los muebles con un paño húmedo que atrapa el polvo más fácilmente y evita que las partículas se dispersen en el ambiente.
16. Sustituir los productos de limpieza convencionales por detergentes con certificación Ecocert o por productos naturales como el bicarbonato, el vinagre, el limón o el jabón natural, como explicamos en el capítulo 3.
17. Rechazar planchas y tablas de planchado que puedan contener teflón que podamos respirar al calentarse.
18. Los purificadores de aire eran hasta la fecha una opción reservada para cuando se vive en lugares contaminados donde es difícil ventilar bien, o para personas alérgicas al polen, a los ácaros, con asma o patologías respiratorias, o con mascotas en casa que desprenden mucho pelo, pero en la actualidad cada vez despiertan más interés para mejorar la calidad del aire de casa y prevenir enfermedades relacionadas con

microorganismos atmosféricos. Los purificadores de más calidad aseguran filtrar hasta un 99,95 % de la contaminación. Deben tener un conjunto de varios filtros, entre los que destacan los HEPA por su capacidad de retención de alérgenos y partículas muy finas.

## **Dormitorios**

19. Es el lugar donde más tiempo pasamos. En un colchón, asumiendo una vida media del mismo de 10 años, dormiremos durante las próximas 3.650 noches y tenemos que valorarlo como una de las mejores inversiones en salud que hacemos en casa.

Al igual que la ropa interior, la ropa de cama, la almohada y el colchón están en contacto con nuestra piel durante mucho tiempo y su proximidad hace que inhalemos los productos que puedan contener, como los derivados del petróleo y otros. Para disfrutar de un descanso reparador sin tóxicos hay que apostar por las fibras naturales y certificadas como el látex natural (salvo para personas alérgicas) y algodón o lana.

Hay textiles modernos que nos ofrecen comodidades como planchado fácil, antimanchas, antiácaros, impermeabilizantes, pero suelen contener poliéster, que actúa como disruptor endocrino, y fibras sintéticas. Al final, el algodón 100 % y los tejidos naturales de toda la vida son los más seguros. Los certificados Oeko-Tex o GOTS son una garantía.

Si no podemos invertir en un colchón más sano, al menos podemos hacerlo en una buena funda de colchón de algodón orgánico y que la parte en contacto con nuestro cuerpo toda la noche sea de un material seguro.

20. Respecto a los aparatos electrónicos, también tienen un alto nivel de toxicidad. Para reducirla al máximo posible y evitar dormir en un «mar de ondas» hay que alejar de la cabecera de la cama cualquier dispositivo y apagar el rúter durante las noches.

El tema del dormitorio saludable lo ampliaremos en el capítulo 10.

## **Baño**

21. Priorizar las mamparas de cristal en la ducha a las cortinas plastificadas o elegirlas de poliéster libre de ftalatos, uno de los contaminantes más extendidos.
22. Un filtro de agua de ducha puede ayudarnos a eliminar el cloro y proteger nuestra piel.

23. Sustituir los productos desechables de baño y de plástico por otros como cepillos de dientes de bambú o discos de algodón lavables o esponjas naturales en vez de toallitas desmaquilladores.
24. Rechazar productos con parabenos (etilparabeno, butilparabeno, metilparabeno y propilparabeno), triclosán (en dentífricos), aromas y perfumes sintéticos o filtros solares químicos.
25. Apostar por cosmética natural y certificada. Algunos autores dicen que los productos en contacto con nuestra piel deben ser tan seguros que nos los podríamos incluso comer. Eso es posible si se basan en aceites vegetales, aceites esenciales o ingredientes 100 % naturales.
26. No pecar de crédulos con la publicidad y delegar en las certificaciones oficiales. Algunos productos que nos venden como «naturales» solo contienen un 1 % que realmente lo es.

## Cocina

Es, probablemente, la estancia más delicada de la casa porque se considera que la alimentación es la principal vía de exposición a sustancias tóxicas de la población general que llegan por el uso de plaguicidas y otros agroquímicos durante su producción, por la contaminación del agua, el suelo y el aire de las zonas de cultivo, por el uso de productos peligrosos durante la elaboración y transformación de los alimentos y, finalmente, por la presencia de tóxicos en los envases o en los utensilios de cocina.

Además, España es el primer comprador de Europa de pesticidas, el segundo de fungicidas y el tercero de herbicidas, y no hay señales de mejora a corto plazo.

El principal consejo de los expertos es invertir en **alimentos ecológicos y de calidad** hoy para ahorrar en gastos en salud mañana. La importancia de los productos bio no solo está en lo que llevan (más nutrientes y antioxidantes), sino en lo que no llevan (pesticidas, antibióticos, metales pesados, aditivos cuestionables, dioxinas, transgénicos, nanopartículas...).

Hay que comprar ecológico, de temporada, sin procesar y pagar el precio que merecen las cosas para asegurarse de que tienen calidad. Si tienes que escatimar, escatima en telefonía y no en comida. La calidad de la comida es lo que más te mereces.

DR. NICOLÁS OLEA

Pero hay más consejos:

27. Los alimentos de temporada, frescos y locales son más nutritivos, sostenibles, económicos y saludables respecto a otros recogidos sin

madurar en otras tierras y transportados miles de kilómetros.

28. Comer más alimentos de verdad, los que realmente nos nutren, y menos procesados, que presentan dos problemas: los conservantes y aditivos por un lado y los envases por otro.
29. La dieta mediterránea clásica se basa en vegetales: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, semillas, aceite de oliva, y agua como bebida principal.
30. Para economizar en la cesta de la compra y poder acceder a alimentos bio, se puede recurrir a cooperativas de consumidores o productores locales, planificar bien los menús para evitar el despilfarro alimentario que se da en la actualidad, comprar a granel y optar por los ingredientes básicos (materias primas) que son más baratos que comprar el producto final. Por ejemplo, preparar tu propia hamburguesa vegetal, tu barrita energética o tu bizcocho.
31. Lavar y pelar la fruta y verdura que no sea ecológica. Existen unos cepillos de fruta naturales que limpian en profundidad. También se pueden sumergir los alimentos unos minutos en bicarbonato y agua para eliminar parte de los pesticidas.
32. En las grasas de origen animal suele haber dioxinas a bajas concentraciones y, en general, es ahí donde se acumulan muchos disruptores endocrinos. Se recomienda reducir el consumo de lácteos enteros, grasas animales, pescados grasos y marisco.
33. Reducir o eliminar en los grupos de riesgo el consumo de pescado azul grande, como el atún rojo, el cazón, el pez espada, el emperador y el lucio, por su alta concentración de metales pesados y mercurio.
34. Los materiales de cocina importan. Si todavía no lo tienes claro, te recomiendo la película *Aguas oscuras (Dark Waters, 2019)*, basada en un hecho real sobre vertidos de PFOA (ácido perfluorooctanoico) y la batalla judicial contra la industria con la salud de la población y la naturaleza como víctimas.
35. Tirar sin remordimientos tus viejas sartenes de teflón rayadas, de cobre si aún tienes alguna, o de aluminio de baja calidad y elegir otras nuevas siguiendo cuatro criterios: libres de PFOA, certificadas sin metales pesados, sin nanotecnología y sin bisfenol A (BPA) si hubiera alguna parte plástica como el mango. Si no quieres complicarte, una buena sartén con titanio debajo del revestimiento antiadherente y que cumpla esos requisitos te será muy útil en el día a día, pero si prefieres seguridad atóxica necesitarás una sartén de titanio 99 % o cristal,

aunque no son antiadherentes. Otra opción es el acero inoxidable de calidad (excepto para alérgicos al níquel o al cromo) y la cerámica si cumple lo comentado. En internet tienes artículos míos sobre este tema con más detalles.

36. Y respecto a las cazuelas, también nos decantamos por el acero inoxidable, la cerámica, el barro o el hierro fundido sin metales pesados, nanotecnología, ni PFOA.
37. Minimizar todos los recipientes de plástico en la cocina y apostar por otros materiales biodegradables o seguros como el cristal o el acero inoxidable.
38. Nunca calentar en plástico ya que con el calor aumenta el ritmo en el que las sustancias se transfieren del plástico a los alimentos. No introducir plásticos en microondas ni en lavavajillas.
39. No consumir alimentos, especialmente grasos, envasados en plástico.
40. Para evitar la entrada de plástico a casa hay que ir a la compra preparados con alternativas: bolsas de rejilla para la fruta y verduras, botes de cristal para la compra a granel y bolsas de tela, de papel o el carrito de la compra para transportarla.
41. Tápers mejor de cristal que de plástico y si usamos de plástico que sea de buena calidad y resistente. El recomendado por la OMS para uso alimentario es el etiquetado con el n.º 5, PP o polipropileno. No se aconseja usar plástico con alimentos calientes ni grasos.
42. También se puede sustituir el plástico de envolver cotidianamente o el papel de aluminio con cubre alimentos de cera ecológica, bolsas de silicona platino o papel vegetal.
43. Además de los materiales de cocina, también afecta la **temperatura de cocción**, porque a altas temperaturas se generan acrilamida y otros tóxicos. Las temperaturas más bajas y el chup-chup de la cocina casera tradicional son mejores opciones.
44. Respecto al **agua**, depende totalmente del lugar donde vivamos y de lo que indique el análisis bacteriológico y microbiano que nos proporcione la compañía de agua. El acceso a estos datos es gratuito y tienen la obligación legal de proporcionarlo si el consumidor lo demanda. Y según la composición del agua de nuestro grifo, podremos elegir entre carbón activo, ósmosis o el filtro necesario. Los sistemas de depuración de agua son un tema polémico y no hay consenso en todos los aspectos. Cada uno tendrá que discernir bien. Además de eliminar cloro, impurezas y metales pesados si los hubiera,

algunos filtros también alcalinizan el agua y la energizan vibracionalmente.

### **Fuera de casa**

45. Evitar exponer a los niños a humos de coches, vapores de gasolineras y talleres.
46. Elegir zonas de juego exterior no fumigadas, alejadas del tráfico e industrias. Los ayuntamientos tienen la obligación de informar sobre la fumigación de parques.
47. Reducir el uso del coche y apagar el motor cuando esté parado unos minutos.
48. No limpiar la ropa en la tintorería o pedir que no usen percloroetileno como disolvente para quitar las manchas.
49. Demandar como consumidores que en las tiendas utilicen papel para imprimir sin bisfenol.
50. Participar en campañas de concienciación social sobre los disruptores endocrinos y los tóxicos y exigir a los políticos que tomen medidas al respecto.

¿Sorprendidos y abrumados por esta lista tan extensa?

Por algo Elisabet Silvestre habla de **carga tóxica ambiental** a la que todos estamos expuestos. El cuerpo puede lidiar con ella según el estado de salud, su tolerancia y la exposición, pero cuando no hay una buena autorregulación, pueden aparecer los síntomas de salud comentados.

No hay que caer en la obsesión ni en una sobrepreocupación que reduzca nuestra calidad de vida, sino todo lo contrario. Sin agobiarse, hay que conocer este tema para minimizar los tóxicos con medidas realistas y adaptadas a nuestro estilo de vida y circunstancias.

El que estés leyendo este libro ya dice mucho a tu favor y demuestra tu compromiso por la salud y por querer mejorar.

Como consumidores concienciados podemos participar en campañas para reducir los tóxicos, pero eso solo funcionará a largo plazo y nuestras casas e hijos necesitan soluciones ahora.

Te recomiendo releer las 50 sugerencias de este capítulo, priorizar las fáciles y adecuadas para tu hogar y ponerte manos a la obra. Por ejemplo, las 10 medidas más importantes para que nuestra casa sea promotora de salud son las siguientes:

1. Poner un felpudo.

2. Ventilar a diario.
3. Quitar el polvo tóxico con un paño húmedo.
4. Elegir mejores productos de limpieza y de cosmética.
5. Invertir en alimentos frescos de calidad.
6. Evitar o reducir los plásticos, especialmente en contacto con los alimentos.
7. Cuando necesitemos una sartén o menaje de cocina nuevos, recordar los cuatro criterios antitóxicos.
8. Dormir sobre tejidos naturales, tanto el pijama, las sábanas y el colchón, o como mínimo, su funda.
9. Usar aromaterapia natural (ver el capítulo 7).
10. Reflexionar y valorar cada nuevo producto que entra en casa, su calidad y composición.

## 2 ORDEN TERAPÉUTICO



Tu verdadera vida comienza después de poner tu casa en orden.

MARIE KONDO

Llena tu casa de amor, no de cosas.

INMA TORRES

Para que nuestra casa se convierta en un santuario que nos aporte calma y bienestar debe estar ordenada. El paso anterior de reducir o librarnos de sustancias tóxicas es importante para nuestra salud física, pero nuestra salud mental necesita mucho más y eso lo aporta el orden, la simplicidad, la armonía y el control de la situación.

Estar rodeados de desorden, objetos que no nos gustan, aparatos que no usamos, pilas de ropa, papeles sin sentido, estancias estancadas... nos acerca más al síndrome de Diógenes que a la felicidad. Es algo que produce auténtico bloqueo y no sirve para inspirarnos ni motivarnos.

Las expertas en orden consideran que nuestra sociedad tiene **más problemas de acumulación material que de organización**. Muchas casas se han convertido en almacenes o trasteros gigantes que dificultan la vida de sus habitantes. Esto explica el éxito de esta nueva profesión y la proliferación de libros y programas televisivos para ordenar casas ajenas liderados por la japonesa Marie Kondo.

El orden es mucho más que estética y tiene **un gran componente terapéutico y emocional** porque la vida es más estresante si en tu casa reina el caos. Por el contrario, en una casa ordenada:

- La convivencia doméstica resulta más sencilla y fácil.
- Se gana más tiempo libre y más ganas de hacer cosas porque tienes espacios despejados y «sacando lo viejo puede entrar lo nuevo».
- Se favorece la energía y la creatividad; el desorden, en cambio, estanca.
- Hay más estabilidad emocional porque las cosas están en su lugar y aparecen menos sobresaltos o situaciones que nos alteren.
- Se evita la procrastinación porque mantener el orden exige unas rutinas frecuentes y entramos en una cadena de planificación y logística que

influye positivamente en todas las áreas de la vida. En algunos estudios, el orden en los hogares es un indicador de salud y prosperidad de los participantes.

- Triunfan la eficiencia y la claridad, y sentimos que somos más dueños de nuestro tiempo y de nuestra vida. No hay fugas de energía.

¿Cómo se accede a ese nirvana de orden?

Se trata de un proceso que implica mirar nuestras habitaciones con otros ojos, desapegarse de los objetos, tirar/donar/reciclar sin remordimientos cuando sea necesario, organizar bien y con sentido y mantenerlo todo ordenado en el tiempo.

Merece la pena hacerlo, pero supone un reto personal, porque consume bastante tiempo según cada casa y su contenido, y nos enfrenta a reflexionar, priorizar, evocar el pasado, tomar muchas decisiones y dejar marchar.

Ordenar la casa desgasta, especialmente si se hace seguido y en profundidad, pero ayuda a limpiar la mente y así simplificarnos nuestras vidas.

Además, la organización puede entrenarse, como todas las habilidades de la vida.

## **EL ARTE DE DESPRENDERSE**

Una mudanza es el espejo de cuanto hemos acumulado en nuestra casa y nos plantea si tantas cosas merecen la pena o no.

Aunque empecemos nuestra independencia del hogar paterno con pocas pertenencias, van pasando los años y, sin darnos cuenta, almacenamos en exceso y todo tipo de curiosidades, desde colecciones frikis a sacacorchos o conchas de la playa.

Dicen que es un miedo inconsciente heredado de nuestros padres y abuelos a no tener recursos en el futuro y que nos hace guardar «por si acaso» lo necesito algún día. Pero ese miedo puede colapsar la casa con objetos innecesarios y molestos visualmente, que ocupan un espacio y nos impiden vivir mejor el presente. No tiene sentido acumular por miedo porque llegará un momento en que no cabremos nosotros. Si ocurriese alguna situación imprevista en el futuro, entonces será el momento de equiparnos bien.

Además, tengamos en cuenta que nuestras células y nosotros mismos cambiamos continuamente. Nuestra casa es un reflejo de nuestro interior y es natural que se adapte a cada momento. Desprenderse de cosas superfluas es

como mudar de piel a nivel externo. Y por eso el acto de tirar, muy diferente al de ordenar, suele ser costoso y doloroso.

También hay que enseñar a las nuevas generaciones que el amor está en las personas, las vivencias, los recuerdos de corazón y no en objetos materiales, sobre todo cuando son trastos. Tú no quieres menos a tu prima porque no guardes el recuerdo de su boda o el *souvenir* de Portugal...

**Nuestra casa es un  
reflejo de nuestro  
interior.**

## **APRENDIENDO DEL MINIMALISMO**

No se trata de perseguir una austeridad monacal, pero simplificar y aligerar nuestra casa puede traernos muchos beneficios: más espacio para vivir, ligereza, saber realmente lo que tenemos, libertad, disfrutar más de aquello que se queda y hasta limpiar más rápido.

Desatascar tu casa de pertenencias superfluas puede ser muy liberador y deja espacio libre para otras experiencias y oportunidades.

El minimalismo como filosofía de vida defiende que nos enfoquemos en lo realmente importante y retiremos lo demás, y esto se puede aplicar tanto a nuestra casa como a la agenda, las relaciones sociales, las cargas emocionales, las finanzas, la tecnología o las redes sociales.

Es muy positivo redescubrir que **necesitamos menos de lo que creemos para ser felices** y que, normalmente, no es necesario comprar más cosas porque tenemos suficiente. Pero para llegar a lo esencial tenemos que quitar capas de cebolla a nuestra casa.

Marie Kondo y otros minimalistas abogan por la sencillez extrema y recomiendan quedarse con pocos objetos: dos tazas por persona, treinta libros máximo, armario reducido, pocas sábanas... Pero el tema del número de posesiones, si se cumplen los requisitos que analizamos a continuación, es muy personal y depende de cada casa y de cada momento de la vida.

Se puede disfrutar de una casa ordenada y bien planificada desde la sobriedad al barroquismo, con todos sus intermedios.

## **LOS 8 PILARES DEL ORDEN**

### **De golpe o por tandas, pero de principio a fin**

La realidad es que no arreglas en un fin de semana lo que has acumulado en años y que, en función de los metros cuadrados de tu vivienda, necesitas un

tiempo importante para organizarlo todo bien.

Marie Kondo es partidaria de ordenar de un tirón para poder apreciar mejor la transformación y que el cambio de mentalidad sea más efectivo. Sin embargo, otros autores huyen de los atracones de limpieza y recomiendan un plan realista, como puede ser una habitación por fin de semana o dedicarle cada día un tiempo determinado. Por ejemplo, Azucena Caballero, en su libro *Organiza tu hogar en 30 días*, divide la casa en cuatro zonas y cada día dedica 15 minutos cronometrados a cada una de ellas junto a las rutinas de mañana y noche. Alicia Iglesias, en su libro y vídeos *21 días para tener tu casa en orden*, aborda el tema estancia por estancia.

En cualquier caso, es muy importante empezar el proceso y acabarlo en toda la casa para poder seguir más adelante con una rutina de mantenimiento.

### **Dejar salir**

Ya nos queda claro que nuestra casa debe ser el lugar donde disfrutar y relajarse y no un guardamuebles o «guardatodo», y por eso, antes de que entren cosas nuevas, deben salir las anteriores. La clave del orden no es meter los objetos en cajitas y moverlas de un sitio a otro, sino que implica dos acciones: eliminar cosas superfluas y decidir dónde guardar las que se quedan.

Este punto también tiene otro significado: antes de ordenar cualquier mueble, primero hay que sacar todo lo que contiene para tener una visión panorámica y a continuación decidir qué sobrevive y dónde se coloca.

### **«Sin piedad»: 4 preguntas y 7 opciones**

La organizadora profesional Alicia Iglesias es quien ha acuñado el término «sin piedad» como acción para enfrentarnos a cualquier estancia atiborrada de cosas.

Muchas casas necesitan un «sin piedad» de armarios de ropa que no nos vale, de cachivaches, de revistas viejas, de juguetes... No podemos dedicarnos a ordenar en días que estamos especialmente sensibles porque es un proceso quirúrgico que no permite tener remordimientos ni hacer dramas por los objetos materiales, la mayoría de los cuales son insignificantes. Las cosas están para usarlas, no para acumularlas, y el orden nos obliga a mirarlo de frente.

Pero, para que cada objeto tenga un «juicio justo», debemos formularnos varias preguntas antes del veredicto final: ¿lo uso realmente?, ¿está en buen estado?, ¿lo necesito?, ¿me inspira y me gusta tenerlo?

Si está roto y lo uso, se arregla inmediatamente y se queda.

Si está en mal estado, fuera.

Si no lo uso y no me gusta, fuera.

Si no lo uso, pero me gusta verlo y me anima, puedo quedármelo y colocarlo donde lo pueda percibir.

Si es útil, se queda.

Junto con estas decisiones, una de las técnicas de organización más eficaces es la de las seis bolsas o sillas. Consiste en sacar todo lo acumulado en un armario o estancia y dividirlo en 7 grandes bloques:

1. Recolocar. Si el objeto está fuera de lugar se devuelve a donde corresponda.
2. Vender. Pero no como excusa para quedártelo. Hay que poner un precio atractivo y si en un plazo corto no se vende, pasa a la silla 5.
3. Donar. Lo que a ti no te sirve y está en buen estado le puede servir a otra persona.
4. Regalar. Las reuniones con amigas de intercambio de ropa y complementos pueden ser de los más divertidos. También existen mercadillos vecinales para recaudar fondos con los objetos que sobran en cada casa.
5. Tirar/reciclar y hacerlo pronto para no arrepentirse.
6. Guardar por si acaso para los casos que dudamos. Y se anota la fecha. Si en un plazo de 6 meses/1 año no se ha usado, va fuera.
7. Volver a colocar lo no cribado en el armario ordenando por categorías y por colores.

Muchas personas se sorprenden de la cantidad de espacio que se libera en sus casas tras este ejercicio. No hay tanto problema de falta de armarios como de exceso de cosas no útiles o incoherentes con nuestro momento actual.

### **Empezar por lo fácil y «conservas emocionales»**

Como ya has visto que ordenar implica un desgaste importante, es recomendable empezar por temas más «fríos», como la cocina, los libros y la ropa, y dejar para el final lo más emocional, como recuerdos y fotos, porque nos costará más analizarlos y desprendernos de ellos.

Se puede tener una caja de recuerdos con objetos que conservar, pero no podemos guardarlo todo para no convertir la casa en un museo. Algunos autores hablan de «conservas emocionales» para referirse a que hagamos fotos de los objetos a los que tengamos cariño, pero no usemos y que los dejemos ir.

Digitalizar también se aplicaría a fotos, facturas, apuntes pasados y otros materiales.

### **Categorías**

Frente a lo clásico de ordenar habitación por habitación, Marie Kondo prefiere hacerlo por categorías: ropa, libros, productos de limpieza, papeles..., porque pueden estar diseminados por distintos lugares de la casa y debemos saber todo lo que tenemos para valorarlo.

Lo ideal sería guardar cada categoría en un mismo lugar, como tener toda nuestra ropa en la misma habitación y no en varias, y si eso no es posible, al menos ordenarlo por tipo de prenda: las chaquetas en el mismo armario, los pantalones en otro...

### **Todo debe tener su lugar**

En la casa ordenada no existen excluidos y todo debe tener su lugar por insignificante que pueda parecer.

Los zapatos al llegar a casa, la chaqueta, la mochila del niño, el paraguas, la agenda, las llaves, el móvil, la linterna, las pilas, las cartas... Todo debe tener asignado su sitio específico y, si cada día lo llevamos allí, evitamos los **microdesórdenes**, que son una de las causas del caos en las casas.

La mejor opción es que guardemos las cosas en la misma habitación donde las usamos. Si hacemos yoga en el salón, la esterilla se deja en el salón.

### **El desorden atrae el desorden y la teoría de las ventanas rotas**

¿Qué pasa si dejas un coche con las ventanas rotas o la matrícula arrancada en la calle? Que en pocos días no queda ni el volante. Lo mismo que un edificio abandonado empieza con una ventana rota y acaba con un gran deterioro. Más allá del vandalismo y la percepción social de que «nadie cuida esto», es un ejemplo del principio energético de lo «semejante atrae lo semejante».

En nuestra casa también ocurre este «efecto llamada», pero en este caso sí hay alguien que la cuida y la ama, nosotros, y ahora tendremos más herramientas para hacerlo.

Una habitación vacía empieza por una pila de ropa, luego de periódicos, luego de pendientes de sacar de casa y acaba hasta con basura para reciclar. Hay que atajar el desorden de raíz para que «no nos rompan las ventanas».

### **Consumo responsable**

Tras el esfuerzo físico, emocional y mental de ordenar nuestra casa, seremos más conscientes de todo lo que tenemos y compraremos con mucha más

prudencia, preguntándonos si realmente lo necesitamos, si es útil o nos anima, y dejaremos de comprar por comprar.

Es un buen momento para dar el siguiente paso en el consumo responsable y apostar por la calidad frente a la cantidad, la moda sostenible y el comercio justo.

## **ORDENA TU CASA Y TU VIDA: HABITACIÓN POR HABITACIÓN**

Y teniendo presentes estas 8 claves generales, vamos a profundizar en cada estancia de la casa.

### **Recibidor**

Precisamente es el primer lugar que debe estar muy ordenado, para darnos la bienvenida de forma cálida, con comodidad y sin tumultos de objetos.

Es importante que la puerta de entrada se pueda abrir con facilidad y debemos tener un lugar de almacenaje, según se pueda por tamaño, para las llaves, el bolso, papeles y lo que solemos traer a casa.

Un armario con zapatero y buenas distribuciones sería ideal. Hay que apostar por muebles que cumplan una función operativa más allá de la estética porque un recibidor bien planificado nos evita los ya comentados microdesórdenes.

### **Cocina**

Los fogones diáfanos y despejados, los armarios ordenados y la basura sin desbordar y bien clasificada. Esas serían las leyes en la cocina.

La encimera de la cocina, junto con la del lavabo y las mesas del salón o escritorio-despacho, son las **tres superficies-imanas** que atraen todo tipo de objetos (cargadores, pilas, dibujos de los niños...). Cuando lo detectemos, hay que llevar cada cosa a su lugar.

La encimera libre alegra la vista y elimina el ruido visual. Solo se salvan los electrodomésticos de uso muy frecuente, como la cafetera, el robot de cocina o el bote de las cucharas de madera para cocinar, poco más. El resto, a cajones o armarios.

