

Quer ter uma casa saudável?

Desde a escolha dos materiais e das cores, até ao tipo de iluminação e a disposição do mobiliário são muitos os aspetos que pode melhorar para aumentar a saúde do lar e a dos que nele habitam.

ADAPTADO A PARTIR DE
**UMA CASA MAIS SAUDÁVEL,
UMA FAMÍLIA MAIS FELIZ**
DE MARCELINA GUIMARÃES E MIGUEL FERNANDES
(A ESFERA DOS LIVROS)

Geobiologia, cosmogeobiologia, domologia ou medicina do habitat. Vários nomes, um significado: a ciência que estuda o impacto do meio ambiente e das construções na saúde de quem neles habita e que utiliza esse conhecimento para tornar esses espaços mais saudáveis e aptos para a vida. Uma vez que passamos várias horas por dia entre quatro paredes – muitas delas a utilizar tecnologia (a trabalhar em frente ao computador, a mexer no telemóvel, que durante a noite “dorme” ao nosso lado, a ver televisão, a utilizar eletrodomésticos para

cozinhar, limpar e arrumar), um potencial inimigo de uma casa saudável –, **é essencial que o nosso lar seja um espaço que permita um reequilíbrio e bom funcionamento do nosso organismo.** No livro *Uma Casa Mais Saudável, Uma Família Mais Feliz*, Marcelina Guimarães e Miguel Fernandes, especialistas em bio-habitabilidade e geobiologia, explicam como pode fazê-lo. Para os leitores da *Prevenir*, compilámos algumas das principais estratégias indicadas pelos autores para que possa aplicá-las nas divisões onde passa mais tempo: a cozinha, a sala e o quarto.

Cortinados
Quanto mais escuro estiver o quarto, maior a segregação de melatonina (substância libertada durante a noite, com um papel importante no sistema imunitário). Quando os seus níveis são baixos, o risco de cancro da mama, ovários, próstata e melanoma aumenta. Para que fique totalmente escuro, opte por uns bons cortinados ou persianas.

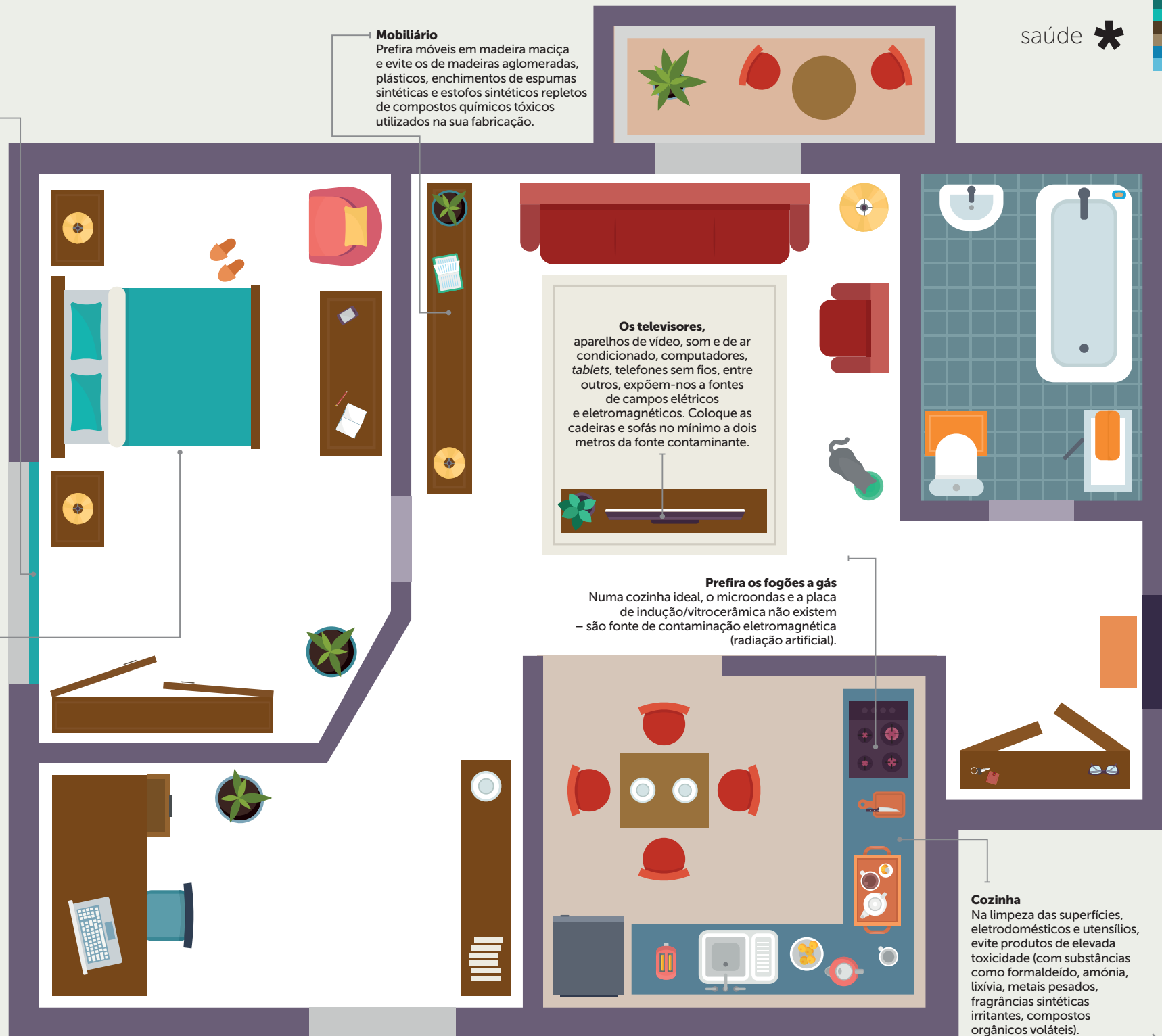
Cama
É importante que o colchão seja arejado diariamente, aspirado quinzenalmente e alterada a sua posição mensalmente, mantendo-o em bom estado de conservação e limpo.

Mobiliário
Prefira móveis em madeira maciça e evite os de madeiras aglomeradas, plásticos, enchimentos de espumas sintéticas e estofos sintéticos repletos de compostos químicos tóxicos utilizados na sua fabricação.

Os televisores,
aparelhos de vídeo, som e de ar condicionado, computadores, tablets, telefones sem fios, entre outros, expõem-nos a fontes de campos elétricos e eletromagnéticos. Coloque as cadeiras e sofás no mínimo a dois metros da fonte contaminante.