Como en todas las estancias, en la cocina se saca todo el contenido de un armario, se revisa bien, se tira lo caducado, estropeado o repetido (¿para qué queremos tres sacacorchos?) y finalmente se ordena.

En la despensa y la nevera, se aconseja usar bandejas o cestas contenedoras y guardar los productos por categorías: conservas, harinas, aceites, infusiones, repostería... Así controlamos más lo que tenemos, le damos más salida, accedemos mejor al fondo de los estantes y se limpia mucho mejor.

También podemos hacer un «sin piedad» de tazas descoloridas, aparatos no usados, paños de cocina, tarros de cristal, bolsas de la compra, tápers viejos...

En las ferreterías y tiendas de menaje encontraremos muchos accesorios que nos ayudarán a ordenar, como cuberteros, separadores de cajones, estantes adicionales para conseguir dos alturas, etc.

## **Baño**

Puede convertirse en un auténtico balneario si nos lo proponemos (ver el capítulo 11).

Hay que revisar el exceso de toallas, alfombrillas, y cremas, medicamentos y muestras de cosmética caducados.

Las cajas nos ayudarán a ordenar por categorías: cabello, afeitado, depilación, maquillaje o caja de repuestos de los productos de higiene.

Las superficies de la bañera o la ducha y del lavabo también deben mantenerse despejadas y no necesitamos más de un champú o gel a la vez.

## **Salón**

Atrás quedaron los salones para los domingos o para deslumbrar a las visitas. Hoy en día son estancias para disfrutar a diario y se tienen que adaptar a las necesidades de los miembros de cada familia. Puede haber una zona de juegos, de videojuegos, de lectura, de bordado, de puzzles o de lo que se necesite.

Mantener las superficies lo más vacías posibles ofrecerá una mayor sensación de calma y cuanto más despejemos el espacio más actividades se podrán hacer en el salón, como yoga o bailar.

Se trata de rodearnos de belleza y solo quedarnos con los cuadros o decoraciones que nos eleven el espíritu. Hay que hacer un «sin piedad» (recolocar o tirar-donar) de periódicos viejos, folletos, vídeos y todo lo que se acumula en el revistero, muebles o las mesas de centro.

## **Dormitorio**

Debe ser el verdadero remanso de paz de toda la casa, con una cama bien hecha desde la mañana, decoración atractiva y serena y armarios muy bien

ordenados.

Nada de esas imágenes de pesadilla de torres de ropa en sillas, ordenador, máquinas de ejercicio, plancha...

Hay que revisar los roperos con la técnica de las cuatro preguntas y seis sillas, y quedarnos solo con la ropa que nos guste y de nuestra talla, y bien ordenados los zapatos, bolsos, fulares y accesorios. Lo ideal es colgar las prendas por categorías (chaquetas, camisas, faldas...) y por colores y largos. Las camisetas, los calcetines y los pañuelos quedan muy bien doblados en vertical en cajones porque ocupan poco espacio y se ve muy ordenado.

Con perchas todas iguales y los ganchos siempre hacia dentro nuestros armarios lucirán mucho mejor.

Siempre sorprenden las decenas de bolsas que podemos sacar cuando hacemos un «sin piedad» en los armarios.

### **Despacho**

La mesa del escritorio, bien despejada y ordenada, es garantía de poder trabajar con más claridad mental y eficacia.

En esta estancia nos peharemos con los cables, papeles, facturas, auriculares y material de oficina. Es importante tener buenos archivadores, carpetas-acordeón con separadores y digitalizar papeles.

Los pasaportes, el libro de familia, las tarjetas sanitarias... deben estar siempre en el mismo sitio y bien localizables.

### **Trastero**

En muchas películas de terror aparecen trasteros o desvanes porque realmente ¡dan miedo! Suelen ser un punto negro de las casas y la antesala al vertedero o punto limpio.

Aquí debemos realizar el último «sin piedad» de la vivienda y solo dejar las herramientas necesarias y en buen uso, bicicletas o patinetes a punto, materiales estacionales como los de las navidades, la playa o deportes. Las cajas transparentes o bien etiquetadas nos permitirán tenerlo todo ordenado.

### **Los olvidados y los OGNI**

Aunque en casa tengamos puertas, hay multitud de cosas que se materializan en cualquier lugar y que generan caos allí donde están por el «efecto llamada». Donde va uno van miles. Se trata de los OGNI: objetos guardados no identificados, o elementos variopintos. Cuesta bastante buscarle un lugar a cada uno de ellos, pero merece la pena para tenerlos a buen recaudo.

Puedes ir pensando si a ti también te afecta esta invasión y cómo lo vas a solucionar: bolsas de plástico o tela a decenas, cajas vacías, revistas viejas, camisetas promocionales aunque ya tienes muchas por si pintas algún día, pilas gastadas, bombillas, velas y cacharros «por si los pongo» en alguna ocasión, monedas por aquí y por allá en vez de estar todas recogidas, vídeos y discos que no puedes ver ni escuchar, ¡papel de regalo usado y arrugado!, móviles y accesorios difuntos, agendas viejas, manuales de instrucciones de aparatos que ya no tienes, entradas a conciertos y teatros, bolis que no pintan o rotuladores secos, perchas de la tintorería, tarjetas de presentación de la época preinternet, llaves de no se sabe dónde, cartas antiguas, tarjetas de fidelidad de tiendas a las que no vas, botones y botones, carretes de fotografía y distintas piezas de arqueología doméstica. Buffffffff.

Esta es la batalla final del orden: que cada uno de estos objetos se vaya de tu casa o encuentre su lugar, que tampoco puede ser otro armario del caos.

Con esta lista exhaustiva de revisiones no quiero que sientas que hay que ser un *destroyer* y arrasarlo con todo lo que tengas por casa.

Te confieso que nosotros no somos minimalistas. Adoro mis preciosas tazas para tomar el té o infusiones cada día y me gusta variar, tengo más de dos juegos de sábanas y toallas, y estoy preparada para recibir invitados, aprecio el ajuar de manteles bordados heredados de mi abuela Felisa y mi suegra Luisa; los Lego, Playmobil y Warhammer de mi hijo adolescente son sagrados y los aproximadamente 4.000 libros de nuestra biblioteca personal se quedan en casa. Eso sí, todo ordenado, intento que despejado y ya he hecho mi propio «sin piedad» en varias ocasiones, aunque vivir en una casa grande no ayuda porque te ofrece excusas...

## 12 RUTINAS DE ORDEN

Nos podemos imaginar la alegría y la felicidad que se siente cuando has sacado de tu casa decenas o cientos de objetos inútiles o intrascendentes, has ganado un espacio increíble y tienes hasta mejores vistas de cada habitación. Disfruta de esa sensación de bienestar, pero para que se mantenga en el tiempo debes establecer rutinas de orden en tu día a día.

Aquí van 12 *tips* para una casa bien organizada que impulse nuestra vida y no nos apegue:

1. El orden no empieza de día, sino la noche previa fregando los platos de la cena, recogiendo la encimera de la cocina, mullendo los cojines del

sofá, doblando las mantas, retirando zapatos o patinetes del suelo, y preparando la ropa y los materiales necesarios para el día siguiente. No es lo mismo amanecer en una casa despejada y saborear un café con calma y buena vibración que enfrentarte al desorden y la mugre desde que abres los ojos.

2. Cada día hacemos la cama y comenzamos con una buena tarea hecha que nos motiva y nos cambia el humor y la energía matutina. Además, eso repelerá dejar una pila de ropa en la habitación y otras tentaciones.
3. Ordenamos primero las habitaciones que más usamos para tener la sensación de que la casa está más organizada. ¡Funciona!
4. Mantenemos las tres superficie-imán libres de trastos.
5. La mesa y los platos se recogen siempre después de comer y se mantienen los fregaderos limpios y brillantes.
6. La basura se saca todos los días.
7. Los suelos de la casa no pueden ser un campo de minas. Cuanto más despejados mejor barreremos o más facilidades para el robot-aspirador.
8. Si tenemos una bandeja con papeles, los revisaremos, sin falta, una vez cada semana.
9. Desde que entramos en casa practicamos el «cada cosa en su sitio» y evitamos los microdesórdenes. El abrigo, el bolso, las llaves, el móvil, las cartas... se dejan donde corresponda.
10. Seleccionamos bien los nuevos objetos que entran en casa, ahora es un espacio más sagrado y con «derecho de admisión» consciente.
11. En la casa, como en la vida, tenemos derechos y obligaciones, y estos aplican a todos los habitantes de la misma. Estas tareas rutinarias se comparten, según negociación de cada familia.
12. Cumplimos un plan de orden y limpieza adaptado a nuestra disponibilidad y preferencias. Lo detallamos en el siguiente capítulo.

**El lugar donde vivimos refleja nuestro interior** y el objetivo de este capítulo es demostrar que una casa ordenada nos ayudará a sentirnos mucho mejor y a acercarnos a nuestro propósito y objetivos vitales.

### 3

## LIMPIEZA NATURAL



¡Si quieres ser feliz, haz la limpieza! Nuestro ambiente refleja nuestra mente: donde hay desorden, no hay serenidad. Pero para encontrarla basta con poco: un trapo y una escoba.

KEISUKE MATSUMOTO

La limpieza de la casa es un tema crucial en los hogares y afecta a la propia supervivencia de las parejas. Algunos estudios indican que un tercio de los estadounidenses ha roto una relación sentimental por discusiones desencadenadas por tareas domésticas y que la limpieza es un tema recurrente de debate en casa. Los «culpables» de estas broncas son no fregar los platos, dejar la tapa del inodoro levantada, las puertas del armario entreabiertas, cerrar mal los tapones de briks de la nevera, dejar vasos sin recoger, no apagar las luces, no cerrar las bolsas de patatas fritas, no limpiar la cafetera o llenar demasiado el cubo de la basura.

Aunque pueda parecer intrascendente, la acumulación de forma continuada de estas cosas genera frustración y sentimientos de injusticia y desigualdad entre los miembros de la familia. Y esto nos muestra varios mensajes sociales.

Además de la necesidad de una comunicación no violenta entre las personas con las que convivimos, de negociar con tranquilidad el reparto de tareas según disponibilidad y capacidades, y de establecer unas rutinas claras. como veremos al final de este capítulo, cabe destacar la percepción negativa sobre la limpieza del hogar.

Se discute porque se valora como un «marrón», si se contemplase como algo positivo, como un hábito saludable más o como parte de las responsabilidades de la vida consciente, no habría tanto problema.

## **CLEANFULNESS O CAMBIAR EL CHIP DE LA LIMPIEZA**

Entiendo que no podemos pasar rápidamente de considerar algo tedioso, ingrato y delegable a perfiles de baja remuneración del mercado laboral, a una

tarea merecedora de nuestro tiempo, pero al menos vamos a intentar analizar la limpieza con neutralidad. La visión budista, resucitada en el actual término *cleanfulness*, nos ayudará.

Keisuke Matsumoto, monje del templo Komyoji y autor de *Manual de limpieza de un monje budista* (Ediciones Duomo) nos recuerda que **limpiar tu casa puede ser un momento zen** y todo un ejercicio espiritual.

Matsumoto muestra las repetitivas tareas del hogar con una perspectiva nueva. No solo pueden resultar amenas, sino que ayudan a purificar tu alma sin moverte de casa. A diferencia de ordenar la casa u otros trabajos en los que tienes que estar muy concentrado, la limpieza repetitiva puede ser un acto meditativo que nos sirva para abstraernos de las preocupaciones del día a día y despejarnos.

Y también sirve para trabajar **la voluntad y la disciplina**. ¿Recuerdas el «dar cera pulir cera» de la película *Karate Kid* de 1984? No era solo un movimiento, sino una filosofía de apreciar las cosas pequeñas y aparentemente humildes.

La propuesta de Matsumoto y de otros divulgadores espirituales es que, hagamos lo que hagamos, debemos poner en ello los cinco sentidos, nuestra **atención plena y el aprecio y esmero** con todo lo que nos rodea, ya sea al fregar los platos, hacer la cama o recitar mantras.

Son muchas las culturas y las tradiciones religiosas que resaltan la importancia de la limpieza. Y aunque nosotros no busquemos iluminarnos quitando el polvo, al menos sepamos que eso que hacemos por nosotros mismos y el bienestar de todos es algo muy valioso por los resultados y por el mero hecho de llevarlo a cabo.

**La limpieza repetitiva puede ser un acto meditativo.**

La última corriente en este sentido se llama *cleanfulness*, y se define como la práctica que nos ayuda a reducir la carga mental y recuperar la paz interior a través del cuidado del hogar.

**Sí, cuidar de tu casa es cuidar de ti...**

Y dejando constancia de esta declaración de intenciones, el porqué limpiar, pasamos a analizar con qué productos y cómo hacerlo para no agobiarnos, sin darnos palizas el fin de semana ni discutir en casa.

## **LIMPIAR SIN ENSUCIAR**

Que nuestra sociedad está obsesionada con la limpieza se ve claramente en la cantidad de anuncios de productos a cuál más destructivo: desincrustante, desinfectante, quitagrasas... No hay más que leer las instrucciones que advierten de las posibles consecuencias, como irritaciones en la piel, los ojos o al respirar vapores, y recomiendan usar guantes, mascarillas y gafas al ser potencialmente «corrosivos» o «altamente inflamables». Pero ¡solo queremos limpiar, no ir a la guerra!

Está claro que se trata de eliminar la suciedad y conseguir un ambiente limpio, libre de gérmenes y más sano, pero eso no lo podremos conseguir si muchos de los actuales productos de limpieza convencionales contienen sustancias perjudiciales para las personas, las mascotas y el medio ambiente.

Distintos estudios y análisis concluyen que más de la mitad de los productos de limpieza que se usan en el hogar cuentan con ingredientes que pueden dañar los pulmones y el sistema respiratorio, y también se han relacionado con alteraciones del sistema nervioso, problemas en la piel, trastornos reproductivos y hormonales, síndrome de sensibilidad química múltiple, síndrome de fatiga crónica o fibromialgia.

Como siempre, los más perjudicados son los niños, las mujeres embarazadas, las personas con enfermedades ambientales y, especialmente, quienes limpien la casa con esos productos.

Las sustancias más peligrosas son: formaldehído, acetona, ácido fosfórico, cloroformo, fenol, nitrobenzeno, alquifenoles, benceno y ftalatos, 2-butoxietanol, triclosán y clorhexidina, percloroetileno (tetracloroetileno, PCE o PERC), compuestos policíclicos, compuestos de amonio cuaternario (QAC), amoniaco o el cloro de la lejía, el agua fuerte o sulfumán.

Hay compuestos que son corrosivos para las personas, pero no para el medio ambiente, y viceversa, como el triclosán, que puede alterar los ecosistemas naturales y favorece la aparición de bacterias resistentes a los antibióticos.

Para profundizar en cada uno de ellos y sus efectos se puede consultar el citado libro de la experta Elisabet Silvestre. Aquí solo nos interesa constatar que muchos productos de limpieza ensucian de tóxicos el aire de nuestras casas y debemos conocer las alternativas:

- **Informarnos bien**, especialmente si padecemos alguna de esas enfermedades y leer cuidadosamente las etiquetas. El problema es que algunos compuestos ni siquiera aparecen con esos nombres. Los ftalatos, por ejemplo, suelen estar detrás de la palabra «perfume» o «fragancia».

- También hay que tener en cuenta que todos **estos productos son legales** y, como hemos indicado en el capítulo 1, es el efecto cóctel y acumulativo de las pequeñas dosis de tóxicos lo que más afecta. Ninguno de los productos en concreto provocará una enfermedad «x», pero existe un estilo de vida hogareño más saludable apostando por productos que minimizan esas sustancias
- Elegir **productos envasados más naturales y amables** que, afortunadamente, cada vez más marcas de confianza los ofrecen. Se pueden encontrar limpiadores ecológicos, 100 % biodegradables y cuya fabricación supone el menor impacto ambiental posible. También existe la opción de comprarlos a granel o los envases rellenables para reutilizarlos.
- Preparar nuestro propio **kit de limpieza natural** con ingredientes (casi) de la despensa.

Como punto final de este tema quiero recomendar el documental *Advertencia: ¿Cuánto ensuciamos cuando limpiamos?*, del director Patric C. Cohen, que indaga precisamente en los tóxicos que «hackean» nuestro sistema hormonal. Contiene entrevistas a distintos investigadores de centros epidemiológicos y del Observatorio Europeo, y también a otros profesionales, como ecologistas o abogados. Destaca la participación de los doctores Nicolás Olea y Pilar Muñoz, referentes en divulgación del SQM, y Vandana Shiva.

El documental trata muchos temas como la historia de la química sintética, especialmente desde las guerras mundiales, y sus usos en la agricultura, las dudas sobre el umbral de seguridad, el efecto cóctel, las consecuencias en la vida acuática y en las abejas, la influencia de los *lobbies*, el principio de precaución y nuestro poder como consumidores. Vandana Shiva nos recuerda que «no puede haber un hombre sano en un planeta enfermo».

## 11 INGREDIENTES DE LIMPIEZA NATURAL

En el mundo de la droguería, como en otros como la colada o la agricultura, hemos vuelto a los productos de siempre porque durante siglos han demostrado su eficacia limpiadora e inocuidad, si se usan bien.

Estos son los ingredientes que vamos a necesitar para la limpieza del hogar:

### Jabón natural

La pastilla de jabón clásica ha regresado por la puerta grande después de décadas de estar relegada por otros productos. Las razones son que los jabones naturales se degradan rápidamente en la naturaleza, son eficaces en la limpieza, respetan la piel, son sencillos de hacer en casa y sirven como base para muchas recetas de limpieza.

El jabón se usa desde hace miles de años y originalmente se hacía con cenizas y grasa animal. El famoso jabón de Castilla nació en el siglo VIII sustituyendo la grasa por aceite de oliva y un siglo después surgió el de Marsella, aunque tienen la misma composición. El jabón sirio de Alepo también es milenario, y la diferencia con los anteriores es que cuenta entre sus ingredientes con aceite de laurel que le confiere propiedades para pieles delicadas.

Hay muchos tipos y calidades de jabones, pero nos interesan los más naturales, que son los fabricados a base de aceites vegetales, sin colorantes, sin perfumes sintéticos, sin conservantes y son hipoalergénicos. El llamado «jabón de la abuela» se suele hacer con aceite de oliva, nuevo o reciclado, agua, algún aceite esencial opcional y sosa cáustica, que desaparece totalmente a los cuarenta días en el proceso de saponización.

### **Bicarbonato de sodio, NaHCO<sub>3</sub>**

Es muy polifacético y sirve para eliminar la suciedad, la grasa y los olores, para ablandar el agua y desatascar, y no raya las superficies.

Es el mismo que usamos en repostería para esponjar los bizcochos y no presenta ninguna toxicidad ni para las personas ni para el medioambiente.

No se debe usar en prendas delicadas (lana, seda) ni en aluminio, pero para todo lo demás de la casa es casi «mano de santo»: para el baño, el lavavajillas, el horno..., como detergente, quitamanchas, desatascador o para los malos olores del frigorífico. Principalmente se usa mezclado con un poco de agua para formar una pasta limpiadora.

### **Vinagre**

Otro producto muy versátil. Bactericida y desinfectante natural, ayuda a deshacer la grasa y eliminar las manchas, el moho, los malos olores y la cal. Es biodegradable, fácil de usar, económico y se ha empleado durante siglos por su efectividad.

Es el suavizante natural por excelencia, el rey de los limpiacristales y espejos, y se puede usar en acero inoxidable.

Así como en cosmética natural se utiliza el vinagre de manzana porque es más alcalino (pH 3,4), en limpieza preferimos el vinagre blanco, llamado

vinagre de limpieza o de alcohol porque es más eficaz (pH de 2,5).

Y si queremos mejorarlo, podemos preparar nuestro propio vinagre de cítricos con mejor olor y todo el poder desinfectante de esos frutos (ver la tabla de recetas de limpieza).

### **Limón**

Tanto el limón como su zumo son magníficos agentes limpiadores, con propiedades antibacterianas, y se usan para blanquear la ropa, quitar manchas y eliminar hongos y moho. Su aroma fresco es su otra gran ventaja.

Como antical para los grifos se recomienda enroscar medio limón en la boca del grifo y dejar actuar.

### **Agua oxigenada**

Antiséptico, desinfectante natural y tan seguro que se podrían desinfectar hasta los cepillos de dientes con ella. También se pueden limpiar todo tipo de superficies como la encimera de la cocina y el exterior de los electrodomésticos. Se pulveriza y luego se pasa un paño.

### **Alcohol**

Se usa como antiséptico y preferentemente el alcohol de fricción, de 70°. Hay quien utiliza vodka, que también mata gérmenes y algunos tipos de moho, y su aroma es más suave.

### **Aceite de oliva**

Es el ingrediente principal de muchos jabones naturales y en la limpieza se usa para limpiar y tratar la madera sin barnizar. Simplemente se mezcla con un poco de zumo de limón y se pasa con un paño para nutrir la madera.

### **Aceites esenciales**

Hablaremos más de ellos en el capítulo 7, pero aquí destacamos el buen olor natural que aportan a los productos de limpieza y las propiedades fungicidas, antivirales y antibacterianas. Hay que elegir aceites esenciales 100 % puros, naturales y de calidad.

Los más usados en limpieza son el aceite de limón, árbol de té, menta, pomelo (dicen que es el mejor antiséptico aéreo), tomillo, eucalipto y pino, el más asociado a «aroma a limpio».

### **Ácido cítrico**

Es un ácido que está presente en muchas frutas y verduras, aunque en la actualidad se obtiene de la fermentación de la melaza de la caña de azúcar. Es

otro de los productos multiusos que puede usarse como suavizante, abrillantador para lavavajillas, antical, desincrustante y desatascador. Ayuda a eliminar el óxido.

En este libro lo usamos en pastillas desincrustantes para el baño porque son efervescentes y limpian muy bien. Como advertencia, no hay que mezclarlo con carbonato de sodio ni con lejía.

### **Percarbonato de sodio, $\text{Na}_2\text{H}_3\text{CO}_6$**

También se le conoce como agua oxigenada sólida y tiene poder blanqueador, limpiador y quitamanchas sin decolorar la ropa (ver el capítulo 4 para instrucciones de uso).

### **Carbonato sódico, $\text{Na}_2\text{CO}_3$**

Los tres (bicarbonato, percarbonato y carbonato) se parecen en el nombre y en el formato de polvos blancos, pero son sustancias diferentes con usos diferentes. Este es una sal de sodio del ácido carbónico y, aunque es una sustancia segura y no contaminante, es más corrosivo que el bicarbonato y no se puede ingerir como aquel. El carbonato alcaliniza el medio y ablanda el agua y se usa como refuerzo del detergente, para eliminar manchas y olores y en la limpieza del baño.

No se debe mezclar con sustancias ácidas como vinagre o ácido cítrico, para no anular su efecto.

## **14 RECETAS DE PRODUCTOS CASEROS PARA LA LIMPIEZA NATURAL**

Esta es una lista de 14 productos aptos para la limpieza natural, pero con pocos ingredientes como el bicarbonato, el vinagre y el jabón podríamos limpiarlo todo.

El mejor libro que conozco sobre este tema es *Limpieza natural: fabrica tus propios productos para el cuidado del hogar*, de Fern Green (Alianza editorial), una auténtica biblia del DIY (*do-it-yourself*) para la casa.

Aquí comparto las recetas más útiles para la limpieza del día a día recogidas de distintas autoras y con mi experiencia en el terreno de juego.

### **¿Merece la pena hacer tus propios productos de limpieza?**

Definitivamente, sí. Es todo un ejercicio de autosuficiencia higiénica, te aseguras ingredientes naturales, biodegradables y sanos para ti y el planeta,

los personalizas con la textura y olor que quieras, y son sencillos de hacer. Cuando domines el tema ahorrarás tiempo preparando varios a la vez, es económico, reutilizas envases (*zero waste*) y, especialmente, simplificas el armario de la limpieza porque necesitas menos productos.

Y estas son las propuestas:

## **LIMPIEZA A FONDO**

### **VINAGRE DE CÍTRICOS**

- 1 bote de vidrio vacío con tapa.
- Peladuras de cítricos suficientes para llenar el bote como limones, naranjas, pomelos, mandarinas, limas.
- Vinagre de manzana o blanco.
- 6 gotas de aceite esencial de limón.



Se guarda en la nevera relleno hasta arriba con el vinagre. Dejamos macerar unos 10 días o más tiempo para que huelan más los cítricos. Colar y usar en cualquiera de las recetas o solo en una bayeta.

### **JABÓN LÍQUIDO**

- 50 g de jabón natural rallado o en escamas. Podemos rallarlo con un rallador o con el filo de un cuchillo.
- 1 litro de agua destilada.

Calentamos el jabón para que se disuelva bien. Si es necesario, usamos la batidora.

Este limpiador se utiliza para limpiar todo tipo de superficies.

### **LIMPIADOR MULTIUSOS y desinfectante**

- 200 ml de vinagre blanco.
- 300 ml de agua destilada.
- 3 cucharadas de bicarbonato.
- 15 gotas de aceite esencial de árbol de té o eucalipto.

Primero se mezclan los aceites esenciales en el bicarbonato y este se vierte en el envase. Después se llena con el resto de ingredientes.

### **OTRO LIMPIADOR MULTIUSOS**

- Se diluye 1 cucharada de jabón líquido y 1 de bicarbonato en 1 litro de agua caliente.

Se mezcla bien y se deja enfriar.

### **LIMPIASUELOS**

Para limpiar todo tipo de suelos se añade 1 taza de vinagre a unos 4 litros de agua en el balde de la fregona más unas 3 gotas de aceite esencial de pino o árbol de té y se friega.

También se podría añadir 3 cucharadas del limpiador multiusos.

### **LIMPIAMUEBLES**

Nos sirve el multiusos, pero podemos usar algo más específico para madera:

- 300 ml de agua.
- 50 ml de vinagre blanco.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

Mezclar y poner en una botella con pulverizador, aplicar y secar con un paño.

### **ABRILLANTADOR**

Si queremos más brillo, mezclamos 2 cucharadas de aceite de oliva con el zumo de un limón y 2 cucharadas de agua.

### **LIMPIADOR DE BAÑO GENERAL**

- 200 ml de agua destilada o hasta rellenar.
- 200 ml de vinagre.
- 50 g de jabón líquido.
- 50 g de bicarbonato.
- 10 gotas de aceite esencial de limón.
- 10 gotas de aceite esencial de árbol de té.

Por su textura no sirve en envase de spray, sino con rosca.

### **MANCHAS DIFÍCILES**

- 230 g de bicarbonato.
- 60 ml de jabón líquido.
- 10 gotas de aceite de árbol de té.

Esta mezcla sólida se guarda en un frasco y se usa con un cepillo o trapo para quitar la suciedad.

### **LIMPIADOR WC**

Se echa 1 taza de bicarbonato al inodoro y se deja reposar un rato mientras lavamos el resto. Posteriormente se añade 1 taza de vinagre blanco que hace reacción y sale espuma y burbujitas. Se cepilla con escobilla. Usamos guantes.

### **PASTILLAS EFERVESCENTES WC**

Para limpiezas más profundas. Sirven para desinfectar y desincrustar.

- 250 g de ácido cítrico.
- 250 g de bicarbonato de sodio.
- 20 gotas de aceite esencial de menta, árbol de té, pomelo, tomillo o limón.
- 1 cucharada de agua destilada.

Se mezcla todo con las manos y se coloca en moldes tipo cubiteras. Al día siguiente se desmolda y se guardan en botes. Se echan 2 o 3 pastillas al inodoro, se espera unos 10 minutos y se limpia con escobilla.

### **LIMPIACRISTALES Y LIMPIABALDOSAS**

- 200 ml de vinagre. El de cítricos macerado sería ideal.
- 300 ml de agua destilada.
- 15 gotas de aceite esencial de limón.

Se mezcla y envasa en una botella con spray.



### **LIMPIAHORNOS**

200 g de bicarbonato mezclados con agua hasta obtener una pasta gruesa tipo pasta de dientes con la que se cubren las manchas o las superficies.

Se deja actuar desde 1 hora a toda la noche, según la suciedad, y al día siguiente se retira, se pulveriza vinagre y se limpia con una bayeta.

### **LIMPIA ALFOMBRAS, quitamanchas**

- 100 gr de bicarbonato.
- 5 gotas de aceite esencial de árbol de té.

Se mezcla, se espolvorea por la alfombra, se deja reposar y finalmente se aspira.

### **LAVAVAJILLAS A MANO LÍQUIDO**

- 250 ml de jabón líquido.
- 150 ml de agua destilada.
- 1 cucharada de vinagre.
- 10 gotas de aceite esencial de limón.
- 10 gotas de árbol de té.

Se junta el vinagre y el jabón líquido y se mezcla con el agua caliente. Añadimos los aceites esenciales cuando se enfríe.

### **LAVAVAJILLAS A MÁQUINA**

- 250 g de bicarbonato sódico.
- 250 g de carbonato sódico.
- 100 g de ácido cítrico en polvo.
- 75 g de jabón rallado o en escamas.
- 250 g de sal marina.
- 30 gotas de aceite esencial de pomelo o limón.

Se mezclan los ingredientes en polvo y el jabón en un bol. Se añaden las gotas de aceite esencial, se pasa a un envase de cristal y se agita bien.

Se guarda en un lugar fresco y seco, sin luz directa, y se usa 1 cucharada por lavado.

Se puede añadir vinagre de cítricos en el cajetín del abrillantador.



Y ahora que estamos motivados para la limpieza porque sabemos que es un ejercicio que nos despejará la mente además de sanear la casa, nos falta conocer la hoja de ruta y algunos trucos.

## **LAS 7 LEYES DE LA LIMPIEZA**

### **Divide y venderás**

Las largas horas limpiando y las torres de ropa para planchar u ordenar es lo que más enemista a la gente con la limpieza y favorece la procrastinación hasta que vuelan las pelusas por casa o no hay ninguna camiseta limpia.

Si en vez de darnos palizas esporádicas, atomizamos las tareas domésticas en porciones diarias o más frecuentes, transformaremos la limpieza en otro hábito más, como caminar/hacer ejercicio o el aseo diario, y lo integraremos en nuestra cotidianidad.

### **Aprovecha la tecnología**

Evitar los tóxicos no implica ser primitivista y rechazar el progreso, sino cuidarnos. Tampoco rechazar invertir en aparatos que nos ayuden en tiempo y eficacia, como pueden ser robots-aspiradoras, fregonas de pedales para escurrir más fácilmente o artilugios que nos motiven a limpiar mejor.

En mi caso, desde que tengo fregona a pedales no me han vuelto a salir callos en las manos. ¡Yo ya estoy esperando una con motor!

### **Optimiza tu tiempo**

Antes de empezar la limpieza podemos poner una lavadora o el lavavajillas y recoger al acabar. Si toca baño, podemos echar el bicarbonato al WC para que vaya actuando.

También puede ir trabajando el robot-aspirador mientras hacemos otras cosas, e incluso algunos se pueden programar para que funcionen en solitario. De esta forma nos cundirá el tiempo mucho más.

### **De arriba abajo**

Es cuestión de gravedad. Se empieza limpiando el polvo en las zonas altas por si cae abajo, se sacuden las tapicerías y el suelo es lo último en limpiar.

### **Limpiando a los que limpian**

De poco sirve limpiar si los utensilios están sucios. La fregona, la escoba, el estropajo y las bayetas que usemos deben estar en buen estado.

La limpieza nos despejará la mente además de sanear la casa.

El cubo y la fregona deben aclararse bien tras cada uso y cada semana más en profundidad. Primero se limpia el cubo con agua templada y un poco de jabón neutro, y así no queda suciedad para la siguiente vez. Y después se rellena con agua limpia con un chorro de vinagre y se sumerge la fregona dejándola unos 30 minutos para que suelte suciedad. Se escurre bien y se deja secar para que no genere mal olor.

Si fregamos muchos metros de suelo, se recomienda cambiar el agua cuando la veamos muy sucia o una vez cada 25 m<sup>2</sup>.

Un truco para que el fregado huela muy bien es hervir hierbas aromáticas al gusto (menta, romero, lavanda en temporada...) en una cazuela durante unos minutos, dejar enfriar, colar y usar ese líquido con más agua del grifo y fregar la estancia.

Y el robot también necesita mantenimiento: limpiar los rodillos según las instrucciones del fabricante.

### **Estate a lo que estás**

Nada tan mundano como la limpieza para «bajarnos a tierra» y centrarnos en la tarea presente. Para personas muy mentales, dispersas o con trabajos sedentarios, las rutinas domésticas de movimiento les ayudan a focalizarse e incluso a relajarse o liberarse de su actividad principal. No serás la primera persona a quien le surgen un montón de ideas barriendo escaleras.

### **Recompénsate**

Con las rutinas de limpieza diarias y semanales, evitas los atracones, pero nunca está de más que tras las tareas más arduas nos premiemos con una actividad más gratificante. Una infusión relax en el sillón recién mullido y

oliendo a limpio, leer una revista o un automasaje de pies son algunas sugerencias y en el capítulo 12 encontrarás muchas más.

## **LA GRAN LIMPIEZA O EL *RESET* DE LA CASA**

Más allá de las rutinas diarias, vamos a hacer un repaso por las zonas importantes de limpieza de la casa. Se pueden hacer en una gran puesta a punto, paralelamente al ordenar cada estancia como hemos explicado en el capítulo anterior, o poco a poco incluyéndolas en las tareas de cada semana.

En Japón existe una tradición llamada Oosouji, un método de limpieza profunda para empezar bien el año y dejar atrás cargas emocionales. Se suele hacer cada 28 de diciembre, pero podemos aplicarlo cada vez que nuestra casa o nuestra vida necesite un buen reinicio: cambio de casa, cierre de relación, cambio de trabajo, nuevos proyectos, duelo... Es otro ejemplo de que limpiar la casa ayuda a ordenar nuestra mente y en este caso se une la intención de querer cerrar una etapa liberándose de ataduras y abrir una nueva.

A todo lo ya comentado en el capítulo anterior sobre revisar nuestras pertenencias, sacándolo todo, desprendiéndonos de lo no necesario sin piedad y ordenando lo que nos quedamos para que cada cosa tenga su sitio, uniríamos ahora la limpieza completa de todas las estancias, sin olvidarnos de partes que no aparecen en las rutinas semanales y que pueden necesitar incluso escalera. Y son las siguientes.

### **Paredes, techos, molduras y rodapiés**

Al menos una o dos veces al año deberíamos limpiar a fondo todas las paredes de la casa quitando lo colgado, como cuadros o espejos, y eliminando el polvo con una mopa limpia o cubriendo una escoba con un trapo seco o con la aspiradora de mano. Hacemos lo mismo con los techos.

Las molduras (si las hubiera) pueden necesitar un cepillito limpio para los recovecos. Los zócalos los podemos limpiar con una bayeta con nuestro limpiador multiuso incidiendo en la parte superior, donde se suele acumular mucho polvo.

### **Ventanas y persianas**

Los cristales se suelen limpiar más a menudo porque son muy visibles, pero también hay que repasar los marcos, los rieles, los alféizares y las persianas en la parte a la que podamos acceder con seguridad.

## **Puertas**

Hay que limpiar las superficies con un paño y quitar el polvo de encima de la puerta. Es buen momento para eliminar el polvo de las bisagras y darles un poco de vaselina, y para limpiar a fondo pomos y manillas, que son uno de los elementos que más se manchan en las casas. Podemos usar el desinfectante casero o un poco de alcohol rebajado con agua.

## **El baño a fondo**

El baño es probablemente la estancia de la casa que más gérmenes y bacterias acumula. En el mantenimiento semanal «cubrimos el expediente», pero de vez en cuando hay que profundizar en la desinfección limpiando de arriba abajo los azulejos, la mampara y todos los elementos. La escobilla se puede desinfectar con vinagre blanco y unas gotas de aceite de árbol de té y en el inodoro podemos poner las bombas de bicarbonato.

## **Los muebles completos**

El polvo tóxico ya nos encargamos de eliminarlo cada día o cada poco tiempo. Pero también hay que limpiar el resto de los muebles, extrayendo su contenido, sacando brillo a los tiradores, repasando las partes altas y hasta revisando las alfombrillas de las patas (si las tienen) para que no rayen el suelo.

De vez en cuando hay que separarlos de la pared porque se habrá acumulado suciedad.

## **Sofá y sillones**

Además del cepillado semanal, pasamos muchas horas en el sofá, y necesita una buena aspiración con el cepillo adecuado o limpieza incidiendo en los reposabrazos, cojines de asiento y la parte trasera.

Si el sofá es desenfundable, aprovechamos la limpieza de primavera u otoño para lavarlo.

## **Cortinas**

«No nos piden pan», pero cuando las lavamos descubrimos que eran de un color mucho más luminoso. También hay que programarlo una o dos veces al año.

Las lavamos y las colgamos un poco húmedas para ahorrarnos el planchado.

## **Los armarios y la encimera de la cocina**

Si tenemos la encimera bien despejada y ya no funciona como imán de trastos como hemos explicado anteriormente y los armarios ordenados con cajas por categorías, la limpieza será mucho más sencilla porque se sacan esas cajas, se limpia con la bayeta y el limpiador y listo, sin olvidarnos de los tiradores.

### **Horno y campana**

Son dos huesos duros de roer en la cocina. El horno se limpia muy bien con una pasta de bicarbonato y agua, pero en función de lo sucio que esté la dejaremos reposar una hora o toda la noche. Seguidamente, se quitan los restos y se frota con un trapo con vinagre blanco.

Paralelamente, la bandeja del horno y la rejilla pueden estar sumergidas en agua caliente y lavavajillas.

Respecto a la campana, se quitan los filtros y se lavan en el lavavajillas si son metálicos o se dejan en remojo con un desengrasante. El exterior se limpia con jabón y se seca.

### **Limpieza a fondo de la nevera**

Lleva más rato de lo que parece y es mejor elegir el día anterior a la compra para que esté más vacía.

Se extraen las baldas, los cajones y todos los elementos extraíbles y se limpian con la mezcla de vinagre blanco y agua. No hay que olvidarse de la parte superior del frigorífico si no está empotrado porque tendrá una buena capa de polvo, y de la parte inferior donde se acumula mucha suciedad. Para el congelador usamos el mismo proceso. Las puertas exteriores las limpiamos con una bayeta y quitamos todos los papeles e imanes acumulados.

### **La lavadora y el lavavajillas**

Además de limpiar la lavadora por fuera y los cajetines, podemos repasar la goma con vinagre blanco o zumo de limón y agua. Y para limpiarla en profundidad y eliminar bacterias, hongos y malos olores podemos poner cada tres meses un programa largo y a alta temperatura sin ropa y con una botella de vinagre blanco.

Para limpiar el lavavajillas, programa un lavado y a los 10 minutos vierte un vaso de vinagre blanco y continúa el lavado.

### **Lámparas y bombillas**

Volvemos a necesitar la escalera, por eso merece la pena limpiar las lámparas a la vez que las paredes, techos y molduras. Mantener las bombillas limpias

de polvo y suciedad puede suponer un ahorro en la factura de la luz. Hay que hacerlo con las luces apagadas.

### **Armarios y roperos**

Aprovechamos los cambios de temporada y los «sin piedad» porque tenemos toda la ropa fuera. Limpiamos el interior con el multiusos y también todos los accesorios como cajas, cestas o pomos. Colocamos unos saquitos con lavanda que perfumarán y ahuyentarán los insectos.

### **Colchón**

Suele ser un gran olvidado, pero es donde más tiempo pasamos y donde se acumulan más ácaros y bacterias. Esparcimos bicarbonato por encima, dejamos actuar unas horas y aspiramos. Si tiene alguna mancha, trátala con vinagre, agua oxigenada con un cepillito o un poco de detergente líquido. Le damos la vuelta al colchón y lavamos la funda protectora.

### **El balcón también existe**

Si tenemos terraza, patio o jardín, también necesitan mantenimiento y evitar que se conviertan en minitrasteros. Hay que limpiar las paredes, los muebles, los rincones, las lámparas, las barandillas, el suelo y los toldos.

### **Coche**

Muchos pasan más tiempo allí que casi en sus casas y por eso los hemos incluido en las rutinas de limpieza. La frecuencia depende del uso y del trote que les demos. Hay que limpiar especialmente los cristales, el polvo interior, sacudir las alfombrillas y el suelo y aspirar los asientos.

### **Los olvidados y los OSNI**

De la misma manera que en el orden teníamos los objetos guardados no identificados (OGNI), aquí tenemos los objetos sucios no identificados (OSNI): pomos, manetas e interruptores de la luz, auriculares y cascos, mandos a distancia, teclados, móviles (dicen que en ellos ¡hay más gérmenes que en la tapa del inodoro!), aspirador, tostadora, tablas de cortar, plancha, cojines y almohadas, llaves, gafas, juguetes, tuberías, y estropajos y fregona.

Si estás pensando que necesitas todas las vacaciones para limpiar tantas cosas que ni sabías que existían, no te aflijas. Nos ha pasado a todos. Dependiendo

del tamaño de tu casa, del estilo de decoración, de su estado general y de tu actitud y ganas, necesitarás más o menos tiempo.

Está claro que esto del *cleanfulness*, la limpieza-terapia, funciona porque enfrentarte a tu casa, ese exoesqueleto que hemos comentado, te ayuda a reflexionar, recolocar ideas y abrir tu mente a nuevas perspectivas; además de todo el bienestar y la calidad de vida que aporta.

Pero una vez finalizada la gran puesta a punto, con estas rutinas de mantenimiento será «coser y cantar»...

## RUTINAS SEMANALES DE LIMPIEZA

Tú conoces mejor que nadie tu agenda y tus prioridades, pero si en el tema de la gestión del hogar (limpieza, colada, orden y cocina) eres autosuficiente y no cuentas con ayuda externa, una buena logística es imprescindible.

Muchas familias ocupan el sábado para todos estos menesteres, pero no es lo ideal porque te estás privando de tiempo de descanso y placer, y porque la paliza hace que rechaces más las tareas domésticas, no es sostenible y no creas el hábito correcto. Una buena solución es incluir rutinas diarias para que la casa no te coma y vivir con más calma.

A continuación, te muestro una sugerencia eficaz, pero puedes adaptarla a tu ritmo y necesidades.

Vamos a incluir la limpieza del baño y la cocina en días alternos porque es lo prioritario por uso e higiene, y el último día el salón y las habitaciones. También incluiremos las lavadoras, los consejos de orden, el cuidado de las plantas y los menús semanales porque todo va en el lote de las responsabilidades del *CEO del hogar* y porque así simplificamos y optimizamos nuestro tiempo.

Por otro lado, hay que reforzar con un día extra al mes para todo lo que no cubrimos en el día a día, y cada trimestre o estacionalmente profundizaremos en la puesta a punto. Te recomiendo que hagas coincidir estos extras con equinoccios y solsticios porque son fechas señaladas energéticamente que ayudan a renovarnos, no las solemos olvidar y las podemos hacer coincidir con otros rituales de desarrollo personal.

- 21 de diciembre
- 19-21 de marzo, nos abrimos a la primavera
- 20-21 de junio
- 22-24 de septiembre, limpieza de otoño

El funcionamiento de la semana sería el siguiente: en el baño repasamos el lavabo, el inodoro, el bidé (si lo hubiera), el espejo y el suelo. En la cocina mantenemos despejada y limpia la encimera y limpiamos siempre los platos, el fregadero y el suelo. Cuando nos dé tiempo, pasamos una bayeta por fuera de los armarios y revisamos los electrodomésticos.

Cada día ventilamos y hacemos la cama, esto es innegociable porque nos cambia el humor y la energía matutina. Y si podemos, o cada pocos días: quitar el polvo de los muebles, barrer o pasar el aspirador en alguna habitación, ahuecar cojines, doblar mantas del sofá y recoger lo tirado por el suelo o fuera de lugar. Podemos turnarnos el polvo y el suelo de las habitaciones, cada día una. Cuando toque, se profundiza en el salón o las habitaciones fregando el suelo porque a diario solo barremos o ponemos el robot aspirador.

**Equinoccios y solsticios son fechas que ayudan a renovarnos.**

La lavadora también la encajamos entre semana acordándonos de tender la ropa y recogerla doblándola bien (ver el capítulo 4). Un día para la ropa de color y otro para la blanca o un día para las sábanas y toallas y otro para la ropa de uso. La plancha se traslada a otra jornada.

Resumiendo, se necesitan unos 45 minutos al día con esta fórmula diaria: ventilar + cama + polvo y suelo de 1 estancia + cocina-baño + colada si toca. Lo dividimos en rutina de mañana y noche según nuestra agenda, aunque por la mañana se incluirá siempre ventilar y hacer la cama, y por la noche la revisión final de la casa, preparar la ropa para el día siguiente y hacer nuestras prácticas de autocuidado (ver el capítulo 12).

También podemos especificar un día para planificar el menú semanal, hacer la compra y otro para el *batch cooking* (adelantar alguna receta o cocción para la semana). De eso trataremos en el capítulo 9.

## RUTINAS PERIÓDICAS DE LIMPIEZA

Si cumplimos las tareas diarias, aunque a veces tengamos algunas pendientes para el fin de semana, vamos a sentirnos mejor y a reconciliarnos con la limpieza doméstica. Un gran avance. Pero la logística de una casa exige más.

- Un día al mes hay que dedicarlo a todo lo pendiente expuesto en el apartado de puesta a punto.
- Horno, lavadora, nevera y lavavajillas con vinagre. Vitrocerámica a fondo y filtros de la campana extractora.

- Echamos bicarbonato en la tubería de los fregaderos para que se limpie bien.
- Repasamos los muebles auxiliares, como los carritos verduleros porque cogen mucho polvo y son otro imán de OGI.
- Cristales de toda la casa.
- Alfombras y sofás en profundidad.
- Coger la escalera y limpiar lámparas y los altos de todos los armarios.
- Planificación general de los menús para todo el mes cambiando los productos de temporada (ver el capítulo 9).
- No nos olvidemos de los cambios de sábanas. Hay quien lo hace cada pocos días y otros cada dos semanas.
- Y la contabilidad mensual y guardar facturas y papeles también se debe tener en cuenta. Recuerda que «economía» significa realmente gestión del hogar.

	DOMÉSTICO							PERSONAL	
DIARIO	 Ventilar	 Hacer la cama	 Fregar los platos	 Polvo	 Algún suelo	 Superficies imán	 Cada cosa en su sitio	 Autocuidado diario	
DÍAS ALTERNOS	 Baño	 Cocina	 Cuidado de plantas	 Salón	 Habitaciones	 Plancha	 Colada	 Actividad física	
SEMANAL	 Fregar los suelos	 Colada	 Plancha	 Limpieza energética	 Cuidado de plantas	 Lista de la compra	 Cesta de la compra	 Batch cooking	 Socializar
MENSUAL	 Sofá	 Alfombras	 Todos los electrodomésticos	 Azulejos	 Coche	 Planificación de menús		 Masaje	
TRIMESTRAL (cíclico)	 Cambio de armarios	 Darle la vuelta al colchón	 Limpiar filtro lavadora	 Lavadora vacía con el vinagre	 Limpieza energética profunda	 A fondo cada estancia cortinas, lámparas, puertas		 Revisión de contabilidad	
ANUAL	 Puesta a punto sin piedad	 Garaje	 Trastero	 A fondo cada estancia cortinas, lámparas, puertas	 OGNIs y OSNIs	 Contabilidad anual		 Propósitos de año nuevo	

Cada trimestre o cuatrimestre nos centraremos más en los aspectos de orden porque las cosas tienden a excederse y desordenarse con facilidad, y a lo pendiente de limpieza como cortinas, azulejos, puertas, paredes y zócalos...

Estas plantillas planificadoras te ayudarán a tenerlo más claro, pero recuerda que es importante que las personalices para tu casa y tu estilo de vida.

Y no olvides recompensarte y disfrutar de los pequeños placeres hogareños. El objetivo final no es ganar un concurso de limpieza, sino crear el hábitat saludable, confortable e ideal para nuestro bienestar y expresión de todo nuestro potencial.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>DOMÉSTICO</b>				
- Ventilar. - Hacer la cama. - Fregar los platos. Preparar día siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polvo.</li> <li>• Algún suelo.</li> <li>• Superficies imán.</li> <li>• Cada cosa en su sitio.</li> </ul>				
BAÑO	COCINA	SALÓN- HABITACIONES	BAÑO	COCINA
<i>BATCH COOKING</i>	COLADA: Cambiar trapos y toallas	COLADA	PLANCHA	CESTA DE LA COMPRA
<b>PERSONAL</b>				
Autocuidado				

## **BENDECIR LA ESCOBA Y LA LIMPIEZA MÁGICA**

Ordenar la casa y limpiarla son dos intervenciones poderosas que no solo trabajan a nivel físico, sino también de forma sutil, movilizandando las energías estancadas y elevando la vibración.

*Magia en tu casa* es el título de un libro de Tess Whitehurst, sanadora y asesora energética (Ediciones Urano), que me sorprendió mucho y me abrió la visión que tenía de mi hogar. La autora enseña a través de rituales naturales a atraer armonía y cualidades positivas a tu casa. Y la limpieza es uno de esos trabajos.

Para ello recurre a bendecir la escoba o el aspirador y a usar distintas fórmulas herbales del agua de la fregona según el objetivo deseado, como armonía, claridad o prosperidad.

La escoba se bendice un día de luna llena sobre una sábana o toalla blanca con un poco de sal, incienso, una vela blanca y agua de rosas, y se invoca al poder del aire, fuego, agua y tierra para consagrarla y que nos ayude a limpiar la casa de suciedad física, energías negativas y despejar el camino a lo positivo.

Y uno de los limpiadores de suelo mágico consiste en cocer unos 5 minutos varios litros de agua con un puñado de hojas de albahaca y la peladura de una naranja. Se cuele y se vierte en el cubo de la fregona añadiendo más agua y 7 gotas de aceite esencial de menta. Después, se realiza una visualización rodeando el cubo y a nosotras mismas con una brillantísima luz verde con chispitas doradas y se friega como de costumbre, insistiendo en la entrada de casa. También se podría usar este líquido como aromatizador.

Y no, no se trata de ser Harry Potter con delantal, sino de honrar todas las energías de la casa y convertirla en un espacio catalizador de nuestra abundancia.

# 4

## LA COLADA SOSTENIBLE



Después del éxtasis, la colada.

JACK KORNFELD

Puede parecer que la vida se basa en esos momentos «brillantes», inolvidables y de gran iluminación, pero realmente es el día a día lo que configura quienes somos y nuestro legado.

La colada es una metáfora de esa mundanidad. El famoso autor y maestro budista Jack Kornfield titulaba así su *best seller* de desarrollo personal y su mensaje es que la espiritualidad no es tocar *una estrella* un instante, sino cómo vives el resto del año. Si lo trasladamos a nuestro tema, confirmamos que las tareas domésticas, colada incluida, son parte de la vida consciente, saludable y eco.

«Millones de jóvenes quieren limpiar el planeta. Millones de padres quieren que empiecen por su dormitorio». Este meme también expresa ese mensaje. El compromiso medioambiental no solo consiste en gritar en las calles por las focas del Ártico o en comprarse un coche eléctrico, sino que todas las tareas domésticas pueden ser más naturales.

Las lavadoras modernas fueron un invento revolucionario y uno de los electrodomésticos mejor valorados y que más nos han liberado de tiempo y esfuerzo para dedicarlo a otros menesteres. La imagen de nuestras antepasadas lavando y frotando en el río está grabada en el inconsciente colectivo y aterra a muchos. No se trata en absoluto de retroceder, sino de revisar nuestras prácticas y productos actuales para que nuestra colada, que incluye el lavado, tendido, secado y planchado, sea más sostenible.

Todo el ciclo de la colada genera distintos impactos medioambientales en consumo de electricidad, recursos naturales o residuos de los compuestos químicos de los productos, y efectos en nuestra salud y nuestra piel que no se suelen tener en cuenta.

De hecho, se estima que cerca del 17 % del agua que usa una casa se lo lleva la lavadora y que casi la mitad de la huella ecológica que deja el consumo de ropa tiene que ver con el lavado.

## 12 CLAVES DE LA COLADA SOSTENIBLE

### Lavar solo cuando sea necesario

Existe una corriente del ecoactivismo que defiende reducir el uso de la lavadora para consumir menos agua y alargar la duración de las prendas. Consideran que la mayoría de la ropa no necesita ser lavada, sino tan solo aireada, cepillada o eliminada alguna mancha puntual.

Los jerséis, los pantalones, las chaquetas... no tienen que visitar tanto la lavadora.

Y pensarás que eso también lo hacían las mujeres victorianas que cepillaban esos grandes vestidos y abrigos. Excepto la ropa que está en contacto directo con nuestra piel y que necesita ser lavada con frecuencia, los jerséis, los pantalones, las chaquetas... no tienen que visitar tanto la lavadora. Las zapatillas de deporte tampoco porque se pueden estropear las gomas de la suela.

Hasta se afirma que los vaqueros se desinfectan mejor en el congelador y que así no ceden.

Además de lavar menos, es importante que revisemos las etiquetas de las prendas que nos informan de la temperatura máxima o lavado en frío, la necesidad o no de plancha y hasta el tipo de secado.



Cuanto más respetemos las necesidades de cada prenda, mejor será su cuidado y conservación.

También debemos comprobar los bolsillos de la ropa antes de poner la lavadora para evitar que pañuelos de papel, monedas, caramelos u otros objetos olvidados puedan obstruir el filtro o dañar el tambor.

### **El agua fría también limpia**

Excepto en ciertos trabajos que ensucian mucho la ropa o con niños pequeños, la mayoría de las coladas familiares se componen de ropa usada en pocas ocasiones y poco sucia que se puede lavar perfectamente en agua fría y lavados cortos. Esto permite ahorrar energía y recursos porque el 80 % del consumo eléctrico de la lavadora se dedica a calentar el agua.

¿Y para desinfectar? Para matar las bacterias, generalmente es suficiente lavar la ropa de cama o la que sea necesaria a 40 °C y tenderla al sol, que es el mejor germicida, aunque en tiempos de pandemia se aconseja lavar a 60 °C.

### **Detergentes amables con la salud y el medioambiente**

Al igual que los productos de limpieza, los detergentes convencionales son un cóctel de compuestos químicos (fosfatos, derivados del petróleo, microperlas

plásticas, perfumes sintéticos...), algunos de los cuales pueden irritar la piel, producir alergias o comportarse como disruptores endocrinos. Además, se degradan lentamente y son dañinos para el ecosistema, especialmente la vida acuática.

Tenemos las siguientes cuatro opciones a nuestra disposición:

- Usar detergentes clásicos que son legales y ninguno en concreto nos enfermará (excepto si tienes problemas en la piel o enfermedades ambientales), pero recordamos la prevención y el efecto acumulativo y prolongado de los tóxicos.
- Comprar detergentes naturales envasados. Cada vez hay más propuestas con buenos ingredientes y que se preocupan de los envases. Algunos son pastillas compactas que puedes expandir en tu casa con agua y envases de cristal o acero, otros son rellenables y también existen a granel. El sello Ecocert es uno de los más estrictos.
- Usar nueces de lavado, una alternativa natural a los detergentes y suavizantes químicos. Se denominan «bayas de lavado» o *soapberries* y son los frutos del árbol *Sapindus mukorossi*, que crece en varias regiones del mundo, y las del Himalaya son las consideradas de mejor calidad. Son ricas en saponinas, sustancias usadas como detergente natural, y tienen propiedades antifúngicas y antibacterianas, por eso sirven para eliminar la suciedad de los tejidos de forma natural.

Su uso es muy sencillo porque tan solo hay que poner unas cinco nueces de lavado en una bolsita de algodón en el tambor de la lavadora con la ropa sucia. Y con ellas también se pueden elaborar otros productos de limpieza como quitamanchas, champú para el cabello o jabón de afeitado y baño.

- Hacer nuestros propios detergentes con los mismos ingredientes del capítulo anterior, siendo los protagonistas el jabón natural, el bicarbonato, el percarbonato para las manchas y la ropa blanca, el vinagre y los aceites esenciales.

Yo he usado todas las opciones según el momento de mi vida, la información disponible y si era más o menos consciente de los tóxicos y las implicaciones ambientales. A cada persona le llega su momento, o no, y no existe un «tribunal de la colada» que te vaya a juzgar.

Aquí tienes varias propuestas de detergente y suavizante.

El ingrediente novedoso en la colada son las **cenizas**, que es como se lavaba ancestralmente y el origen de los actuales jabones naturales. Para quien use chimenea de leña en casa es una opción muy económica.

Las cenizas tienen propiedades limpiadoras gracias a la potasa y también eliminan malos olores. 100 g de cenizas contienen 10 g de potasa. ¿Y cómo se usan?

- Añadiendo 2 cucharadas de cenizas junto con el detergente habitual para potenciar su efecto con ropa bastante sucia.
- Para lavar a mano se pueden usar 2 cucharadas para 5 litros de agua templada y se deja 30 minutos en remojo. No se usa en ropa delicada.
- La forma más sencilla y cómoda de usarlas es preparar un detergente con ellas como el de la tabla siguiente.

Por cierto, también sirven como desengrasante para cazuelas o paelleras muy sucias: se dejan unas cucharadas de ceniza en remojo con agua durante media hora y posteriormente se enjuaga muy bien.

## **8 RECETAS DE DETERGENTES, SUAVIZANTE NATURAL, TÓNICO DE LAVADO Y AGUA AROMÁTICA**

### **RECETAS**

**CADA LAVADO: sin necesidad de tener un envase grande preparado, pero sí los ingredientes:**

#### **Opción 1**

1 vaso pequeño con bicarbonato puede ser suficiente para lavar la ropa si está solo usada. Y también actúa suavizando la ropa. Es el recurso cuando se nos ha acabado el detergente habitual.

#### **Opción 2**

- 2 cucharadas de jabón natural rallado o en escamas.
- Medio vaso de vinagre blanco.
- 5 gotas de aceite esencial al gusto o el tónico de lavado.
- Opcional: en ropa blanca y lavado a 30-40 °C se pueden añadir 2 cucharadas de percarbonato de sodio.

Se pone todo en el cajetín y se lava con normalidad.



## **DETERGENTE LÍQUIDO PARA LAVADORA**

- 3 litros de agua.
- 100 g de jabón natural rallado o en escamas.
- 4 cucharadas de bicarbonato.
- 30 gotas de aceite esencial de limón.

Calentamos en una olla los 3 litros de agua y cuando esté bien caliente, sin hervir, añadimos el jabón rallado poco a poco. Removemos bien durante unos 5 minutos y vertemos el bicarbonato.

Dejamos enfriar, incorporamos el aceite esencial y envasamos.

Se usan unos 100 ml para una carga de lavado completo.

## **DETERGENTE EN POLVO PARA LAVADORA**

- 400 g de jabón natural rallado o en escamas.
- 400 g de bicarbonato sódico.
- 400 g de percarbonato de sodio.
- 30 gotas de aceite esencial de limón.

Trituramos el jabón en una buena picadora o robot de cocina para que quede polvo. Después añadimos el bicarbonato y el percarbonato y lo trituramos todo junto y lo mezclamos bien para que quede homogéneo. Por último, añadimos las gotas de aceite esencial.

Envasamos y lo guardamos en un lugar seco y oscuro.

Se usan unos 60 g en cada lavado.

## **DETERGENTE DE CENIZAS**

- 100 g de cenizas.
- 2 litros de agua hirviendo.
- 15 gotas de aceite esencial de limón o lavanda.

Vertemos la ceniza en el agua hirviendo y dejamos que se decante un día. Después colamos con una gasa y añadimos el aceite esencial.

Removemos antes de usar porque siempre bajan los posos de cenizas al fondo.

Se usan 200 ml por colada en el cajetín del detergente. Aunque sea de color grisáceo no mancha.

### **SUAVIZANTE PARA LA ROPA**

- 1 litro de vinagre blanco.
- 10 gotas de aceite esencial de cítrico o lavanda o el tónico de lavado.

Vierte el vinagre en un recipiente de cristal y añade las gotas de aceite esencial elegido. Agita bien antes de usar.

Usamos una taza de 250 ml para una carga completa de ropa en el cajetín del suavizante.

### **TÓNICO DE LAVADO**

Son mezclas de aceites esenciales muy aromáticos y que aportan una agradable fragancia a tu colada.

Ponemos los aceites esenciales que más nos gusten en un bote cuentagotas y usamos unas 5 gotas por lavado. Tengamos en cuenta que a otros productos caseros ya les hemos añadido aroma.

- Respira bien: lima, limón, eucalipto, naranja.
- Tierra especiada: romero, árbol de té, cedro y clavo.
- Campo silvestre: lavanda, bergamota y romero.

Existen marcas de aceites esenciales con mezclas muy agradables que nos servirán.

### **QUÉ TIPO DE AGUA USAR PARA PLANCHAR**

Elegir agua del grifo o destilada depende de la dureza del agua de cada zona.

- Si es blanda o de dureza media, se puede usar del grifo.
- Si el agua es dura, hay que usar agua destilada y del grifo a partes iguales.
- Si es muy dura, 2 partes de destilada por 1 de grifo.

¿Por qué no con solo agua destilada? Porque es ácida y la calidad del vapor es peor que la del agua del grifo.



### **AGUA AROMÁTICA PARA PLANCHAR**

Puedes preparar tu propia agua para planchar con agua destilada o del grifo, según la dureza de tu zona, y añadiendo unas gotas del aceite esencial que más te guste.

La lavanda es relajante y los cítricos tienen un olor más chispeante. Recuerda que debe ser un olor que guste a toda la familia.

También se pueden usar unas gotas de nuestro tónico del lavado.



### **La frecuencia de las coladas**

Esta pregunta depende del número de miembros del hogar, de la edad (los niños manchan mucho más), y del tipo de trabajo o estilo de vida.

En nuestras rutinas semanales de limpieza hemos incluido dos días para la colada, pero si hay cambio de sábanas pueden ser más.

Como hemos comentado, no es necesario lavarlo todo por un solo uso y el cepillado y aireado de prendas es parte de la limpieza. Lo más importante es la ropa interior, las medias y las camisetas pegadas al cuerpo porque es donde se acumulan el sudor, las bacterias y la piel muerta, y lo lavaremos siempre tras cada puesta.

Los pijamas se pueden lavar cada cuatro puestas o semanalmente. En cambio, faldas y pantalones están menos en contacto con el cuerpo y se pueden espaciar más los lavados si no hay manchas. En cualquier caso, al

hacer el cambio de armario por temporada revisaremos bien todas las chaquetas, vestidos y prendas varias para lavar-cepillar lo que sea necesario.

### **Las manchas no se van solas**

Te voy a dar un disgusto. Ni la lavadora ni muchos detergentes comerciales son implacables contra las manchas y muchas veces se necesita frotar como antaño. También aquí podemos apostar por productos naturales y un pelín de paciencia.

Existen trucos atemporales que pasan de generación en generación, como que la leche de vaca (ni lo intentes con la de avena) quita las manchas de bolígrafo o de café, que la sangre se va con agua oxigenada, el tomate con zumo de limón o el vino tinto con gaseosa, pero no siempre son eficaces.

Para no tener que hacer un máster de tipo de manchas, no hay nada como recurrir a un solo producto. Una opción es frotar la mancha con el jabón de la abuela y otra el **percarbonato de sodio**. Se trata de poner la ropa sucia un rato en remojo con agua caliente y percarbonato o también frotar la mancha con una pasta de percarbonato y agua caliente (excepto manchas de sangre en agua fría).

No se recomienda usar el percarbonato en prendas muy delicadas, de tintes naturales o de lana, y hay que tener las siguientes precauciones: no mezclar con ácidos como el vinagre, no usar en aluminio ni maderas o superficies barnizadas y guardarlo lejos de materiales combustibles.

### **El aroma a limpio: usar o no usar suavizante**

Realmente no se necesita usar suavizante ni por la aspereza de la ropa ni por los aromas. Lo primero suele deberse más a la cal del agua que a los productos utilizados y el bicarbonato ya cumple una función antical y nos ayudará tanto a suavizar ligeramente la ropa como a mantener sin cal la lavadora.

Por otro lado, aunque la ropa limpia, libre de suciedad y bacterias no necesita un olor determinado, culturalmente asociamos ciertos aromas a limpieza y pureza. Para ello podemos usar unas gotas de nuestro tónico de lavado o de nuestros aceites esenciales preferidos en el detergente, las nueces de lavado o en nuestro suavizante natural, que es sencillamente una taza de vinagre blanco.

Añadiendo vinagre al cajetín del suavizante conseguimos descalcificar la lavadora y suavizar la colada sin dejar olor a vinagre.

### **No hay que sobrecargar la máquina**

Con la idea de ahorrar coladas y electricidad, tendemos a llenar demasiado la lavadora, pero esto impide que la ropa pueda moverse libremente en el tambor con lo que se lavará peor y se arrugará más. Lo ideal es que entre la ropa y en la parte superior del tambor quede una mano libre.

### **Cuidando y lavando la lavadora**

La lavadora también necesita un mantenimiento para que rinda bien. Sigue estos cinco pasos:

- Limpiar el exterior de la lavadora y el cajetín del detergente con frecuencia.
- Dejar la puerta de la lavadora abierta tras cada lavado para que se ventile y se seque, prevenir malos olores y la aparición de moho.
- Limpiar siempre tras su uso la goma de la puerta porque es el lugar preferido para que el moho se instale.
- En el filtro de la lavadora se suele acumular suciedad como pelusas, objetos perdidos, fibras, etc. Hay que lavarlo idealmente cada trimestre porque con suciedad y cal el consumo energético es mayor.
- Al menos un par de veces al año, poner una lavadora sin ropa con 1 litro de vinagre blanco en el compartimento del detergente en un programa largo y a la máxima temperatura.

### **El sol: las «vitaminas» para tu ropa**

Aunque la secadora pueda ser un buen invento, realmente es el sol y el calor natural la mejor opción, gratuita y la más ecológica. Los rayos solares secan la ropa, la airean y también son el mejor desinfectante porque eliminan las bacterias, los ácaros o los microorganismos que pueda haber entre las fibras. El sol también quita algunas manchas, pero hay que tener cuidado para que no se coma los colores.

Una buena técnica de colgar y doblar la ropa evitará que planchemos de más, con el ahorro de consumo energético y de tiempo que esto implica.

## **10 CONSEJOS PARA TENDER BIEN LA ROPA**

1. Colgar la ropa cuanto antes para que no se arrugue ni coja olores.
2. Sacudir las prendas antes de tender, estirarlas bien y no amontonarlas en el tendedero, sino dejar espacio entre una y otra.
3. La ropa de lana y punto mejor colocarla en horizontal para que no se deforme. Lo mismo se aplica a cualquier prenda muy mojada.

4. Evitar las pinzas cuando se pueda para que no haya marcas en la ropa, especialmente en la ropa interior.
5. Algunas prendas se pueden colgar en perchas para que se arruguen menos, como las camisas. Si no, las camisas se tienden de la parte inferior, nunca del cuello ni de los hombros.
6. Los pantalones se cuelgan por los bajos para que el peso de la cinturilla los estire ligeramente y así eliminar arrugas, y mejor con la cremallera subida y el botón abrochado.
7. Las faldas se tienden por la cintura.
8. Las sábanas, lo más estiradas posible o por la mitad.
9. La ropa de color se puede colgar del revés para que el sol no se coma los colores. Pero si la descuelgas tan pronto como esté seca, no pasa nada.
10. Recoger la ropa seca cuanto antes para que no se acartone, doblarla bien y guardarla o plancharla.

Y cuando no es posible tender al sol, **la secadora** cumple su función. Se puede elegir un modelo con la etiqueta de máxima eficiencia energética A y usarla a plena carga. Como truco, aplica unas pocas gotas de aceite de árbol de té en unas bolas de lana para la secadora que añadirán un maravilloso aroma a la ropa.

**Los rayos solares son el mejor desinfectante.**

Aunque la arquitectura moderna se avergüenza de la ropa colgada y en los edificios de las ciudades ni piensan en patios interiores o balcones con celosías para que no se vean las prendas desde el exterior, la realidad es que **los tendederos son un símbolo de vida, de higiene y de paz**, y algo que nos une a todas las culturas del mundo. Ojalá los diseños de las casas del futuro nos faciliten las tareas domésticas y no las repudien sin ofrecernos alternativas dignas.

### **¿Tienes una habitación de la colada?**

Puede parecer propio de otros siglos, pero es algo aspiracional y, según la encuesta de una marca de muebles, el 15 % de los españoles sueña con un cuarto de lavado bien equipado y cómodo para las tareas de la colada y el planchado. Las revistas de decoración muestran habitaciones de la colada más bonitas incluso que algunos salones y donde apetece estar, no como los cuchitriles de algunas casas.

Cuando no hay espacio para ello, existen opciones como armarios con plancha integrada o muebles desplegados con tabla de planchar. Las cestas de mimbre, las barras para colgar la ropa recién planchada y el orden también nos ayudarán a crear el ambiente adecuado.

Confieso que cuando diseñamos la «casa de nuestros sueños» en el pueblito en la montaña donde vivimos tenía cuatro requisitos: una biblioteca donde estuviesen todos los libros juntos y no desperdigados por habitaciones, una cocina abierta y amplia, un porche cubierto a la misma altura de la cocina donde poder ver llover resguardados y una habitación de la colada con lavadora, tendedero, plancha, cajón para la ropa sucia y armarios con espacio para tener todos los OGNi bien recogidos. Yo lo considero como la «sala de máquinas» de un barco, un espacio muy importante en el engranaje de una casa.

### **La plancha se merece el Premio Nobel de Medicina**

Te aseguro que no tengo acciones en ninguna empresa de planchas, pero la historia del planchado va asociada también a la higiene, la salud y la prevención de enfermedades infecciosas. Junto con hervir los uniformes de los soldados, desde la guerra de Secesión norteamericana, la plancha evitó millones de muertes de tifus, fiebre de las trincheras y fiebre recurrente epidémica al matar los parásitos que habitaban en la ropa junto con sus huevos.

La plancha eléctrica se inventó en 1882, pero el planchado masivo de la ropa se generalizó desde la Primera Guerra Mundial bajo el lema «en cada hogar una plancha». Con las actuales lavadoras, sistema sanitario y condiciones de vida, ya se ha olvidado esta función higiénica y muchos hogares ni siquiera tienen plancha. En este caso, es importante centrifugar poco, tender la ropa bien extendida para que se arrugue menos y doblarla con mimo.

Si quieres planchar, no vale cualquier aparato y, tanto si se trata de un centro de planchado como de una plancha básica, te recomiendo valorar aspectos como la potencia y salida de vapor, el sistema de autolimpieza y antical, el ahorro de energía y, especialmente, los materiales de la suela, porque algunas contienen teflón, que es tóxico si se inhala. También hay que vigilar la funda de la tabla de planchado y apostar por algodón orgánico o tejidos naturales y evita que contengan plástico y teflón.

### **El planchado feliz y eco**

Planchar no tiene que ser un castigo, sino una actividad relajante y positiva, si nos lo proponemos y aprovechamos el rato para escuchar música agradable o ver nuestra serie favorita, usamos agua de plancha aromática, estamos cerca de la luz para tomar un «baño de sol» y en una estancia bien equipada y decorada para que la tarea sea cómoda.

En mi caso, la hora de plancha es tiempo de formación porque aprovecho para ver conferencias o podcasts a los que no llego en el día a día.

Se recomienda acumular ropa para planchar porque es uno de los electrodomésticos que más energía consume. Hacerlo seguido resultará más económico que poco a poco y así optimizamos nuestro tiempo. En la plantilla de rutinas semanales aparece una vez a la semana.

**5**  
**PLANTAS ALIADAS**



Si quieres ser feliz una hora, emborráchate, si quieres ser feliz un año, enamórate, y si quieres ser feliz toda la vida, cultiva un jardín.

#### PROVERBIO CHINO

Una vez que ya tenemos nuestra casa ordenada, limpia y libre de tóxicos y trastos al máximo posible, vamos a comenzar a poner vida en ella y crear un lugar sagrado.

El primer aliado de un hogar sano y vital son las plantas.

Precisamente todas las películas distópicas tienen ambientaciones grises, de edificios en ruinas donde no crece nada frente a la imagen idílica del paraíso lleno de exuberancia y naturaleza por todos los lados. Esa es la idea, **meter la naturaleza dentro de casa** para inspirarnos y purificar el aire.

Por supuesto que pasear por la montaña, la playa, los parques en la ciudad o los famosos «baños de bosque» son hábitos muy saludables, pero eso no está reñido con convertir nuestra casa en un *garden*.

Cuenta Ignacio Abella, el gran divulgador y experto naturista, que antiguamente, en el mundo rural, las casas se protegían del viento y del frío plantando árboles, generalmente de hoja perenne, que amparaban y abrigaban las viviendas. Y en cada zona hay ejemplos de distintas tradiciones con plantas y de arquitectura inteligente que aprovecha el clima (hoy lo llamaríamos bioclimática).

El moral de los patios de Castilla sería un ejemplo: durante el verano, el árbol refresca y transpira, humidifica el ambiente, da sombra y crea una corriente que enfría la casa, mientras que en invierno sus ramas desnudas dejan pasar el sol.

En el norte de España y el País Vasco, si en un caserío sucedían muchas desgracias, solía decirse: «**Esta casa no tiene laurel**» porque se consideraba que los árboles protectores del exterior también atraían la buena fortuna.

En los pueblos mediterráneos se regalaba una maceta de albahaca como signo de buena vecindad, y en el lenguaje simbólico de las casas de campo una albahaca frondosa asomada a la ventana quiere decir: «Esta es una familia de bien». En mi pueblo, en la fiesta grande del Cristo se regala albahaca y uva moscatel por su significado de protección y prosperidad.

Hoy en día, en los pisos urbanitas las plantas siguen cuidándonos y protegiéndonos de la siguiente manera:

- Hacen nuestras casas más acogedoras.
- Aumentan la calidad del aire, regulan la humedad y vivifican atmósferas enrarecidas por calefacciones y aires acondicionados.
- Reducen la contaminación en espacios cerrados porque actúan de filtros naturales de los tóxicos del ambiente. Eso lo vemos claramente cuando limpiamos la suciedad acumulada en sus hojas. La planta ha capturado y eliminado ese polvo, humo y partículas del aire que respiramos.
- Disminuyen la acumulación de polvo en los muebles.
- Nos conectan con los ciclos básicos de la vida.
- Nos piden cuidados mínimos para todo lo que aportan.
- Pueden ayudar a reducir el estrés diario.
- Embellecen nuestras estancias y nos conectan con la energía del agradecimiento y la abundancia.

Pero uno de los poderes de las plantas que más interés despierta es su capacidad para **limpiar la atmósfera doméstica de los contaminantes más comunes**: benceno, tolueno, amoníaco, tricloroetileno y formaldehído. Lo hacen a través de sus hojas, raíces y hasta de la tierra donde están plantadas y los microorganismos que habitan en ella, y esta función depuradora se relaciona con su tamaño y la superficie que ocupan.

¿Y cuáles son las plantas sanadoras que tenemos que poner en casa?

Afortunadamente, son las plantas clásicas que abundan en las floristerías y centros de jardinería como:

- Aloe vera
- Azalea
- Cinta
- Crisantemo
- Drácena
- Espatifilo
- Ficus
- Gerbera
- Helecho
- Hiedra
- Orquídea
- Palmera de bambú
- Potos

- Sansevieria

También se denominan **las plantas de la NASA** porque fue este el organismo que lo investigó en la década de 1980, y demostró que las plantas caseras eliminaban hasta el 87 % del aire tóxico interior en 24 horas. Otros estudios posteriores lo han corroborado.

Por supuesto, no podemos delegar en las pobres plantas la limpieza tóxica de toda la casa y debemos recurrir a algunos de los 50 consejos del capítulo 1, como ventilar todas las mañanas, quitar el polvo, limpiar sin ensuciar, etc. Y para que hagan efecto necesitamos más de una.

**Las plantas caseras eliminan hasta el 87 % del aire tóxico interior en 24 horas.**

Cada planta, además de absorber los compuestos químicos básicos del aire (nitrógeno, oxígeno, carbono), es sensible de forma preferente a un tipo de sustancia.

Por ejemplo, las azaleas al formaldehído, los crisantemos al benceno o el espatifilo al amoníaco. Pero la mejor solución es tener varias para cubrir todo su espectro desintoxicante.

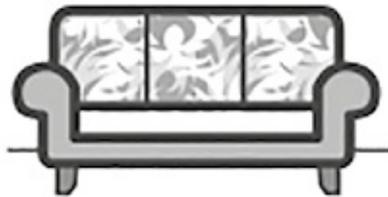
Se ha puesto de moda el concepto de **urban jungle**, que son casas o apartamentos decorados con bastantes plantas en todas las estancias, baños y cocina incluidos, que imitan una «selva urbana». La idea es tener plantas repartidas por toda la casa y disfrutar de su mera presencia.

Si, como me pasa a mí, tienes poca mano con las plantas, además de libros y vídeos, siempre puedes recurrir a los consejos de otras personas. «**La hermandad de los jardineros**» es esa comunidad de amantes del mundo vegetal siempre generosos que comparten información, recomendaciones prácticas y esquejes. Dicen que son el último reducto altruista y desinteresado en un mundo muy mercantilista.

Y si queremos inspirarnos para tener una casa más confortable a todos los niveles, podemos seguir en la red a personas apasionadas en estos temas de orden, limpieza, decoración y plantas. A unos les llaman *cleanfluencers*, a otros *greenfluencers* y también están los manitas y bricoleros de toda la vida.

Sea como sea, merece la pena vivir acompañados de plantas.

**6**  
**UNA HABITACIÓN PROPIA. TU ESPACIO  
SAGRADO**



Quedarse en casa no significa quedarse quieta.

KANKYO TANNIER

Una mujer para crear necesita un cuarto propio y 500 libras.

VIRGINIA WOOLF

Pocas personas antes del confinamiento sabían realmente lo que significa «quedarse en casa». Cuando nuestro estilo de vida es acelerado y lleno de trabajo y actividades en el exterior, en casa dormimos, cenamos, limpiamos y poco más. Son los pisos-dormitorio, prácticos, pero no fusionados contigo.

Cuando se han acabado las obligaciones laborales y las tareas domésticas (¡ese tiempo existe!) es cuando empieza realmente la vida hogareña, desconocida y alquímica.

Dice Kankyó Tannier, monja budista autora de *La magia del silencio*, que «las paredes de tu casa te separan de la vorágine exterior para acercarte a tu paz interior. Pero no significa que te conviertas en una estatua. Relájate, busca tu calma y disfruta de cada momento».

El título de este capítulo, «Una habitación propia», se basa en la famosa cita de la autora Virginia Woolf a principios del siglo xx cuando explicaba a jóvenes estudiantes en la universidad que si querían convertirse en escritoras necesitaban tiempo (el colchón económico) y un espacio propio.

Y así es. Aunque pocas personas puedan disponer de una estancia para dar rienda suelta a su creatividad e inquietudes, todos podemos tener acceso a un rincón o lugar personal dentro de la casa.

Lo primero de todo es conocernos en profundidad y saber qué nos gusta hacer en nuestro tiempo verdaderamente libre dentro de casa: leer, hacer manualidades, pintar, escuchar música, coser-tejer-bordar, hacer puzles, yoga o gimnasia, planificar, escribir, emprender proyectos, jugar en familia, meditar o rezar, o simplemente estar en silencio y no hacer nada. Y después, buscar un hueco en la casa para desarrollarlas.

## **EL TAMAÑO IMPORTA**

No son pocas las historias de personas geniales de este siglo que han inventado o creado sus negocios en el garaje de la casa de sus padres. Y las series estadounidenses muestran viviendas muy grandes y con espaciosas habitaciones de adolescentes donde hay sitio para todo: estudiar, estar con los amigos, tocar un instrumento o programar varios ordenadores.

Siempre he creído que la creatividad necesita metros cuadrados para desarrollarse (tampoco mansiones con piscina) y que el modelo social de hacinamiento en ciudades junto con el ritmo de vida impide que brillemos en todo nuestro esplendor y nos *castra* muchas pasiones, sea hornear magdalenas o pintar a la acuarela.

De hecho, una casa más grande es una de las aspiraciones en nuestra sociedad, pero como no siempre es posible, tendremos que recurrir al ingenio para aprovechar nuestros pisos al máximo.

## UN RINCÓN DE LECTURA

Se necesita muy poco para disfrutar de un buen libro para evadirnos o para aprender. Algunos autores afirman que si leyésemos un libro cada semana nuestra vida mejoraría exponencialmente y nos convertiríamos en expertos en nuestra especialidad. Es la formación más asequible y rápida que existe porque, en pocas horas, el autor comparte contigo todo su conocimiento sobre un tema en concreto.

Por ejemplo, hablando de hogar consciente, yo recomendaría un máster de lectura que consistiría en releer este libro, por supuesto, otro de orden, uno de finanzas personales, otro de desarrollo personal, uno de cocina saludable, otro de recetas para el día a día, uno de crianza, otro de establecer buenas relaciones, uno de duelo y otro de espiritualidad. Cuando acabemos ese recorrido estaremos en un lugar completamente diferente.

Un buen lugar de lectura, acogedor y motivador, nos invitará a coger un libro. Los elementos que debemos tener en cuenta son: aprovechar la luz natural y una lámpara adecuada, un sillón cómodo, una mesita supletoria para dejar el libro o tomarnos el té, y una alfombra cálida y una mantita.

Además de los beneficios de aprender de cualquier materia, hay estudios que comparan la lectura de libros con el *mindfulness* porque requiere plena concentración, reduce el estrés, previene el deterioro cerebral y mejora el sueño. Para ello hay que leer un mínimo de unos 20 minutos.

## EL CLUB DE LA COSTURA

Las nuevas generaciones han cogido las agujas con ganas y el mundo de la lana, el ganchillo, el bordado y la costura ha resucitado reivindicando estas labores como forma de expresión para cualquier edad y persona. Un ejemplo es el

movimiento Urban Knitting que se ha extendido a muchos países.

Se organizan quedadas en ciudades, escenifican los «grafiti del ganchillo» poniendo sus creaciones en estatuas o mobiliario urbano y se pueden ver hasta chicas jóvenes tejiendo en el metro.

Con una mesa y una pared bien equipada con todo lo necesario, podemos crear nuestro espacio creativo en casa y esto aplica a cualquier otra manualidad o artesanía. En las redes se pueden ver rincones de costura realmente inspiradores.

## ESCRITORIO Y TELETRABAJO

El teletrabajo ha pasado de ser algo residual a asentarse en el panorama laboral en un tiempo récord. El espacio es similar al que se necesita para estudiar, repasar facturas y papeles, escribir un diario, planificarnos o usar el ordenador, independientemente de que cobremos por ello.

En todas las casas debería haber un lugar para estos menesteres, aunque no pueda ser un despacho propiamente dicho, y existen muchos muebles específicos, como secreteres que se cierran cuando no los usas como mesa y están totalmente integrados en el salón o muebles multiusos.

Aunque para trabajar varias horas al día, lo ideal es contar con un espacio silencioso, una mesa despejada, una silla ergonómica, luz adecuada y buen fondo para las videoconferencias. Recordemos que una casa bien ordenada nos ayuda a ordenar la mente y a concentrarnos mejor. Aquí también podemos aplicar todos los consejos del capítulo 2.

Y si hablamos más específicamente de **emprendimiento**, necesitaremos un taller, un almacén o un despacho en función del negocio que gestionemos, de si es una venta de servicios o de productos digitales o materiales. A diferencia de hace unas décadas, la tecnología ya permite que la casa se pueda convertir en una oficina y en una fuente de ingresos. Esto ha abierto un mundo de posibilidades antes negadas y favorece a muchos

**La tecnología ya permite que la casa se pueda convertir en una oficina y en una fuente de ingresos.**

colectivos. Madres y padres que quieren conciliar de verdad pasando más tiempo con sus hijos y evitando tantas horas fuera de casa y desplazamientos, personas que quieren evitar el alquiler de un espacio exterior o de *coworking*, trotamundos que pueden trabajar desde cualquier playa o rincón remoto con acceso a internet u hogaristas como yo que convierten su casa en el centro de operaciones de su vida a todos los niveles.

## **TOCADOR**

No es una reminiscencia medieval de las damas cepillándose el pelo. Hay tocadores preciosos, adaptados a este siglo y permiten a muchas mujeres expresar una gran creatividad y momentos de intimidad y autocuidado a través de la belleza. El bum de las uñas artísticas (Nail Art) es un ejemplo de ello.

## ***MENS SANA IN CORPORE SANO***

No hay famoso en las revistas del corazón que no tenga un gimnasio en casa. El resto de los mortales, además de ir al gimnasio del barrio o salir a caminar, que son grandes opciones, podemos tener una bicicleta estática o una cinta para correr y un espacio diáfano donde sacar la esterilla y seguir a nuestro gurú de yoga favorito.

La habitación de los invitados o el despacho también nos servirían para hacer ejercicio.

## **CHIMENEA**

No es un espacio para hacer algo como los demás, sino que es un lugar de *rendición*.

La verdad es que no hemos cambiado tanto desde las cavernas y la fascinación por el fuego, el abrigo y la seguridad que nos proporciona siguen siendo las mismas.

En los pisos no se suele poder tener chimeneas de leña, pero casi siempre están en casas independientes. Y, aunque es incómodo manejar tantos maderos, mantener vivo el fuego, limpiar tanta ceniza y hasta lidiar con los bichitos que acompañan las ramas del bosque, los beneficios de un fuego encendido lo compensan sobradamente.

El calor físico, la sensación de protección frente a la oscuridad, el sonido crepitante, sus movimientos ondulantes, los rituales que inspira o la magia y el simbolismo que la rodean... Una chimenea hace que una casa se convierta más en un hogar.

Ancestralmente, las chimeneas se consideraban el corazón del hogar: el lugar donde cocinar, calentarse, convivir, resguardarse... Curiosamente, «horno» y «hogar» tienen el mismo origen etimológico. *Focus*, en latín, significa «fuego, hoguera» y de ahí derivan *furnus* (horno) y *focaris* (hogar).

Pero para estos ratos de recogimiento y de contemplación del fuego meciéndonos en él también nos sirven las chimeneas de otro combustible que no necesitan salida de humos e, incluso, la aplicación en la tele de la chimenea encendida.

Y esos minutos de silencio, con fuego o sin él, serán muy nutritivos para el cerebro y nuestro interior (ver el capítulo 12).

## **ALTAR**

Los altares no solo se encuentran en templos, también podemos tenerlos en casa para facilitarnos momentos de conexión, de silencio y de espiritualidad.

Puede ser una mesita o una estantería, y se trata sencillamente de un pequeño espacio con los elementos y objetos que nos faciliten ese encuentro íntimo. Allí es donde nos acercamos a agradecer, a pedir y a honrar diferentes situaciones de nuestra vida, a saludar a la Divinidad o a poner intención positiva en el nuevo día que se nos presenta.

En el altar podemos tener un mantel o un chal bonito que delimite su territorio, imágenes que tengan significado especial para nosotros, sea la Virgen María o la Pachamama, objetos con los cuatro elementos, una vela, un cuarzo u otro mineral, un oráculo, un difusor de aceites esenciales... Y allí podemos hacer un pequeño ejercicio espiritual cada día.

## **MEDITACIÓN Y TRASCENDENCIA**

La meditación es la no actividad más poderosa de todas las mencionadas, la que serena nuestra mente, nos une a la Totalidad, transforma nuestro cerebro, nos aporta ecuanimidad y distancia de lo que sucede afuera y despierta todo nuestro potencial.

Se puede meditar en cualquier lugar, dentro o fuera de casa, pero si queremos integrar este regalo cósmico en nuestra vida diaria, merece la pena tener un lugar definido para que se convierta en un ritual diario.

Puede ser al lado del altar para ponerle aún más intención, una banqueta o cojín de meditación en nuestro dormitorio, una silla determinada en el salón... Meditar solo nos pide un lugar silencioso, unos minutos de nuestro tiempo y constancia para sentir tantos beneficios en nuestra vida.

## **ROPA DE CASA SÍ, HARAJOS NO**

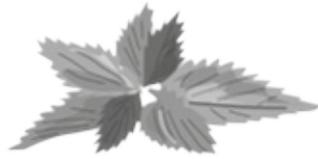
Y para finalizar este capítulo sobre cómo cultivar nuestros talentos en casa y la importancia de un espacio sagrado donde conectarnos con nuestro yo más esencial, no quiero olvidarme de las vestimentas.

En casa debemos sentirnos totalmente libres y cómodos. Es un territorio sin tacones y sin corsés sociales, pero también un espacio de belleza, armonía y alta vibración que debemos honrar cada día.

Yo abogo por que tengamos ropa específica para estar en casa, que no sea tipo pijama ni chándal, con la que podamos salir a la calle a tirar la basura o hacer algún recado si cabe, pero que no nos avergoncemos si vienen visitas y que nos veamos bellas al mirarnos al espejo.

Tira toda esa ropa que guardas «para estar en casa» y que son camisetas viejas o prendas que no te gustan porque no están a la altura de lo que buscamos. Afortunadamente, la moda *homewear* ha evolucionado mucho y por fin tenemos calidad y variedad para elegir.

**7**  
**AMBIENTADORES NATURALES**



¿Me preguntas por qué compro arroz y flores? Compro arroz para vivir y flores para tener algo por lo que vivir.

CONFUCIO

Como la guinda de un pastel. Si una casa ordenada, despejada y limpia, además huele muy bien, ¡qué más podemos pedir! Los aromas conectan con el sistema límbico, los recuerdos y todo un mundo de bienestar y emociones positivas, y nos hacen sentirnos mucho más a gusto en casa.

Esto lo sabe muy bien la industria de los ambientadores, que nos ofrece muchas soluciones para eliminar malos olores o para añadir otros agradables, y estos productos (perfumes o *home mist*, velas, inciensos, mikados, espráis...) se venden por millones de unidades.

Pero como bien sabemos a estas alturas del libro, la mayoría de esos productos contienen tóxicos y derivados del petróleo (almizcles sintéticos, estirenos, toluenos, linalol, nalool, aceites artificiales, compuestos orgánicos volátiles...) relacionados con trastornos de salud, especialmente respiratorios, y cuyos efectos secundarios no compensan ese olor sintético.

Hace unos años, la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) analizó 22 ambientadores de uso doméstico y concluyó que muchos ellos empeoran la calidad del aire y que algunos inciensos y aceites emiten más benceno que el tabaco.

Aunque se usen en dosis bajas, se dispersan varias veces al día y el efecto es acumulativo.

Afortunadamente, existen soluciones más saludables y naturales.

## **11 CLAVES Y SOLUCIONES PARA QUE TU CASA HUELA BIEN**

### **Detectar la causa del mal olor para eliminarla**

Humedad, humo, alimentos fuertes y desagües en mal estado suelen producir olores incómodos que pretendemos enmascarar. Hay que actuar sobre la causa y corregirla cuando sea posible.

Además, el bicarbonato es un gran aliado por su capacidad para absorber los malos olores. Podemos ponerlo en un cuenco allí donde lo necesitemos, como la nevera, el baño...

**Los aromas conectan con el sistema límbico y nos hacen sentirnos más a gusto en casa.**

Si nuestro problema son los olores de alimentos fuertes como la coliflor, inmediatamente después de cocinarla podemos hervir en una cazuela rodajas de limón con clavo de olor. También podemos colocar cerca del olor naranjas o limones enteros con clavos de olor clavados en su piel.

### **Reeducar nuestro olfato**

Es algo similar a la adicción a lo dulce y al azúcar refinado. Se recomienda reeducar el paladar con los sabores de los alimentos de verdad y los dulces y aromatizantes naturales (fruta seca, canela...) sin necesidad de endulzantes artificiales ni azúcares.

En el caso de los aromas, podemos volver a descubrir los de una casa recién limpia, las flores y plantas aromáticas u otros olores sencillos y más naturales.

### **La ventilación es lo primero**

De nada sirve un arsenal de productos aromáticos si no se ha ventilado bien la estancia. Esta es la medida más efectiva para renovar el aire, dispersar posibles malos olores y rebajar la concentración de contaminantes.

### **El olor a limpio deriva de la limpieza real**

Si limpiamos bien y con productos de limpieza naturales, ya disfrutaremos del anhelado «aroma a limpio» sin necesidad de impostarlo.

### **La naturaleza dentro de tu casa**

Las flores y algunas plantas vivas, además de ser excelentes purificadores del aire como hemos visto, aportan fragancias embriagadoras. Lavanda, romero, menta y muchas otras, en casa nos alegrarán la vista, el olfato y hasta el paladar si las tomamos en infusión.

Por eso, un truco atemporal es incluir los clásicos saquitos de plantas secas para los armarios.

### **Elegir ambientadores naturales 100 % y sin tóxicos**

Cuando, además de todo lo anterior, queremos que la casa huela muy bien, podemos hacerlo sin tóxicos mediante popurrís de flores secas, ambientadores

caseros, aguas aromáticas, mikados o velas sin parafina.

Tenemos muchas opciones, y en este libro las dividimos en dos capítulos, según su función sea solo aromática o también de limpieza energética (ver gráfico de la página siguiente).

El clásico **popurrí** es una mezcla de flores secas y especias naturales secas que se colocan en cestitas, cuencos, bolsas o saquitos de tela para perfumar los espacios. Las plantas más utilizadas son lavanda, jazmín, romero, canela en rama, rodajas de cítricos deshidratados y virutas de maderas aromáticas como el cedro o el ciprés.

### **AMBIENTADORES**

Limpieza natural

Flores

Popurrí

Ambientadores caseros

Aguas aromáticas

Mikados

Velas

### **LIMPIEZA ENERGÉTICA**

Sonidos

Bendición

Reiki/Diksha/Oración

Los **ambientadores caseros** son muy fáciles de preparar: hervimos 1 litro de agua en una cazuela con los ingredientes aromáticos durante una hora, dejamos reposar y enfriar, y después, colamos y envasamos en pulverizadores que usaremos por la casa. Ejemplos de mezclas refrescantes son las siguientes:

- Cítrico avainillado y silvestre: 1 limón en rodajas, 1 vaina de vainilla abierta y varias ramas de romero.
- Navidad picante: 3 palitos de canela, 2 cucharadas de clavo, 1 cucharada de granos de pimienta y media cucharita de nuez moscada molida.
- Pastel de manzana: 2 manzanas con piel, 2 palitos de canela y un trozo de jengibre.

En el mercado también encontramos aguas aromáticas envasadas 100 % naturales para perfumar la casa en un instante, de las que destacamos la famosa agua de Florida. Hay quien la usa solo por sus notas cítricas y

refrescantes y otros la incluyen en rituales de limpieza energética del ambiente.

Los **mikados** son muy populares desde hace unos años porque decoran y aromatizan a la vez. También hay que elegirlos libres de tóxicos o hacerlos artesanalmente sumergiendo en un frasco de cristal brochetas de bambú o palitos de ratán con una mezcla de alcohol y aceite esencial al gusto.

Por otra parte, las **velas** ayudan a transformar cualquier estancia con su calidez, luz tenue y aroma, si lo tienen. No es lo mismo usar velas de parafina que naturales. Las primeras son un subproducto de la industria del petróleo, contienen perfumes sintéticos que emiten contaminantes, se consumen muy rápido, se desperdicia el final, su humo mancha y hasta la mecha puede ser de plomo.

Las velas de cera de abeja, de soja de producciones sostenibles o de aceites vegetales ofrecen muchas ventajas porque duran bastante más, no se desperdicia producto, no manchan, sus mechas son de algodón o cáñamo, desprenden el aroma de aceites esenciales puros para crear un ambiente saludable y no emiten tóxicos al aire.

Además, las velas vegetales tienen un punto de fusión menor que las de parafina, por lo que se reduce el riesgo de quemaduras y las hacen adecuadas para masajes.

Y, por último, los **aceites esenciales**, que son extractos vegetales muy potentes y concentrados que no solo aportan aroma, sino también las propiedades de la planta. Se utilizan terapéuticamente desde la antigüedad de forma tópica u olfativa principalmente y en la actualidad se ha popularizado su uso para conseguir mayor bienestar físico, emocional y espiritual.

La forma más efectiva de difundir los aceites esenciales por casa es usar un difusor eléctrico porque los quemadores de esencias destruyen parte de sus propiedades. Debemos elegir aceites 100 % puros, naturales y eco.

Existen mezclas ya preparadas con efectos concretos, como relajantes, energizantes, para respirar mejor... o podemos mezclarlos nosotros mismos si disponemos de un **botiquín de aromaterapia** casero en el que no falte lavanda, limón, menta, bergamota, eucalipto, árbol de té o incienso.

Los aceites esenciales son muy polivalentes y nos pueden ayudar en el día a día como hemos visto ya con los productos de limpieza y la colada. Estos son otros usos.

## **6 RECETAS DE AROMATERAPIA PARA EL HOGAR**

## RECETAS

### AMBIENTADOR RECONFORTANTE



- 250 ml de agua destilada.
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 3 gotas de ylang-ylang.
- 10 gotas de naranja.
- 8 gotas de cedro.

Mezclarlo todo y agitar antes de usar.

### ANTIPOLILLAS NATURAL

Se impregnan unas bolitas de madera o algodón con varias gotas de aceite esencial de lavanda y se colocan en los armarios.

### ANTIORMIGAS

Se disponen unas gotas de aceite esencial de albahaca, menta o citronela en los lugares por donde suelen entrar porque estos olores son disuasorios.

### CUBO DE LA BASURA

Para que no huela mal, una vez limpio y seco, se coloca una bola de madera o un algodón impregnado con aceite esencial de limón o menta.

### ASPIRADOR AROMÁTICO

Tras limpiar el filtro del aspirador se vierten 2 gotas de aceite esencial de naranja o limón en el filtro del aspirador o robot de suelo. Cada vez que se pase el aspirador, la casa se llenará de un agradable olor.

### MEZCLAS DE ACEITES PARA DIFUSOR para que tu casa huela fenomenal

- 7 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 4 gotas de lavanda y 4 de naranja.
- 3 gotas de menta y 3 de limón.
- 3 gotas de incienso, 2 de menta y 2 de limón.
- 4 gotas de bergamota y 4 de lavanda.

- 2 gotas de menta, 2 de limón, 2 de pino y 2 de pomelo.
- 2 gotas de eucalipto, 2 de árbol de té, 2 de romero y 2 de limón.

Los aceites aromáticos también nos pueden ayudar en nuestro autocuidado personal diario, tanto usándolos en sérums faciales o cosmética casera como acompañándonos en nuestras actividades: para darnos buen ánimo por la mañana (limón), despejarnos (menta), alegrarnos (bergamota), concentrarnos (romero), relajarnos (lavanda o naranja), conectarnos con nuestro interior (incienso) y muchas otras sensaciones y objetivos.

# 8

## LIMPIEZA ENERGÉTICA



Trabajar con las energías mágicas en mi hogar me ha llevado a aumentar continuamente mi intuición.

TESS WHITEHURST

Así como nosotros somos mucho más que un cuerpo físico, nuestras casas también tienen capas sutiles y energéticas que queremos sanar y armonizar.

Realizar una limpieza física profunda, ordenar y vaciar-destrastear, y asegurarse de mantener un ambiente sano y bien ventilado es, en la mayoría de los casos, más que suficiente para cambiar por completo la energía de un entorno.

Pero cuando queremos profundizar en la purificación, se pueden emplear métodos sencillos, como el humo sagrado y los aromas de poder, sonidos, intención y alta vibración.

Empecemos con el **incienso**. Desde la antigüedad —claro ejemplo es el «oro, incienso y mirra» de los Reyes Magos de Oriente— se emplean varitas de incienso para contrarrestar malos olores, purificar el ambiente, como parte de rituales espirituales y para favorecer la relajación y el equilibrio.

Aunque se asocia el incienso con algo sagrado e inofensivo, según sea la calidad del mismo, su humo puede estar más o menos cargado de compuestos tóxicos.

Los inciensos industriales suelen ser barritas neutras con varios productos químicos para que tengan una combustión uniforme a los que se añaden tintes y aromas completamente artificiales, mientras que las varitas de buena calidad se componen únicamente de ingredientes naturales: mezclas de plantas aromáticas, aceites, flores y resinas.

Pero más allá de su composición, el humo nunca es inocuo y, por ello, no solo hay que elegir buenos inciensos, sino usarlos poco tiempo y ventilar correctamente el espacio después. Y cuando hay problemas respiratorios es mejor optar por otras alternativas, como el aceite esencial de incienso, por ejemplo.

Similar en el uso al incienso, pero de procedencia y olor diferentes, encontramos el **Palo Santo**, madera de un árbol sudamericano (*Bursera graveolens*) que al quemarse produce un aroma penetrante, un humo claro y

tiene propiedades especiales con toda una historia detrás de culto chamánico. Se puede usar para la purificación y limpieza del ambiente, para limpiezas energéticas de minerales y para absorber olores fuertes como la pintura convencional.

Personalmente, uso el Palo Santo para purificar energéticamente productos o prendas prestadas y para limpiar las cartas de tarot o los oráculos.

Pero si hay una planta considerada sagrada que se usa en numerosas culturas para purificar un espacio, esa es la **salvia** (*Salvia officinalis*).

Los **sahumerios**, que se pueden usar tanto con salvia como con otras plantas similares (romero, tomillo, bayas de enebro), se han empleado ancestralmente para borrar improntas sutiles y favorecer la claridad mental y la calma. Se queman manojos de plantas secas y se pasa por la casa o habitación concreta con movimientos ondulantes incidiendo en las esquinas, en las personas y los objetos importantes.

También a través de su quema funciona el **papel de Armenia**, considerado el «absorbeolores» más antiguo, un purificador natural y desinfectante ambiental.

Son láminas de papel fabricadas con benjuí, la resina de un árbol, usado desde hace siglos por sus propiedades antisépticas, cicatrizantes y expectorantes. En Malasia, se utiliza en las ceremonias para alejar a los demonios durante la cosecha del arroz y los hindúes dedican este perfume sagrado al dios Shiva.

Su uso es muy sencillo: se quema el extremo del papel y se humea la habitación o toda la casa.

En todos estos rituales de limpieza con humo vegetal, además de precaución, es aconsejable que reconozcamos y agradezcamos al espíritu de la planta su trabajo, que pongamos nuestra intención y que nos limpiemos a nosotros mismos también.

El último ejemplo de limpiadores que aportan olor sería la **aromaterapia**, porque los aceites esenciales de calidad elevan la vibración de la estancia y muchos se usan en prácticas espirituales, como el aceite de incienso, mirra o rosa.

Más allá de los aromas, el **sonido** constituye una de las energías más poderosas capaces de inducir cambios en el espacio y en las personas. Destacan los cuencos tibetanos, las campanitas ceremoniales, los carrillones con sonidos armónicos, el canto gregoriano o los mantras.

Y también dar palmadas sonoras en los rincones y a lo largo del perímetro de las habitaciones desbloquea y libera la energía estancada. Después hay que

lavarse bien las manos para limpiarse de cualquier negatividad que hayan absorbido.

Por otro lado, no nos podemos olvidar de la **bendición**. Rociar la casa con agua bendita o bien estructurada vibracionalmente, rezar oraciones o la imposición de manos con reiki y sus símbolos, Diksha o cualquier otra terapia energética también sirve para armonizar nuestra casa, así como visualizaciones con luz brillante que inunda y purifica el hogar.

**Los sahumeros se han empleado ancestralmente para borrar improntas sutiles.**

Como anécdota, te cuento que he escrito este libro frente a una ventana con vistas a la montaña y al cielo, con música medieval de la mística y sabia Hildegarda de Bingen, y con aromas de romero, menta y limón en el difusor de aceites esenciales para concentrarme mejor. Espero de corazón que todo ello, junto con mis conocimientos, investigaciones, experiencia y tiempo dedicado, sirva para que este libro te sea inspirador y útil en tu día a día.

**9**  
**COCINA, DESPENSA Y ALQUIMIA**



Cocinar casero es revolucionario.

MICHAEL POLLAN

La casa es el primer centro de gobierno y su corazón es la cocina. La cocina es sagrada, pero se ha convertido en un bar, una minicafetería (...) La comida es la principal forma por la cual somos manipulados (...) La mujer siempre fue la alquimista, la sacerdotisa que tenía en su cocina el laboratorio. Para acabar con la alquimia, la transmutación por el fuego y dar la prioridad a la reacción, la química, se realizó la caza de brujas que dejó una memoria de gran miedo. Por ese miedo se ha restado importancia al fuego del hogar, al fuego alquímico.

ROY LITTLESUN

¿Recuerdas a Panoramix, el druida de los cómics de Astérix? Está removiendo un caldero. ¿Qué imagen tienes de las hechiceras o sanadoras con sus pócimas? Están removiendo un caldero.

Ancestralmente, cuando no había televisiones ni ordenadores, la vida giraba en torno a la cocina y se consideraba **el alma de la casa y un lugar sagrado** porque allí tienen lugar la nutrición, la autogestión de la salud a través de remedios naturales, la toma de decisiones del hogar y las reuniones.

Con los siglos, la cocina se fue reduciendo en tamaño, percepción de valor y poder, y la frase «no salir de la cocina» se esgrime como una condena y algo sin ningún mérito ni brillo social.

La alimentación ha dado un vuelco en el último siglo. Se ha alejado del recetario tradicional, de la dieta mediterránea clásica y de la agricultura local, y se ha refinado y empaquetado. Esto, junto con un estilo de vida sedentario y otros excesos, ha perjudicado la salud de la población y se han disparado la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

Poco a poco, esta situación está cambiando y frente a los procesados ya se reivindica la comida real, los productos de temporada y orgánicos, y los pucheros de antaño.

Autores como Michael Pollan afirman que hoy en día cocinar casero y con ingredientes frescos se considera revolucionario y un acto de libertad, porque estás declarando tu independencia frente a la industria alimentaria y

las corporaciones que te ofrecen comestibles para que los calientes y te alejes del origen de los alimentos.

La razón principal esgrimida para no cocinar suele ser la falta de tiempo, pero socialmente sí lo tenemos para consumir casi tres horas diarias de televisión o navegar por las redes. No priorizar la alimentación saludable es realmente el motivo y eso se soluciona sabiendo todo lo que nos aporta.

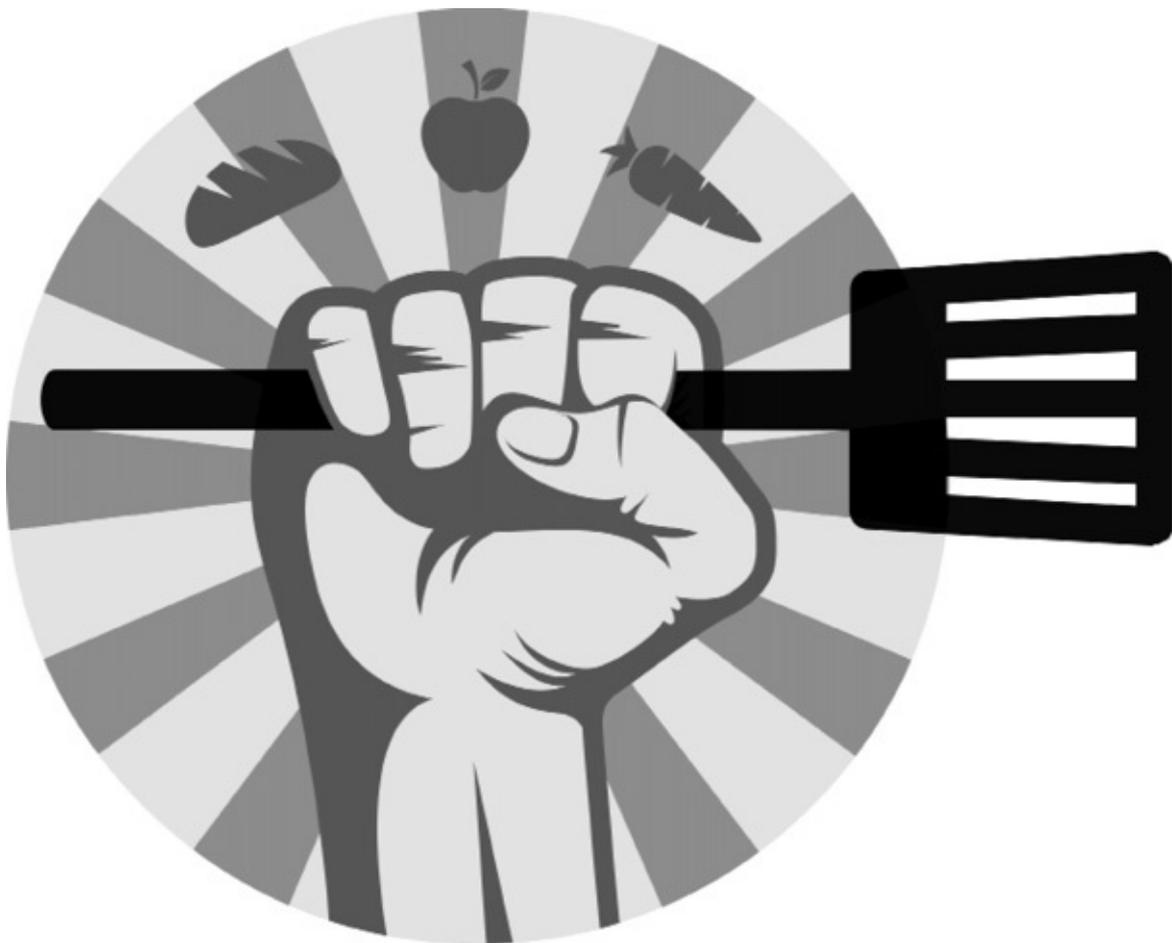
## LOS 8 SUPERPODERES DE LA COCINA CASERA

Aunque lo he abordado en profundidad en mi anterior libro *La despensa saludable: una revolución en tu cocina*, de RBA, explico a continuación todo lo que nos aporta reconciliarnos con los fogones y planificar menús semanales:

1. **Salud.** Si nos basamos en ingredientes vegetales, frescos, integrales y de temporada nuestros platos serán muy nutritivos y sanos. La alimentación es el combustible del cuerpo, no comas cualquier cosa...
2. **Tiempo.** Si conocemos de antemano las 7 comidas y las 7 cenas semanales y cocinamos alguna receta comodín por adelantado, ahorraremos tiempo en la semana. Eso se llama *batch cooking*, y es tan sencillo como dedicar el domingo por la tarde un rato a cocinar los garbanzos con caldo, arroz integral, unas albóndigas y una salsita, por ejemplo, y con esas preparaciones básicas podremos completar varios platos la semana entrante. Y las combinaciones son infinitas.
3. **Dinero.** La cocina casera es más barata que lo precocinado. Apuesta por materias primas de temporada, que son más económicas.
4. **Paz mental.** La improvisación continua y no saber qué vas a comer ni cenar es una pesada mochila mental que desaparece cuando planificas y tienes diseñado tu menú y la lista de la compra.
5. **Ecología.** El gran desperdicio alimentario se produce, lamentablemente, en los hogares y se puede cortar de raíz comprando lo justo porque tenemos una lista y sirviendo en el plato también lo justo. Y si cocinamos de forma casera alimentos como las bebidas vegetales, hamburguesas, repostería, etc., se evitan muchos envases y residuos. También incluiríamos aquí el concepto de que tu consumo puede cambiar el mundo, y el poder de los consumidores conscientes.
6. **Libertad.** Cocinar te hace más libre y menos dependiente y aún sería más revolucionario si cultiváramos algunos alimentos. Ron Finley

defiende que «cultivar tu propia comida es como imprimir tu propio dinero».

7. **Sabiduría.** Los pucheros nos unen con la sabiduría ancestral de nuestras antepasadas y una cadena invisible de conocimientos que se transmite de generación en generación.
8. **Humanidad.** Investigadores de la prehistoria y la evolución humana explican que fue el hecho de cocinar lo que nos hizo realmente humanos y no solo la invención del fuego, y que eso produjo cambios fisiológicos en el cerebro y culturales en la organización de la sociedad.



Cuando se entiende este poder implícito en tus decisiones de comida, cambia tu postura respecto a la alimentación saludable. Pasas de desconocerla a apreciarla y potenciarla.

**Apuesta por materias primas de temporada, que son más económicas.**

Recientemente se publicó en un medio digital el diseño de unos apartamentos sin cocina, tan solo con un microondas, vendiéndolos como progreso y visión de futuro, y los lectores se indignaron y criticaron los

efectos de tales diseños distópicos: sumisión y dependencia porque no poder hacerte ni una ensalada y no controlar tu comida no resulta nada liberador.

Como contrapunto, en los programas de decoración y reformas de pisos anglosajones, como el de los hermanos Scott, aparecen cocinas amplias y magníficas con seis fuegos (siempre me pregunto si los usarán todos realmente) en torno a las cuales gira el resto de la casa y la vida de sus habitantes, como antaño.

Pero más allá del espacio físico de la cocina, lo que importa es la calidad de los alimentos que allí se cocinen y aquí entra en juego la despensa.

Cuanto más natural y mejor equipada sea nuestra despensa, mejor será nuestra alimentación. Que no nos falten frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, semillas, hierbas aromáticas y especias, frutos secos, aceite de oliva virgen extra y proteínas de calidad.

Cada vez es más sencillo aprender a cocinar gracias a tantos libros, blogs, vídeos y programas televisivos. Solo tenemos que elegir el estilo que más nos interesa (omnívoro, mediterráneo, vegetariano, flexitariano, vegano, macrobiótico, sin gluten o cocina terapéutica para momentos determinados), informarnos bien para que tengamos unos menús equilibrados y saludables y ponernos el delantal.

Como uno de los principales objetivos para mejorar la alimentación suele ser comer más verde, a continuación te propongo unas ideas.

## **12 IDEAS PARA INCLUIR MÁS FRUTA Y VEGETALES EN LA DIETA DIARIA**

1. A mordiscos, especialmente a media mañana y de merienda y priorizando fruta de temporada y local, que es más nutritiva y económica. Y así no nos aburrimos y vamos cambiando de fruta.
2. En el desayuno, en un *porridge* de avena o yogur.
3. En zumos o batidos, priorizando zumos verdes con más verdura que fruta porque tienen mayor contenido nutricional, clorofila y un índice glucémico menor.
4. En ensaladas coloridas y antioxidantes con más ingredientes que lechuga y tomate. Pueden incluir aguacate, zanahoria rallada, remolacha, variadas hojas verdes, germinados, semillas y fermentados como el chucrut o las aceitunas artesanas.
5. En los platos clásicos de verdura: al vapor, menestra, a la plancha, asadas, pistos...
6. En guarniciones de verduras en vez de patatas fritas.

7. En pasta verde como los espaguetis de calabacín y vegetales, que dan mucho juego y se pueden aliñar con las mismas salsas que la pasta refinada.
8. En hamburguesas vegetales. Las *burgers* con legumbres, arroz integral, verduritas y especias pueden resultar deliciosas.
9. En salsas para numerosos platos: salsa de pimientos del piquillo, salsa de manzana, salsa de zanahorias, salsa de coliflor tipo bechamel...
10. De postre o momentos dulces tipo macedonia sin azúcar, gelatina natural de agaragar o trufitas.
11. En aguas aromáticas en vez de refrescos, desde la clásica limonada hasta versiones con frambuesas, jengibre y albahaca.
12. En compotas y mermeladas caseras con endulzantes naturales o un poco de canela.

Cuidar nuestra alimentación es **invertir en salud y prevención**, no es ni capricho ni algo intrascendente y ya se reconoce oficialmente. La OMS afirma que una dieta sana puede evitar un alto porcentaje de cánceres u otras enfermedades, y que lo contrario puede ser tan perjudicial como el tabaco.

Junto con otros hábitos saludables, como evitar el alcohol, el tabaco y otras drogas, moverse, tener equilibrio emocional, rodearse de naturaleza, dormir lo suficiente y tener un propósito, la alimentación es la clave de una vida más plena y consciente. Y es más sencillo de lo que parece.

Tu abuela lo hacía sin necesidad de ser nutricionista ni seguir ninguna moda, y solo llevaba a casa alimentos de verdad.

¿Y cómo alimentarnos mejor? **PLANIFICAR UN MENÚ SEMANAL** es el principio.

## **7 PASOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ SEMANAL**

1. Agendarlo. Lo que no se agenda no existe. Lo mismo que encontramos hueco para ir a extraescolares, peluquería, gimnasio o de tiendas, también hay que dedicar unos minutos para planificar el menú.
2. Tener una lista con todas las recetas que sabemos hacer: de legumbres, cereales integrales, pasta, verduras, proteínas... Este paso solo se realiza una vez y será útil siempre para evitar pensar en opciones continuamente.
3. Revisar los alimentos que ya tenemos en casa, en la nevera, el congelador, la despensa y el frutero o patatero para que no caduquen y

darles salida. Esto se denomina «la lista inversa», y empezamos a confeccionar el menú incluyendo platos con ellos.

4. Estableciendo una plantilla que incorpore los alimentos importantes en nuestra alimentación: x días a la semana legumbres, x días proteína, el domingo vuestra comida especial, tal día cena informal o tal día depurativo. Con esto evitamos desgastarnos con decisiones cada semana y vamos a tiro hecho cambiando el tipo de receta e incluyendo los alimentos de la lista inversa.

Si queremos ir probando recetas nuevas, lo hacemos el día de la semana que estamos más tranquilos.

5. Cuando tengamos el menú semanal es imprescindible preparar la lista de la compra porque «más vale lápiz largo que memoria corta».
6. Con cuatro o cinco menús sería suficiente porque los podemos replicar cada mes adaptándolos a la fruta o verdura de temporada.
7. Y si queremos adelantar recetas para dedicar menos tiempo entre semana, podemos cocinar con antelación las preparaciones más largas, como la cocción de legumbres, arroz integral, verduras al horno, alguna sopa o crema y una salsa. Así, aunque lleguemos tarde a casa, podemos hacer algo a la plancha en un momento y enriquecerlo con lo que ya tenemos preparado.

Por supuesto que se puede ser flexible, pedir comida fuera o darse caprichos ocasionalmente, pero nutrirse, cuidarse y ocuparse de que nuestra alimentación sea casera y lo más saludable posible es más poderoso de lo que nos contaron, y de nosotros depende recuperar toda esa alquimia en la cocina...

**10**  
**EL DORMITORIO ES UN TEMPLO**



Dormir no es tiempo perdido. Es un estado activo durante el que se producen cambios metabólicos, hormonales, en el aprendizaje, en la memoria... y en el que influyen multitud de factores.

DRA. ROSA CASAFONT

Durante muchos siglos, el dormitorio y la cama han sido un símbolo de poder. El gran tamaño, la desmesura de los cabeceros, el dosel, el terciopelo de las cortinas y otros elementos eran una de las formas con la que los nobles afirmaban su estatus.

También hoy debería ser un lugar decisivo en nuestra casa porque pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo. Y aunque algunos lo consideren un tiempo perdido, la noche es tiempo de descanso, regeneración y trabajo de nuestro organismo a muchos niveles, y debería ser el hábito de salud número uno porque pocas horas de sueño implican que vamos como zombis durante el día y en ese estado ni se consigue productividad ni lucidez en las decisiones.

Que el insomnio esté interiorizado como parte del estilo de vida moderno es un error y su solución no está en «empastillarnos» más, sino en practicar una buena higiene de sueño y priorizar las horas tumbados.

Hay estadísticas que indican que dormimos dos horas menos que en 1960 y, para más inri, los españoles aún una hora menos que en el resto de Europa. Una prueba de ello es el tardío *prime time* en España cuando el horario de inicio laboral es similar al de otros países. Más allá de lo individual, dormir poco es un lastre como país y, salvo excepciones, la inmensa mayoría de la población sobrevive con menos de siete horas, cuando muchos necesitarían ocho horas largas para estar en su máximo rendimiento.

Descansar bien debería ser el objetivo prioritario de cualquier plan de salud pública y del compromiso personal de cada persona con su autocuidado. Para ello podemos empezar por convertir nuestro dormitorio en un templo, un lugar cuya sola presencia ya invite a la calma y no un caos de desorden y estímulos.

## **7 CLAVES PARA CONSEGUIR UNA**

## 7 CLAVES PARA CONSEGUIR UNA HABITACIÓN DE DESCANSO

Debe estar **bien ordenada** siguiendo los consejos del capítulo 2; nada de torres de ropa en sillas, un trastero debajo de la cama o armarios revueltos.

Un **aire más limpio**. Además de ventilar bien cada mañana, podemos tener plantas en el dormitorio que ayudan a regular la humedad ambiental, eliminan los compuestos orgánicos volátiles que emiten las pinturas, las cortinas o el mobiliario purificando el ambiente y nos alegran la vista al despertarnos.

**Ni frío ni calor**. Dormir con la calefacción y poca ropa no favorece un sueño reparador. Es mejor elegir un buen edredón y dormir a una temperatura más bien fresca, sin pasar frío.

Una **luz cálida y tenue** es la mejor para preparar al cerebro para ponerse en modo dormir. Hay bombillas que semejan el espectro electromagnético de la luz que emite el sol al atardecer. Este punto lo ampliamos en las pautas de higiene del sueño.

Una **cama saludable** de estructura de madera tratada con productos naturales y un colchón sin la presencia de fibras sintéticas o derivados del petróleo, porque a través de la respiración y de la piel estamos expuestos a las sustancias químicas que lo componen.

Por mucho avance que haya habido desde el grito «del colchonero lanero» de la época de nuestros abuelos y que ahora podamos elegir entre gran variedad de tipos de colchones (muelles modernizados y forrados, espumas, viscoelástica, tecnología de la NASA...), los mejores materiales son los más naturales: algodón orgánico, lana, látex 100 % natural (excepto para las personas alérgicas) u otras mezclas como látex o coco. Suelen ser más caros que otros colchones de gama baja o media, pero si tenemos en cuenta que en ellos dormiremos durante las próximas 3.650 noches resulta que tenemos que valorarlo como una de las mejores inversiones en salud que hacemos en casa. Más que el sofá, la televisión o el móvil.

### **La mejor ropa de cama**

Al igual que la ropa interior, la ropa de cama, la almohada y la funda del colchón están en contacto con nuestra piel durante mucho tiempo. Por ello las elegiremos de fibras naturales sin tóxicos, lo más saludables y cómodas posibles, y que no puedan generar electricidad estática. Debemos alejarnos

del poliéster y las fibras sintéticas porque suelen contener derivados del petróleo, formaldehídos o retardantes de llama.

Para la ropa de cama apostamos por algodón 100 %, certificado aún mejor, o lino. Esto puede parecer hasta arcaico, pero durante miles de años las fibras naturales han cubierto nuestros cuerpos y nuestros hogares y no ha sido hasta hace apenas dos siglos que los tejidos sintéticos procedentes de la petroquímica y el *fast fashion* han copado el mercado de los textiles. El lino, el algodón orgánico, la lana o la seda tal vez sean en la actualidad algo minoritario, pero sus ventajas medioambientales y de salud dérmica y térmica las siguen convirtiendo en las telas de preferencia para una vida y una casa sanas porque:

- son cómodas y suaves al tacto;
- son transpirables debido a la naturaleza porosa de la fibra natural, lo que favorece la comodidad y el confort al regular la humedad corporal y absorber la sudoración;
- regulan también la temperatura corporal, manteniendo el cuerpo más caliente en épocas de frío;
- y además, si no han recibido tratamiento con tóxicos durante su cultivo y procesado, destacan por sus propiedades hipoalérgicas y no son irritantes para la piel.

Mención especial merece el lino, la fibra de origen vegetal más antigua, con más de 20.000 años de antigüedad. Ha vestido tanto a sabios y faraones como a las clases más humildes y hasta hace apenas 200 años casi todas las aldeas de Europa eran autosuficientes en lino y esta era la ropa popular.

Algunos autores aseguran que el lino protege de la contaminación electromagnética. Se considera el tejido vivo de más alta vibración y, por sus cualidades y su nivel vibratorio, protege hasta un 70 % de los campos electromagnéticos y en nuestro cuerpo vestido de lino actúa a modo de «escudo».

### **Cómo hacer bien la cama**

En nuestra plantilla de rutinas diarias hemos incluido hacer la cama a la vez que ventilar como acción prioritaria porque, además de salud y estética, supone completar con éxito la primera tarea del día y nos sentiremos orgullosos para la siguiente. Al final, un buen día es la suma de muchas pequeñas tareas completadas.

Y no vale simplemente con extender el nórdico, sino que hay que retirar las sábanas, sacudirlas, estirar la

**El 75% de las personas duerme mejor cuando**

bajera, colocar bien el edredón, las mantas o el nórdico y **las sábanas están recién cambiadas.** ahuecar los cojines.

Además, según un estudio de la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, el 75 % de las personas duerme mejor cuando las sábanas están recién cambiadas. Es uno de los pequeños y gustosos placeres de la vida.

## **CÓMO CUIDAR TU COLCHÓN**

Ya que debería ser nuestra principal inversión en salud y bienestar, vamos a cuidarlo con estos 8 consejos para mantenerlo en óptimo estado durante su vida útil que, según los expertos, es de unos diez años porque los componentes del colchón también envejecen, pierden sus propiedades y afectan a la calidad de nuestro descanso.

1. Airear el colchón por las mañanas retirando las sábanas y dejando que se ventile para que se evapore el sudor antes de hacer la cama y evitar la acumulación de humedad, los olores y el polvo en el colchón.
2. Utilizar un cubrecolchón y lavarlo, como mínimo, tres veces al año para proteger el colchón y asegurar la máxima higiene.
3. Cambiar con frecuencia la sábana bajera.
4. Pasar el aspirador una vez al mes para evitar la acumulación de polvo que puede dar lugar a la proliferación de bacterias que vayan pudriendo las fibras de los tejidos.
5. Girar el colchón cada tres meses para evitar que se deforme prematuramente, excepto si el fabricante indica lo contrario. De esta forma, a lo largo de un año la cabeza reposará en las cuatro esquinas del colchón y por sus dos caras.
6. Evitar las humedades en el dormitorio para que no proliferen los hongos.
7. No saltar sobre el colchón.
8. Si el colchón se ensucia, eliminar la mancha frotando lo antes posible sin mojar ni lavar el colchón. De ahí la importancia de la funda protectora.

## **HIGIENE DEL SUEÑO**

Ya tenemos el dormitorio adecuado para dormir, pero eso no es suficiente. El estilo de vida que llevamos estando siempre en estado de alerta y

confundiendo al cerebro con luz artificial incluso a medianoche nos aleja de un sueño evolutivo.

Lo que sigue son 21 pequeñas rutinas y hábitos que favorecen un buen descanso y pueden mejorar mucho nuestra calidad de vida.

### **Cenar ligero y varias horas antes de dormir**

Es mejor acostarse con el estómago vacío y no con tu sistema digestivo en pleno funcionamiento, y para ello hay que optar por cenas ligeras y al menos 2-3 horas antes de ir a dormir. Sería ideal cenar antes de las 8 de la noche (hay teorías sobre comer solo mientras haya luz solar) porque cuantas más horas pasen de ayuno entre la cena y el desayuno, mejor.

### **Evitar las bebidas estimulantes**

Cafeína, alcohol y nicotina son sustancias estimulantes que mantienen despierto. Es conveniente no tomarlas 4-6 horas previas a acostarte (o casi nunca porque ninguna figura en la lista de la despensa saludable).

Aunque parezca que el alcohol provoca sueño, tras pocas horas de tomarlo actúa como un estimulante, aumentando las veces que uno se despierta en la noche. Se debe evitar tomarlo 3 horas antes de acostarse.

### **Hacer ejercicio, pero pronto**

Hacer ejercicio promueve un sueño relajado siempre y cuando se practique unas horas antes de acostarse porque la actividad física también estimula la secreción de cortisol, que activa el mecanismo de alerta en el cerebro. Es mejor terminar la práctica deportiva 3 horas antes de acostarse o en las rutinas matutinas.

### **Hidratarse de día**

Claro que hay que beber agua suficientemente como para no despertarse sediento, pero tampoco demasiado ni muy cerca de la hora de acostarse para evitar las visitas al baño de medianoche.

### **Tomar infusiones de plantas relajantes**

Plantas medicinales como la melisa, la tila, la pasiflora, las flores de espino blanco, la flor de azahar o lavanda ayudan a relajarse, calmar tensiones y favorecen el sueño. Puede tomarse una tacita antes de cenar y otra antes de acostarse

En fitoterapia, destaca especialmente la valeriana por su probado efecto sedante y un rango de seguridad muy amplio. Es ideal en caso de insomnio

causado por ansiedad. Suele tomarse en forma de tintura, en extracto líquido y comprimidos.

### **Bienvenido silencio: fuera ruidos e interferencias**

Los ambientes tranquilos mejoran la calidad del sueño. Hay que bloquear los ruidos y, si fuese necesario, usar tapones para dormir. Si no se puede evitar el ruido exterior, puedes instalar una fuente de ruido blanco, como un reproductor del sonido del mar.

### **Oscuridad**

Aunque como civilización nos hemos alejado mucho de los ciclos de la naturaleza y la luz artificial nos permita seguir el ritmo a cualquier hora, la realidad es que el reloj biológico y circadiano sigue mandando e ignorarlo pasa factura.

Dormir es el mayor *detox* natural que existe, pero para que toda esa limpieza profunda y regeneración tenga lugar hay que respetar los tiempos de las hormonas encargadas en el proceso, con la melatonina a la cabeza.

Se recomienda dormir a oscuras para conseguir los picos de melatonina y reducir el ritmo y los estímulos de todo tipo, también lumínicos, para poner el cerebro en modo noche desde la 8 de la tarde.

La luz azul de las pantallas desregula y confunde al cerebro porque afecta a la glándula pineal y eso hace que nos cueste más dormir y que aflore el insomnio. Además de horarios adecuados y oscuridad, existen lámparas de reproducción cromática de espectro completo que imitan el rango electromagnético de la luz del sol que cambia a lo largo del día y que indican al cerebro que el final del día ha llegado —lo contrario de la luz azul— y que toca dormir.

### **Adiós a las pantallas y a las radiaciones artificiales**

La tecnología ayuda durante el día, pero perjudica durante la noche. Se trata de evitar las pantallas de teléfono móvil y otros dispositivos no solo por la mencionada luz azul que confunde al cerebro, sino porque tras su uso nos cuesta más tiempo conciliar el sueño. También hay que evitar las redes sociales, trabajar en el ordenador o ver la tele hasta el último momento, especialmente los programas de televisión que generen tensión.

Es recomendable minimizar los campos eléctricos y ondas electromagnéticas porque también afectan a la glándula pineal. Eso se traduce en tener el mínimo de aparatos en la habitación y no permanecer,

especialmente por la noche, al lado de transformadores, rúters ni aparatos eléctricos como la nevera.

Para evitar este «mar de ondas» al que estamos expuestos de noche el factor distancia funciona. El móvil estará mejor en otra habitación o, como mínimo, en modo avión si se usa como alarma para que no emita radiaciones al lado de la cabeza. La radio-despertador también lejos, excepto si es a pilas, y esto aplica a todos los dispositivos.

### **Mantener un horario constante de vigilia-sueño**

Tener un horario de sueño regular ayuda a asegurar una mejor calidad y consistencia del sueño, incluidos los fines de semana.

### **Evitar dormir de día**

El sueño, como otras funciones vitales (presión arterial, temperatura, niveles hormonales, de atención...), responde a un ritmo circadiano (con un patrón de 24 horas), regulado por un reloj biológico, y es sensible a la influencia de sincronizadores del entorno, especialmente a la luz.

### **No hacer la siesta si se tiene insomnio**

Aunque a muchos les sienta de maravilla, en aquellas personas que tienen problemas para dormir puede ser contraproducente, ya que disminuye el cansancio y el sueño por la noche. Si tienes que echarte una siesta, que sea corta y antes de las 5 de la tarde.

### **Establecer rituales relajantes antes de acostarse**

Darse un baño, leer un libro, practicar ejercicios relajantes... son un camino directo hacia el sueño. Hay que evitar especialmente actividades estimulantes y estresantes, como trabajar o discutir, porque provocan que el cuerpo secrete cortisol, la hormona asociada al incremento de la «alerta».

Leer antes de dormir con una luz tenue relaja y facilita la transición al sueño.

### **Automasaje**

Por ejemplo, masajear los pies con una crema hidratante de olor dulce antes de acomodarse y apagar la luz. También funciona masajear las sienes haciendo círculos con una gota de aceite esencial de lavanda en cada lado, con los ojos cerrados y respirando profundamente.

### **Baños terapéuticos**

Tomar el clásico baño caliente con aceite esencial de lavanda (una planta muy relajante) antes de ir a dormir.

### **Acostarse cuando se está realmente cansado**

Tener problemas para quedarse dormido solo lleva a más frustración. Si pasados 20 minutos tras meterse en la cama no te has dormido, es mejor levantarse, ir a otra habitación y practicar las rutinas mencionadas anteriormente que facilitan el tránsito al cansancio y el sueño.

### **Dejar las preocupaciones fuera**

El estado de agitación es incompatible con el sueño. Una técnica es escribir los problemas en un papel y dejarlos fuera de la habitación hasta el día siguiente. También existen técnicas de sueños lúcidos para encontrar soluciones durante la noche.

### **Generar pensamientos positivos al acostarte**

Cuanto más alta sea la vibración de nuestros pensamientos y emociones antes de dormirnos, mejor.

### **Respirar pausadamente por la nariz**

Centrarnos en la respiración lenta antes de dormir también favorece el sueño.

### **Repetir un mantra**

La repetición de un mantra es una práctica ancestral para enfocar la mente y contrarrestar los pensamientos que producen tensión y agitación. Se puede practicar en cualquier lugar y no requiere ningún entrenamiento previo. Sirven palabras en sánscrito o el rosario clásico.

### **Olores relajantes**

Un difusor de aceites esenciales naturales nos preparará el ambiente de calma adecuado. Lo podemos encender media hora antes de acostarnos. La lavanda, la naranja, la manzanilla o las mezclas específicas son olores que nos relajarán. Prueba estas mezclas:

- 3 gotas de aceites esenciales de manzanilla + 3 gotas de incienso + 3 gotas de lavanda
- 4 gotas de lavanda + 3 gotas de bergamota + 3 gotas de ylang-ylang
- 3 gotas de lavanda + 3 gotas de cedro + 2 gotas de mandarina

### **Bruma de almohada casera**

Y para potenciar aún más estos consejos podemos elaborar esta bruma, que consiste en mezclar en un vaporizador de unos 125 ml de agua destilada los siguientes aceites esenciales: 12 gotas de lavanda + 8 gotas de manzanilla + 8 gotas de naranja o mandarina.

Se pulveriza en la almohada o en las sábanas antes de ir a dormir y también por la mañana al hacer la cama.

Con todos estos consejos, haciendo que nuestra agenda se ponga en modo *off* a partir de las ocho de la noche y sincronizándonos con los ciclos de la naturaleza, seguro que dormimos mucho mejor. Y como el sueño profundo es toda una puesta a punto del organismo, lo notaremos por las mañanas sintiéndonos con más energía y claridad.

# 11

## SPA EN CASA



La naturaleza te regala la cara que tienes a los 20 años. Es mérito tuyo la que tengas a los 50.

COCO CHANEL

## **7 PASOS Y 4 RECETAS NATURALES PARA DISFRUTAR DE UN SPA EN CASA**

Pocas estancias de la casa han sufrido tanta evolución y transformación a lo largo de la historia como los baños. Podemos reconocer un dormitorio o una cocina en los hogares de hace siglos y, excepto por la electricidad y la tecnología, son prácticamente iguales. Pero en el tema sanitario, hemos pasado de tenerlos fuera de las casas, centrados exclusivamente en su función fisiológica, a ir acaparando espacio y poder en las viviendas.

### **Mucho más que higiene**

El hecho de ir ganando terreno en los planos se debe a los cambios en las funciones y la percepción de los baños. De mera higiene y momentos puntuales de uso, se ha extendido a un concepto de autocuidado integral que ha convertido el baño casi en un santuario donde disfrutar, evadirse, «lamerse las heridas» del mundo exterior y mimarse por dentro y por fuera.

Además, en las últimas décadas han cobrado auge los balnearios y spas como lugares de relajación, tratamiento y premio personal, y este concepto se está democratizando y trasladándose al ámbito privado.

Hoy en día el baño puede ser un lugar de intimidad, evasión y mimo que podemos emplear para relajarnos y compensar sinsabores del día a día.

Para convertir el baño en un spa necesitamos distintos elementos, que pueden variar mucho según nuestro presupuesto, espacio disponible y preferencias personales. Podemos tener bañeras clásicas o hidromasaje, columnas de ducha básica o cabinas de hidromasaje con función sauna o sencillos cabezales de ducha con distintos chorros y salida de agua (efecto lluvia, niebla...) y cromoterapia.

Además de estos accesorios, podemos equipar el baño con pequeños aparatos y utensilios para cuidarnos, como hidromasaje y reflexología de pies (que masajea y alivia tensiones), sauna facial (para limpiar los poros de la piel y hacer vahos medicinales), todo tipo de cepillos (limpiadores y masajeadores para la piel del rostro) o la clásica *luffa* (para el cepillado corporal).

### **Terapia de ducha y lluvia sanadora**

¡Muchas personas se liberan en la ducha! El momento de relax y libertad en el aseo diario puede ser de tal intensidad que algunos se atreven incluso a cantar y ser ellos mismos convirtiendo la ducha en una terapia de conexión personal y expresión sin límites.

Adicionalmente, los chorros efecto lluvia resbalando por el cuerpo, impregnando cada poro de la piel y desapareciendo por el desagüe están cargados de simbolismo porque eliminan no solo las células muertas, el polvo, el sudor y la suciedad, sino también frustraciones, angustias o bloqueos.

Si ponemos intención y visualizamos cómo una luz brillante sana nuestro cuerpo llevándose lo que sobra, la ducha se puede convertir en una terapia de limpieza profunda y de sanación para el cuerpo físico y sutil. También de unión con la naturaleza y los elementos como en las cascadas reales.

La cromoterapia (con pequeños LED en los cabezales de ducha) potenciaría este fin porque algunos colores de la ducha sirven para recargarnos energéticamente.

**La ducha se puede convertir en una terapia de limpieza profunda y de sanación.**

Y junto con esta ducha terapéutica, nuestro baño se puede convertir en un *hammam* personal con estos 7 pasos:

### **Agenda tiempo para ti**

Que tu baño no sea de revista es lo de menos porque muchas veces los aparatos se instalan con ilusión y luego se infrutilizan. Lo importante es que prioricemos momentos especiales de autocuidado e inversión en nosotros mismos. Hay que reservar huecos en la planificación semanal (por eso lo hemos citado en nuestra plantilla de rutinas) y preparar bien el ambiente del antes y después de la sesión para sentirnos como en un balneario sin salir de casa.

### **Lejos del mundanal ruido**

Apaga el móvil y recrea un espacio lo más relajante posible con velas o luz tenue, temperatura agradable y música evocadora. El silencio es una opción o

también una lista de reproducción que favorezca la desconexión. El *chill out* o los sonidos de la naturaleza pueden ayudar a alejarnos totalmente del mundo exterior y profundizar en el momento.

### **Prepara el escenario**

Ten todo lo que necesites a mano para poder sumergirte en profundidad en este tiempo sagrado: productos, albornoz, alfombra, velas...

La aromaterapia puede estar presente a través de difusores o mikados. Aromas relajantes como los de lavanda o naranja potenciarán nuestro tiempo de bienestar.

### **Apuesta por lo natural**

Al igual que en la cocina, el baño es otro lugar de alquimia cuando creamos nuestros propios productos de higiene y cosmética casera. Estas son las «pócimas» que yo utilizo en mi día a día:

#### **PÓCIMAS**



#### **TÓNICO REFRESCANTE**

- 30 ml de agua de rosas, o hamamelis u otro hidrolato de nuestro gusto.
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 5 gotas de incienso.
- 5 gotas de manzanilla.
- 5 gotas de geranio.

Se mezclan y envasan en un botecito spray y se aplica en la cara después de lavarla o desmaquillarla.

#### **SÉRUM FACIAL**

- 50 ml de aceite vegetal de rosa mosqueta u otro como argán, jojoba, germen de trigo...
- 5 gotas de aceite esencial de incienso.
- 10 gotas de geranio.
- 10 de lavanda.

Se mezcla y envasa en un bote de cristal. Lo uso cada noche tras limpiarme la piel.

## **EXFOLIANTE CORPORAL**

- Media taza de azúcar blanco.
- Media taza de azúcar moreno.
- 4 cucharadas de aceite de oliva o coco.
- 6 gotas de aceite esencial de lavanda y 6 de limón.

Se mezclan los ingredientes y se guardan en un bote. Se puede usar cada semana en la ducha sobre la piel húmeda con un ligero masaje ascendente y se enjuaga.

## **CREMA DE MANOS QUE ELEVA**

- 30 ml de aceite vegetal al gusto como el de almendras, coco, karité o germen de trigo.
- 8 gotas de aceite esencial de geranio.
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda o azahar o incienso.

Se mezcla, se envasa y se aplica cada día tras fregar los platos o en alguno de los momentos de autocuidado.

También servirían marcas naturales y eco que nos gusten. Es el momento de usar geles gustosos, mascarillas, espumas o cremas o aceites corporales suntuosos para disfrutar del ritual de mimo.

### **Consiente tu piel**

En la vorágine del día a día olvidamos que tenemos pies o no prestamos atención a muchos rincones de nuestro cuerpo y cabello. Ahora es la oportunidad de tocarlos con movimientos ascendentes desde los pies a la cabeza, con tratamientos corporales específicos o con un masaje craneal con nuestro champú preferido.

Que no quede ni un centímetro sin mimar, incluidos talones, rodillas, labios, codos o escote. Y también podemos usar utensilios de belleza para potenciar los efectos, como los rodillos faciales de jade o cuarzo rosa o el *gua sha*.

### **La salida también importa**

Estas sesiones privadas implican un antes y un después. Tras la ducha o el baño y el masaje corporal, envuélvete en tu toalla o albornoz más mullido y tumbate para que los productos hagan más efecto.

### **Repite la experiencia**

No es necesario recrear todo el proceso diariamente, pero muchos tratamientos de higiene y cuidado necesitan continuidad para ser efectivos. Se puede planificar una rutina diaria de mañana y noche en pocos minutos.

El autocuidado también es salud y los baños modernos nos permiten cuidar nuestro cuerpo, relajarnos y disfrutar del presente apostando por un estilo de vida saludable. Como bien decía Coco Chanel, no culpemos al destino de cómo nos sentimos al ganar años.

# 12

## RITUALES DE AUTOCUIDADO Y BIENESTAR



La mente es como un jardín, si no se plantan flores se llena de malas hierbas.

JOHN DEMARTINI

La vida es aquello que pasa mientras estamos ocupados haciendo otras cosas.

JOHN LENNON

La vida es mucho más que trabajar y pagar impuestos. En algún momento del camino, muchos nos hemos perdido y hemos necesitado un «zarpazo» exterior (léase crisis, estrés, duelo, accidente, enfermedad, despido, divorcio, crianza consciente...) para abrir los ojos y recolocarnos. Y somos afortunados quienes hemos podido girar el timón en una dirección más personal y alineada con nosotros mismos, porque son famosos los cinco arrepentimientos de las personas moribundas.

Según el trabajo de la enfermera Bronnie Ware, al final de sus días la mayoría de las personas lamenta no haber tenido el coraje de hacer lo que quería hacer, haber trabajado demasiado, no haber expresado más sus sentimientos, haber tenido menos contacto con los amigos de lo que les hubiese gustado, y no haber sido más felices.

La desconexión con nosotros mismos y nuestro ser más esencial está en la raíz de la mayoría de los malestares modernos, pero está en nuestra mano revertirlo y el hogar consciente es un buen punto de partida y espacio sanador.

Claro que podemos ir al Himalaya, cursar carísimos retiros de desarrollo personal y soluciones cuánticas o leer a los últimos gurús, pero en el fondo, y como destila este libro, «después del éxtasis, la colada». Es en nuestro día a día donde tenemos que llevar a la práctica los buenos propósitos y conseguir un estado sostenible de paz interior y alta vibración.

## **EL SILENCIO ES MEDICINA PARA EL CEREBRO**

Podemos empezar por recargarnos cada día con una dosis de silencio. Los sabios siempre han elogiado el silencio: Thich Nhat Hanh dice que «solo

cuando la mente se acalla lograremos oír quiénes somos y cuál es nuestro propósito en la vida, las dos claves de la armonía y la felicidad», y el poeta Rumí susurra que «el silencio es el lenguaje de dios».

En lenguaje moderno, los expertos afirman que el ruido enferma y el silencio cura porque ayuda a crear nuevas células cerebrales, mejora la memoria, tiene un potente efecto antiestrés y beneficia a nuestro estado emocional.

Por supuesto que la práctica de la meditación que hemos comentado en el capítulo 6 también es una gran herramienta de salud cerebral, calma y conexión, pero exige un poco más de voluntad. En cambio, conseguir unos momentos de silencio en el transcurso de nuestra jornada está al alcance de todos y no tiene connotaciones místicas.

Cada día deberíamos regalarnos ese silencio encontrando un espacio para estar a solas, sin móviles, lejos de ruidos —de ahí la importancia del rincón personal— y ser conscientes del aquí y ahora volviendo a respirar pausadamente. Ese pequeño oasis diario puede ser al levantarnos, en el desayuno o alguna breve pausa acompañada de una infusión o bebida caliente.

No logramos escuchar el silencio porque estamos enganchados al pasado, ocupados con el presente y temerosos del futuro. Por eso hay que priorizar esos momentos, cada día.

Pero el bienestar es mucho más.

## EL AUTOCUIDADO ES UNA REVOLUCIÓN

Se trata de **pequeños rituales diarios para enfocarnos**, recargar pilas y mimarnos. Y matizo «rituales» y no rutinas para darle un sentido más profundo y sagrado que la mera repetición de un hábito.

En el mundo moderno que venera la productividad, cayendo a veces en el extremo de la autoexplotación y llenando todas las horas del día, **el autocuidado es una revolución.**

Muchas veces hemos caído en el bucle de dormir menos para hacer más, comer cualquier cosa, repeler el ejercicio físico y priorizarlo todo menos a ti misma. Eso, más tarde o más temprano, pasa factura, como mínimo en un aumento de tallas y como máximo en alguna enfermedad.

**Los expertos afirman que el ruido enferma y el silencio cura.**

Lo contrario a ese desatino vital es colocarnos a nosotras mismas en el centro de nuestra vida y, desde una salud equilibrada y holística, ocuparnos de

todo lo demás.

Por otro lado, a veces se percibe el autocuidado como acciones externas y de pago, como ir a un masajista, a un taller de empoderamiento o comprar inciensos. Eso puede ser positivo, pero ni es suficiente ni es imprescindible. El autocuidado es interno y gratuito, no cuesta dinero, sino que nos cuesta tiempo y decisión personal.

## 32 SUGERENCIAS DE RITUALES DE AUTOCUIDADO

Aquí analizamos **32 sugerencias de rituales de autocuidado** como una lista de actividades que podemos hacer regularmente para invertir en nosotras. No te limites a leerlas, y elije cuáles vas a integrar en la agenda. Date permiso para «desaparecer» un rato y mimarte, sin remordimientos. En la plantilla de rutinas diarias ya he añadido este tiempo para que no se te olvide.

Hablamos de autocuidado físico, emocional, mental, espiritual y social. Poco a poco, hay que abarcar todas las dimensiones. No todo se ciñe al hogar, por supuesto, pero como centro de operaciones de nuestro bienestar, nos permite organizarlo todo.

1. Practicar el *mindful eating* y comer conscientemente, sin mirar la televisión, masticando con lentitud y apreciando la comida. Así, nos saciamos con lo justo y no comemos en exceso.
2. Comer cada día frutas y verduras frescas, radiantes de energía.
3. Saborear una taza de té o una bebida caliente como si solo existiese el ahora.
4. Huir del sedentarismo, ya sea caminando, bailando, asistiendo a un gimnasio, viendo vídeos de ejercicios en casa, con un entrenador personal, practicando yoga, pilates o estiramientos...
5. Salir a la naturaleza, desde un parque a los baños de bosque.
6. Caminar descalzos porque el *earthing* nos ayuda a descargar tensiones a la tierra, reequilibrar las cargas eléctricas y aumentar la vitalidad.
7. Despertarnos sin despertador.
8. Tomarnos un baño de 20 minutos en el spa casero del capítulo anterior, con 2 kg de sal marina y 12 gotas del aceite esencial que nos embriague. También puede ser un baño de pies con una taza de sal marina más 2 gotas de aceite esencial de menta y 3 gotas de lavanda.
9. Crear una rutina de cuidados de la piel con productos naturales.

10. Masajearnos las manos después de fregar con el aceite aromático del capítulo anterior.
11. Tener un diálogo interno de respeto y clemencia. No tratarnos a nosotros mismos con tanta severidad y exigencia. No esperar grandes cambios en poco tiempo.
12. Hacer un *detox* digital: sin móvil, sin redes.
13. Sumergirnos un rato en el silencio, meditar o rezar.
14. Contemplar una vela o la chimenea fusionándonos en ese momento.
15. Observar el amanecer o la puesta de sol.
16. Cultivar nuestro altar: usando el oráculo cada mañana e interiorizando su mensaje, con visualizaciones o pequeños ritos.
17. Leer en nuestro rincón de lectura.
18. No dejar de aprender de los temas que más nos interese, no solo profesionales.
19. Ordenar nuestro escritorio y lugar de trabajo purificando el ambiente.
20. Cultivar nuestros hobbies y dar rienda suelta a la creatividad con las manos. Algo muy necesario en un mundo tan mental.
21. No esperar a las vacaciones para empezar a divertirnos e incluir dosis de ocio en la agenda.
22. Pintar mandalas.
23. Escuchar música.
24. Hacer galletas o magdalenas caseras. A mí me relaja mucho y pueden ser saludables.
25. Cultivar la ciclicidad siendo más consciente de las fases lunares y de cómo te afectan, y conociendo los arquetipos femeninos a través del diagrama menstrual. Lo mismo aplica a la menopausia consciente y a todos sus dones.
26. Usar aromaterapia a diario en su amplio espectro de aplicaciones.
27. Rodearnos de belleza con flores, cuadros bonitos, orden y limpieza en casa...
28. Sitar nuestro cerebro con buena información, formación e inspiración.
29. Escribir un diario o hacer escritura terapéutica.
30. Practicar la gratitud cada día. Hacer listas de las cosas por las que podemos estar agradecidas en esta vida es la mejor forma de relativizar nuestros problemas, saber priorizar y atraer cosas positivas.
31. Invitar a cenar a amigos o familiares y disfrutar como anfitrionas.
32. Permitirnos no hacer nada de nada.

Y ahora no se trata de pedir una excedencia para autocuidarnos. En la vida también está lo laboral, la crianza u otras ocupaciones. La idea es no descuidarlo e ir integrando las actividades que más se adapten a nosotras.

El final y el comienzo del día son buenos momentos para reagrupar

rituales.

## **TERMINA EL DÍA BIEN PARA INICIARLO MEJOR**

Un día consciente comienza la noche anterior. Si por la noche seguimos unas pautas para reducir el ritmo, descansar mejor y planificar la siguiente jornada, eso determinará que nos levantemos con más energía y mejor actitud.

Es la higiene del sueño que hemos analizado en el capítulo 10 (cena ligera, ducha depurativa, automasaje, lectura, silencio...) junto con volcar sobre un papel o agenda todo lo que nos ronda por la cabeza para liberarlo mentalmente, que no nos perturbe el sueño, y seguir gestionándolo al día siguiente.

### **Empezar el día con paz**

Si nos levantamos descansadas, todo se ve con otros ojos. Si a esto le sumamos una rutina de mañana con visualización luminosa, afirmaciones positivas y desayuno en calma, iniciaremos el día de forma más consciente.

Y con esa aura, ya estás preparada para «comerte el día»...

# 13

## FINANZAS BAJO CONTROL



Los problemas económicos no se resuelven con dinero, sino con creatividad.

RAMÓN SAIMSÓ

La mejor forma de no preocuparte por el dinero es ocupándote de él.

SERGIO FERNÁNDEZ

¿Qué pintan las finanzas en un libro de hogar, orden y limpieza?

Pues pintan mucho.

Por un lado, el término «economía» deriva del griego *okomos*, en que *oikos* es el hogar y todo el contenido de la casa y *nomos* su administración. Por tanto, la economía es realmente la administración de un hogar.

Por otro lado, hablamos de hogar consciente, que incluye todas las áreas de la vida y, finalmente, si el tema económico falla, no podemos encontrar el bienestar ideal en casa, de la misma manera que si te duele mucho una muela no puedes escribir poesía ni disfrutar de nada.

El sistema ya se ha encargado de que seamos muy ignorantes en estos temas y que vivamos endeudados y con poca o nula libertad financiera. Eso nos convierte en una sociedad mucho más maleable y se suma al «hogaricidio» que he comentado en la introducción y que nos desprotege y quiebra las emociones.

Como estar continuamente quejándose sirve de poco y baja la vibración, lo mejor es que busquemos soluciones.

Lo primero de todo es **aprender economía básica**. Te recomiendo, para empezar, el libro del experto Sergio Fernández *Libertad financiera: los cinco pasos para que el dinero deje de ser un problema*, y a partir de aquí, analizar las finanzas de nuestra casa, poner orden, tomar las medidas pertinentes para saldar deudas, no aumentarlas, conseguir ingresos extras, ahorrar o lo que corresponda, y seguir formándonos en este tema para tenerlo bajo control y que así el resto de las dimensiones del hogar y nuestra vida fluyan mejor.

Hay varias definiciones de **libertad financiera**. Una sería tener un colchón económico para poder vivir sin trabajar durante un tiempo de ser necesario o voluntario sin tener que cambiar de estilo de vida. Otra acepción es poder cubrir tus gastos mensuales solo con ingresos pasivos.

Eso puede sonar a chino o música celestial según como sea tu situación financiera en estos momentos. De ahí la importancia de tomarnos en serio nuestra educación en la asignatura de dinero leyendo, viendo vídeos, asistiendo a algún taller o consultando a autoridades en la materia.

Para eso tenemos nuestro rincón de lectura como espacio de sabiduría, el escritorio para hacer contabilidad cada mes y la plantilla de rutinas caseras donde he incluido ambas actividades para tenerlas en cuenta.

## 22 CLAVES DE INTELIGENCIA FINANCIERA

A continuación, te resumo **21 claves de inteligencia financiera** que yo misma he aprendido en mis estudios caseros en este tema:

- Existe un **analfabetismo financiero estructural** en nuestra sociedad con el silencio cómplice de bancos y gobiernos. No delegues en ellos este conocimiento ni la jubilación.
- **Diezmo educativo.** La única solución para que nuestros resultados económicos mejoren es aprender uno mismo, porque no se pueden esperar cambios pensando y haciendo lo mismo. Además, teniendo en cuenta que dedicamos los mejores años de nuestra vida a conseguir dinero, más nos valdría disponer de todos los datos para hacerlo mejor. El diezmo educativo significa que invirtamos una parte de nuestros ingresos en nuestra formación, sea económica o en otras áreas. Aunque solo leas o estudies 30 minutos al día, al cabo de un año serán 182 horas y estarás en otro lugar.
- Conocer conceptos como activo o pasivo, interés compuesto o las tres «I» (impuestos, intereses e inflación) es importante en nuestros estudios de finanzas domésticas **porque trabajamos la mitad del año para pagar impuestos.** Y para tomar buenas decisiones hay que conocer el tablero de juego.
- Llevar una **contabilidad casera** de todos nuestros ingresos y gastos sería lo más elemental. Nosotros usamos una hoja de gastos adaptada a nuestro tipo de vida y al final de mes mi marido lo introduce en un Excel. Ahora es más sencillo porque al ser autónomos tenemos que llevar las cuentas al día, pero cuando éramos empleados también lo hacíamos. Esto, en sí mismo, no te aporta libertad financiera ni ninguna ventaja, pero te enfrenta a la verdad, y sin ella no se puede seguir navegando. Hay muchas aplicaciones que te lo ponen muy fácil.
- **Eliminar prejuicios** sociales y familiares inconscientes sobre dinero. El dinero es una energía poderosa y neutra, cómo lo uses depende de

tu nivel de conciencia.

- Lo habitual en el mercado laboral actual es **intercambiar tiempo por dinero**. Esto tiene desventajas y existen otras opciones a valorar. Además, el paradigma económico está cambiando y facilita otras fórmulas.
- Los **4 roles principales para ingresar dinero** son: empleado, autoempleado-autónomo, emprendedor-empresario o inversor. Solo conociendo lo que ofrece cada uno podremos elegir mejor o saber a qué atenernos.
- Si trabajas en una empresa cuyos valores no compartes, ve trazando **tu plan B** para despedirte.
- Conseguir ingresos variables, recurrentes, escalables, delegables y pasivos es algo que se puede aprender e implementar.
- A pesar de las crisis económicas cíclicas, nunca antes en la historia han existido tantas oportunidades de prosperar. **El conocimiento y la información de valor es el petróleo del siglo XXI**. Anteriormente, los medios de producción eran la tierra y el capital, y ahora lo es algo tan democrático como el «cerebro», y todos tenemos uno. Esto no implica que el proceso sea rápido ni sencillo.
- Servir y ayudar a otros ofreciendo soluciones a problemas reales, de cualquier tipo, es el ADN de negocios digitales que funcionan.
- **Los hábitos económicos en España** hasta la fecha son tan perjudiciales para las finanzas domésticas como el tabaco o las drogas a la salud. Las estadísticas muestran que la mitad de la población apenas ahorra y no podría superar imprevistos de pocos cientos de euros.
- La suma de todas tus deudas (hipoteca, coche, tarjeta de crédito...) no debe superar el 35 % de tu ingreso mensual neto. Cuando esto ocurre, tienes más números para que la siguiente crisis o revés te arrolle.
- Es necesario ponerse objetivos económicos, tanto de ahorro como de **mapa de gasto**, porque la famosa «ley de Parkinson» también se aplica aquí: los gastos se expanden hasta el nivel de los ingresos y, aunque te aumenten el sueldo o tus ingresos asciendan, si no lo gestionas bien, obtendrás los mismos resultados.
- Ahorrar y adelgazar o seguir un estilo de vida saludable comparten los mismos principios, que son: el autocontrol, la gratificación postergada y la capacidad de planificación.
- **Ahorrar un 10 % de los ingresos** es la cuota mínima recomendable. Hay muchos sistemas que enseñan a ahorrar para que no resulte arduo, como retirar determinado importe a principio de mes y de forma automática.

- El **consumo responsable y consciente** te ayudará a vivir mejor y proteger tu economía. Eso implica elegir calidad frente a cantidad (como tus abuelos, un buen abrigo para muchos años frente a prendas baratas de temporada), no gastar por encima de tus posibilidades, olvidarse del crédito a destajo, reflexionar antes de comprar, practicar ayuno de gastos, alquilar frente a comprar en determinados temas... Esto no es lo habitual porque socialmente nos entrenan para gastar antes incluso que para ganar.
- **No jugar a la lotería** porque no sigue las leyes energéticas del universo. No se puede recoger sin sembrar ni conseguir algo a cambio de nada. Algunos autores lo denominan el «impuesto voluntario de los pobres».
- Dedicar el dinero de la lotería en aprender e **invertir en ti a nivel personal y profesional**. Y volvemos al diezmo educativo del principio porque cuanto más complicada sea la situación económica de una persona, más importancia tiene acceder a ideas nuevas para cambiar sus resultados económicos.
- **Emprender desde casa**. Hace décadas, sin móvil ni internet, ni logística de transporte, apenas se podía emprender, y el separar el dinero del hogar es lo que más nos ha perjudicado y desempoderado. Pero hoy en día todo ha cambiado. Cualquier casa puede convertirse en un negocio, sea por venta de servicios o productos, tanto digitales como materiales. También hay que discernir mucho en este campo, huir de vendehúmos y buscar el emprendimiento que más se adapte a la situación de cada persona: con hijos pequeños o sin ellos —implica una disponibilidad de tiempo completamente diferente—, como plan B o única fuente de ingresos, con inversión inicial o desde cero, solos o en compañía, de forma autodidacta o de la mano de mentores...
- **Perseverar**. Un error muy común en todos los campos es sobrevalorar lo que se puede conseguir en el corto plazo, pero infravalorar el medio y el largo plazo. En un periodo de 5 a 10 años puedes dar un vuelco a tu vida.
- Trabajar la **abundancia y la prosperidad** a nivel energético. Para ello, es importante el autocuidado holístico del capítulo anterior y no descuidar ninguna dimensión de la vida. La gratitud ante todo, las afirmaciones positivas, las visualizaciones y algunos aceites esenciales nos pueden ayudar a sintonizar con esa frecuencia.

**El consumo responsable y consciente te ayudará a proteger tu economía.**

En el paradigma actual, aunque se está desmantelando, se han enfrentado artificialmente el dinero y la espiritualidad, pero son herramientas que pueden ir de la mano y trabajar conjuntamente para mejorar tu vida y por extensión, el

mundo. *Dinero y conciencia*, como indica el libro de Joan Antoni Melé, pueden ser una unidad y algo a lo que aspirar colectivamente.

La moraleja de este capítulo es: ocúpate de tu dinero para no tener que sufrir por él y que no monopolice las decisiones de tu vida. Con las finanzas saneadas el hogar fluirá mejor y te sentirás mucho más libre para brillar.

**14**  
**CASA RESIDUO CERO**



La naturaleza no genera residuos. Todo se reutiliza o recicla (...) No verás nunca a un pájaro volando y dejando caer basura por todas partes. Y nosotros formamos parte de la naturaleza, no somos algo desconectado de ella ni tampoco estamos por encima.

ANNE-MARIE BONNEAU

¿En qué momento de las últimas décadas hemos convertido nuestras casas en auténticos centros de reciclaje o preestercoleros? ¿Alguien recuerda el tamaño del cubo de la basura en casa de sus abuelos?

Es sorprendente la cantidad de residuos que generamos en los hogares modernos ya desde el mismo momento que llegamos de la compra, y el tamaño y sofisticación de los armarios de reciclaje. El hiperconsumismo, el *boom* de los objetos de usar y tirar, la omnipresencia del plástico y el no percatarnos del problema son las principales causas de esta situación.

Y no solo eso, sino que el 42 % del desperdicio alimentario se produce en los hogares y afecta especialmente a alimentos frescos. Una gran contradicción, porque dedicamos nuestro tiempo y dinero en ir a la compra para arrojar después buena parte de los mejores alimentos.

Si unimos el despilfarro con el exceso de residuos, especialmente de plástico (material que, según algunos expertos, abundará en los océanos más que los propios peces en pocas décadas), es normal que en los últimos años haya surgido con fuerza el **movimiento zero waste** (residuo cero) que defiende un consumo distinto para generar la menor cantidad de basura posible y menos impacto en el medioambiente.

Curiosamente, muchas de sus propuestas consisten en volver a las costumbres de antaño, como cocinar casero, aprovechar todos los alimentos (hasta los rabos de las zanahorias), priorizar los materiales atemporales y atóxicos como la madera o el cristal, respetar más la naturaleza, practicar la sobriedad en el gasto y consumo, disfrutar de las pequeñas cosas y despertar la conciencia planetaria practicando con el ejemplo.

**El 42 % del desperdicio alimentario se produce en los hogares.**

Puede parecer algo arcaico o abnegado, pero Anne-Marie Bonneau, una de las pioneras y líderes del movimiento, afirma que, con la planificación adecuada, es sencillo, mejora tu alimentación y se ahorra dinero. Además, se depende

menos de la industria alimentaria y se recuperan habilidades perdidas de generaciones anteriores.

## **28 PROPUESTAS PARA GENERAR MENOS RESIDUOS Y REDUCIR EL PLÁSTICO EN EL DÍA A DÍA**

Veamos 28 propuestas para el día a día con tres objetivos clave: cambiar el hábito de usar y tirar, generar menos desperdicios y reducir los plásticos, especialmente los de un solo uso.

### **Estilo de vida y casa general**

1. Apostar por la calidad, el consumo responsable y comprar cuando realmente se necesite algo.
2. Alejarse de la obsolescencia programada y buscar productos duraderos, con garantía y piezas disponibles.
3. Reparar antes de tirar.
4. Tener un kit para salir de casa según nuestras costumbres: bolsas para la compra, termo para el café, botella reutilizable para el agua, set de cubiertos para comer fuera...
5. Conocer los utensilios de limpieza natural: cepillos de madera de cerdas naturales, escobas de fibras vegetales con palos de madera, mopa de algodón, palas y cubos de acero inoxidable o hierro zincado, trapos hechos con ropa vieja...
6. Preparar productos de limpieza caseros con las recetas del capítulo 3. También hay productos naturales en envases de gran tamaño, rellenables o a granel.
7. Buscar regalos útiles que no se conviertan en trastos en casa de la otra persona.
8. Profundizar en las 8 R:
  - Reflexiona sobre tu poder como consumidor.
  - Rechaza lo que no necesitas.
  - Reduce tu consumo a lo verdaderamente necesario.
  - Repara lo que ya tienes.
  - Reutiliza lo que ya existe, y evita el usar y tirar indiscriminado.
  - Recicla lo que no se pueda reutilizar.
  - Reincorpora a la tierra y composta los residuos orgánicos.

- Resiste y persevera porque los cambios sostenibles no son «flor de un día».

## **Cocina**

9. Planificar el menú semanal con los 7 pasos explicados en el capítulo 9, incluyendo los alimentos que ya hay por casa para que no caduquen (la lista inversa).
10. Salir de casa con la lista de la compra de los productos necesarios.
11. Visitar más el mercado que el supermercado, porque se compra más a peso que envasado y se priorizan los alimentos frescos y de temporada.
12. Localizar tiendas a granel.
13. Comprar las piezas de fruta que necesitas y no más porque vayan envasadas.
14. Reducir el exceso de embalaje en la cesta de la compra antes de llegar a casa. Eso implica llevar bolsas de redcilla para la fruta, bolsas de tela o carrito.
15. Cocinar casero y preparar muchos productos que se venden envasados como bebidas vegetales, galletas, hamburguesas...
16. Practicar la cocina de aprovechamiento: con la pulpa de las bebidas vegetales se pueden hacer trufitas, con lo verde del puerro caldos...
17. Cultivar tus propias plantas aromáticas en macetas en vez de comprarlas envasadas en plástico.
18. Probar los estropajos de *luffa* o yute, vegetales 100 % y compostables. Es una forma natural de sustituir los clásicos estropajos de poliéster o poliamida.
19. Buscar alternativas al film de plástico, como telas enceradas, bolsas o tapas de silicona platino.
20. Saborear el café sin cápsulas.
21. Filtrar el agua del grifo y olvidarse de las botellas de agua.
22. Usar pajitas reutilizables de cristal, acero o bambú.

## **Baño**

23. Volver a la pastilla de jabón de toda la vida.
24. Descubrir los nuevos champús sólidos, pasta de dientes sólidas en lata o bastoncillos para las orejas de bambú.
25. Apostar por los productos para una menstruación más sostenible, como la copa menstrual, tampones de algodón orgánico sin aplicador de plástico, bragas absorbentes, esponja marina...

26. Dar una oportunidad a los otros pañales: sin plástico, biodegradables o de tela.
27. Usar cepillos de dientes de bambú con cerdas vegetales o peines con púas de bambú.
28. Afeitarse con maquinillas de acero con cuchillas de repuesto.

¡Respira y no te asustes con esta lista y algunas propuestas! Son solo sugerencias para que conozcamos lo que ya usan otras personas que apuestan por la sostenibilidad y no reducen su calidad de vida.

No quiero ser como algunos que solo generan una bolsa de basura al año y cuya vida gira en torno a este tema, pero entre ese punto y los casi 500 kg de residuos que genera cada persona en España tenemos un camino lleno de matices.

Cada uno podemos ir incorporando nuevos hábitos según nuestras preferencias y circunstancias, sin caer en extremismos y sin juzgar a los demás, porque se trata de ir avanzando poco a poco y haciendo un hogar y un mundo mejor.

# 15

## HOGARTERAPIA



En vez de preguntarte por tus próximas vacaciones, construye una vida de la que no quieras escapar.

SETH GODIN

Tal vez este libro tendría que haber empezado por este capítulo. Hogarterapia implica todo lo que una casa en armonía puede hacer por ti y por tu vida.

El nombre se me ocurrió leyendo el libro *Jefa de tu vida*, de Charuca, emprendedora de pro, diseñadora de agendas preciosas y divulgadora del concepto «papelterapia» o cómo unir el mundo de la planificación y el desarrollo personal para llevarte a otro nivel.

La hogarterapia sigue ese camino, la casa y el crecimiento interior, pero va más allá.

Cuidar de la casa y de lo que nos rodea es sinónimo de cuidar de uno mismo y una de las claves de una vida saludable. A veces nos quejamos de lo sucias o desordenadas que están las cosas como si esperásemos que lo limpiasen otros, pero, en general, **poner en orden tu casa y tu vida depende de cada uno de nosotros**. Y si seguimos las pautas de este libro y, además del gran *reset*, dedicamos un tiempito al día al mantenimiento, ya no nos parecerá una montaña inalcanzable que nos disuade cada vez que lo pensamos.

Menos trastos y más orden implican una vida más fácil, menos problemas, menos agobios, más claridad y más paz. Muchas personas descubren lo que realmente quieren hacer con sus días cuando practican el *cleanfulness* y la hogarterapia a fondo y se reconcilian con esta parte de su vida, con nuestro exoesqueleto.

Junto con la limpieza física, trabajar la casa a nivel sutil, sintonizarnos con el agradecimiento de todo lo positivo y abundante que ya hay en nuestra vida y **bendecir y honrar el legado hogareño** aumenta la conciencia de forma natural y, como resultado, la vida cotidiana se vuelve más interesante.

Ya es hora de eliminar prejuicios y aclarar confusiones. Silencioso, invisible, íntimo, no remunerado, no significa en absoluto intrascendente o poco importante.

Aunque la historia oficial de los libros solo narre las grandes batallas y hechos macrosociales o macroeconómicos, la Vida con mayúsculas discurre en lo micro, en lo cotidiano, en lo hogareño, en los cuidados, en lo emocional y en lo energético. Todo ello anónimo y todo sumamente poderoso.

El hogar es el lugar que nos da cobijo y protección, nos alejamos del mundanal ruido, somos nosotros mismos y nos relajamos. Es el refugio donde nos nutrimos, descansamos, cargamos pilas, amamos, criamos, despedimos y resurgimos con fuerzas renovadas.

Este espacio sagrado también tiene sus necesidades que a veces desatendemos imbuidos en la vorágine de la vida diaria. Este libro es una guía para atender tu casa desde lo físico a lo vibracional y convertirla en un templo que promueva tu salud y tu bienestar.

### **En el futuro estaremos más tiempo en casa**

El siglo xx, y sus aledaños, ha sido una anomalía histórica en muchos aspectos y, aunque sea nuestro referente, la vida era distinta antes y lo será también después.

La existencia ha girado en torno al mercado laboral y lo exterior, que es lo que ofrecía dinero y «sentido». El panorama económico en las próximas décadas será muy diferente debido a la tecnología que puede ser altamente productiva sin el factor humano. Según algunos economistas y analistas, un alto porcentaje de la población no tendrá cabida en ese nuevo mercado, y, con sus necesidades resueltas, se dedicará a «sus asuntos».

La vida, como hace siglos, volverá a estar lejos de las fábricas o núcleos de trabajo y tendremos mucho más tiempo para realizarnos más allá del fin de semana, periodos de vacaciones o el retiro.

Se acabó lo de «empezar a vivir» o escuchar el corazón tras la jubilación.

La vida consciente y el propósito pueden estar siempre presentes, podremos dedicarles tiempo y el hogar cobrará aún más importancia.

Pero dejando las elucubraciones y centrándonos en la época actual podemos mejorar nuestra vida y nuestro hogar formulándonos **preguntas poderosas** y tomando las decisiones consecuentes.

## **12 PREGUNTAS PODEROSAS**

1. ¿Qué harías si no tuvieras miedo? ¿Qué harías si el dinero no fuese un inconveniente? ¿Qué harías si te tocara la lotería más allá de lo

- material? ¿Cómo sería tu día a día y tu forma de relacionarte con el mundo? ¿Qué harías si te quedasen dos años de vida?
2. Sin necesidad de una lotería, ¿qué tres acciones puedes realizar desde ahora para acercarte a esa vida ideal? ¿Qué debes aprender y saber hacer? ¿Cuándo empiezas?
  3. ¿Qué haría una persona que se ama/se respeta a sí misma en tus circunstancias actuales?
  4. ¿Te has negado algún sueño importante hasta la fecha?
  5. ¿Qué mejorarías o cambiarías de tu vida para darle más sentido?
  6. ¿Cómo quieres sentirte a 20 años vista? Cuando tengas 50 años, 70 o 90 años.
  7. ¿Qué tres acciones, actividades o hábitos puedes realizar ahora para mejorar tu salud? ¿Qué hábitos mejorarían tu nivel de energía y salud?
  8. ¿Cómo puedes mejorar tu relación de pareja? O en caso de no tenerla, tu relación contigo mismo.
  9. ¿Qué es lo que tu familia necesita más de ti?
  10. ¿Cómo quieres criar a tus hijos? ¿Cómo te hubiera gustado que te criasen a ti?
  11. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu situación económica? ¿Cómo puedes saldar deuda y conseguir más libertad financiera? ¿Qué tienes que aprender?
  12. ¿Cuál es tu mayor dificultad/reto ahora mismo? ¿Para qué tipo de persona tu dificultad no le supone ningún problema o esfuerzo? ¿Cómo es esa persona? ¿Qué hace en la vida? ¿Cómo lo consigue? ¿Cuáles son sus hábitos? ¿Qué hace ella que tú no haces ahora para conseguir X resultados?

Por supuesto, no esperes una metamorfosis en tiempo récord solo por pensar, pero puedes priorizar las áreas de tu vida que necesiten mejorar con más urgencia: salud, dinero, relaciones, talento... y establecer acciones diarias para conseguirlo.

### **Cómo nos ayuda la hogarterapia**

Cuando reorganizas y desatascas tu casa, el proceso depurativo externo te ayudará a contemplar tu vida con otros ojos y podrás llegar a lo esencial. El orden afuera te ordena también por dentro.

Convierte tu casa en ese remanso de paz y salud y ella será el centro de operaciones para que te acerques a tus metas. Incluso aunque todo lo que quieras sea exterior, escalar el Everest por ejemplo, la preparación del viaje, las etapas, la ruta, los materiales, el entrenamiento... casi todo se realiza dentro de casa. Y respecto a otros propósitos de la vida aún más.

Busca la «habitación propia» adecuada para ti del capítulo 6: el rincón de lectura te ayudará a aprender sobre temas personales y profesionales/productivos, el espacio de silencio o meditación te aportará calma y discernimiento cada día, el escritorio será donde planifiques tu «mapa del tesoro», el baño-spa te facilitará muchos momentos de autocuidado y belleza, la cocina puede preparar tu combustible alquímico, el dormitorio te regenerará cada noche, tu pequeño altar te conectará con lo trascendente, y los aceites esenciales te elevarán y enfocarán.

Ocúpate de tu casa y deja que su magia te cuide y haga también su trabajo...

**16**  
**PLAN DE ACCIÓN**



Tu hogar no es el sitio donde naciste, es el lugar del que no quieres escapar.

NAGUIB MAHFUZ

Dame seis horas para cortar un árbol y pasaré cuatro afilando el hacha.

ABRAHAM LINCOLN

Ya has llegado hasta aquí. ¡Felicidades!

Tienes claro que tu casa puede promover tu salud y bienestar a muchos niveles y mejorar tu vida exponencialmente, pero ¿por dónde empezar cuando este libro te ofrece todas estas pautas?

- 50 claves para una casa y estilo de vida *low-tox*.
- Los 8 pilares del orden. Plan general y rutinas cotidianas.
- 11 ingredientes de limpieza natural, 14 recetas de productos caseros para la limpieza natural, las 7 leyes de la limpieza, la gran limpieza y rutinas diarias y periódicas.
- 12 claves de la colada sostenible, 8 recetas caseras de detergentes y suavizante natural.
- Lista de plantas depurativas.
- 8 sugerencias para instalar un espacio sagrado en tu casa desde rincón de lectura a altar.
- 11 claves y soluciones para que tu casa huela bien y 6 recetas de aromaterapia para el hogar.
- 8 ideas para bendecir energéticamente la casa.
- 8 superpoderes de la cocina casera, 7 pasos para planificar el menú semanal, y 12 ideas para incluir más fruta y vegetales en la dieta diaria.
- 7 claves para conseguir una habitación de descanso y 21 rutinas de una correcta higiene del sueño.
- 7 pasos y 4 recetas naturales para disfrutar de un spa en casa.
- 32 sugerencias de rituales de autocuidado.
- 22 claves de inteligencia financiera.
- 28 propuestas para generar menos residuos y reducir el plástico en el día a día.
- 12 preguntas poderosas sobre tu vida.

Te propongo un **PLAN DE ACCIÓN** para que estas páginas te puedan ayudar el máximo posible según tus necesidades.

Primero, **vuelve a leer el libro sin que te abrume** y poniendo más atención en aquello que tu casa requiere en este mismo momento. No te lées haciendo detergente casero cuando aún tienes una «habitación del caos». Hay prioridades. A eso se llama «afilar el hacha»: piensa antes de actuar.

Segundo, **haz un test a tu casa** con total objetividad: ¿cómo está de orden y limpieza profunda?, ¿de qué color eran las cortinas?, ¿hace cuánto que no revisé los desagües?, ¿hay polvo encima de las puertas y persianas?, ¿cómo me siento cuándo llego a casa?, ¿es bello y está en buen estado todo lo que veo?, ¿me gusta la decoración de toda la casa?, ¿puedo leer, meditar o hacer deporte a gusto?, ¿puedo expresar mi creatividad en casa?, ¿puedo recargar las pilas el fin de semana?, ¿somos felices todos los miembros de la familia si estamos mucho tiempo en casa?

Con esas respuestas tendrás que **emitir un veredicto** y decidir si empiezas desde el principio con un gran *reset* de orden y limpieza o te centras en detalles.

Todo dependerá del tiempo de que dispongas y de tus ganas, pero yo te aconsejo de corazón que, si quieres obtener resultados, liberes días o semanas de tu agenda y **hagas una puesta a punto como nunca**, sin piedad y sin montar dramas por liberarte de tantos trastos, objetos superfluos y papeles asfixiantes. En esta etapa, limpia con los productos que tengas.

Cuando tu casa vuelva a respirar, haya más espacio disponible en las estancias y en los cajones y mucho menos ruido visual, habrás ganado en claridad y calma. Entonces, vuelve a analizar tus necesidades y **redecora la casa adaptándola a tu nuevo yo** después de responder a las preguntas poderosas que más te resuenen. Y no te olvides de las plantas y de montar tu pequeño vergel en casa.

Es el momento de ubicar la «habitación propia» y los **espacios sagrados**, y agendar los rituales de autocuidado que quieras seguir.

Después o paralelamente, ocúpate de los **tóxicos**; repasa las 50 claves y los productos de limpieza y actúa en consecuencia. Si vas a preparar tus propias recetas, haz poca cantidad, pruébalas, y luego ya las personalizarás a tu gusto en aromas, texturas y cantidades.

Con la casa ordenada, limpia y más a tu medida, profundiza si quieres en la limpieza energética y bendice tu hogar y tus nuevos comienzos.

**Tendrás que decidir si empiezas con un gran reset de orden y limpieza o te centras en detalles.**

No te desanimes si no consigues aún la casa de tus sueños, **cualquier avance es mejor** que una mítica perfección.

Revisa las tablas de **rutinas y autocuidado** diarias, semanales y periódicas. Adáptalas a tu propia agenda y estilo de vida añadiendo o eliminando lo que corresponda y exprímelas al máximo porque son la garantía del buen mantenimiento de esta nueva casa que tanto te ha costado poner a punto y de que liberes tiempo de calidad para tus aficiones y propósito.

Recuerda que el hogar consciente trabaja para ti y el objetivo es que puedas vivir de forma más saludable, libre y plena.

La vida es un regalo y espero de todo corazón que este libro te ayude a saborearla y a encontrar más bienestar en casa.

¡Ya eres hogarista!

**17**  
**MI HISTORIA Y MI CASA**



Fui una «niña buena» con muchos sobresalientes y varias matrículas de honor en la carrera de sociología. Seguí un camino convencional de estudios, empleo e hipoteca con jardín, pero cuando mi hijo tenía solo un año de edad me rebelé, deserté —algo mucho más sencillo de lo que parece—, reajusté mis prioridades, decidí dedicar mi talento y mi tiempo a ellas, arrastré a mi marido y viramos completamente el rumbo de nuestra vida.

Renunciamos a dos trabajos fijos en una gran ciudad y nos fuimos a vivir a un pueblito en las montañas de menos de cien habitantes en la Rioja Baja (España), criamos a nuestro hijo con tiempo y presencia y emprendimos proyectos vocacionales con más sentido. Algunos fracasaron y otros florecieron.

Soy autora del libro *La despensa saludable: la revolución en tu cocina*, de RBA-Integral (2019) y coautora de *Una nueva maternidad*, de la editorial Ob Stare (2011).

He creado el Club Hogar Consciente, la formación *online* «Destino: La Buena Vida» y durante el confinamiento y junto con mi marido, Ángel González, organizamos el **I Congreso Online Hogar Sano, Vida Plena**, en el que 27 personas sabias y expertas en distintas materias relacionadas con el hogar explicaron cómo podemos mejorar nuestra vida y el mundo desde la casa que nos cobija.

En esta década de «hogarista» empedernida (te explico su significado en la introducción de este libro), he aprendido a gestionar una casa grande y una familia como si de una empresa se tratase, con orden y un plan detallado de funcionamiento combinando eficacia y naturalidad, y sin olvidar el autocuidado y el bienestar integral y holístico de todos.

Este libro te enseña a **cuidar de ti y de los tuyos desde un hogar consciente**. A través de sus capítulos, desde la limpieza hasta los rituales, aprenderás consejos, recetas y herramientas para llevar más salud, calma y plenitud a tu vida.

El cambio en el mundo comienza en cada uno de nosotros...

## BIBLIOGRAFÍA



- ANTONIO MELÉ, JOSÉ, *Dinero y conciencia*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2009.
- BOISSEAU, NATHALIE, *Limpieza al natural*, Artaza (Navarra), La Fertilidad de la Tierra, 2014.
- CABALLERO, AZUCENA, *Organiza tu hogar en 30 días*, 2012, autoedición.
- CHARUCA, *Jefa de tu vida*, Barcelona, Grijalbo, 2019.
- FERNÁNDEZ, SERGIO, *Libertad financiera: los cinco pasos para que el dinero deje de ser un problema*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2019.
- GREEN, FERN, *Limpieza natural: fabrica tus propios productos para el cuidado del hogar*, Madrid, Alianza Editorial, 2019.
- IGLESIAS, ALICIA, *21 días para tener tu casa en orden*, 2017, autoedición.
- JIMÉNEZ, MARÍA DEL MAR, *La despensa saludable: la revolución en tu cocina*, Barcelona, RBA, 2019.
- KONDO, MARIE, *La magia del orden*, Madrid, Aguilar, 2015.
- MATSUMOTO, KEISUKE, *Manual de limpieza de un monje budista*, Barcelona, Duomo Ediciones, 2013.
- OLEA, NICOLÁS, *Libérate de tóxicos. Guía para evitar los disruptores endocrinos*, Barcelona, RBA, 2019.
- SILVESTRE, ELISABET, *Tu casa sin tóxicos*, Barcelona, RBA, 2017.
- WHITEHURST, TESS, *Magia en tu casa*, Barcelona, Ediciones Urano, 2017.
- ZAMORA, MEY, *Dulce hogar, un retorno a lo esencial*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2009.

## ¿QUIERES MÁS?

Si quieres saber más de los temas tratados en este libro, te invito a que escanees con tu móvil este código QR y así accederás gratuitamente a un sitio web con información adicional de cada capítulo, enlaces con artículos relacionados, entrevistas con expertos y los documentales y conferencias que he visto para documentarme al escribir el libro.



También te enseñé en un pequeño vídeo cómo son todos los productos caseros que se explican aquí para que veas el resultado final.

Con todos estos datos, ya tienes mucho material para comenzar tu propia andadura del hogar y la vida consciente. ¡Feliz camino!



Puedes contactar conmigo en: [info@hogarconsciente.com](mailto:info@hogarconsciente.com) o en la web [www.hogarconsciente.com](http://www.hogarconsciente.com)



MARÍA DEL MAR JIMÉNEZ REDAL es socióloga, formadora, conferenciante y articulista sobre temas de vida sana y alternativa. Es también autora de *La despensa saludable: la revolución en tu cocina* y de *Hogarterapia. Cuidar de tu casa es cuidar de ti y del planeta*.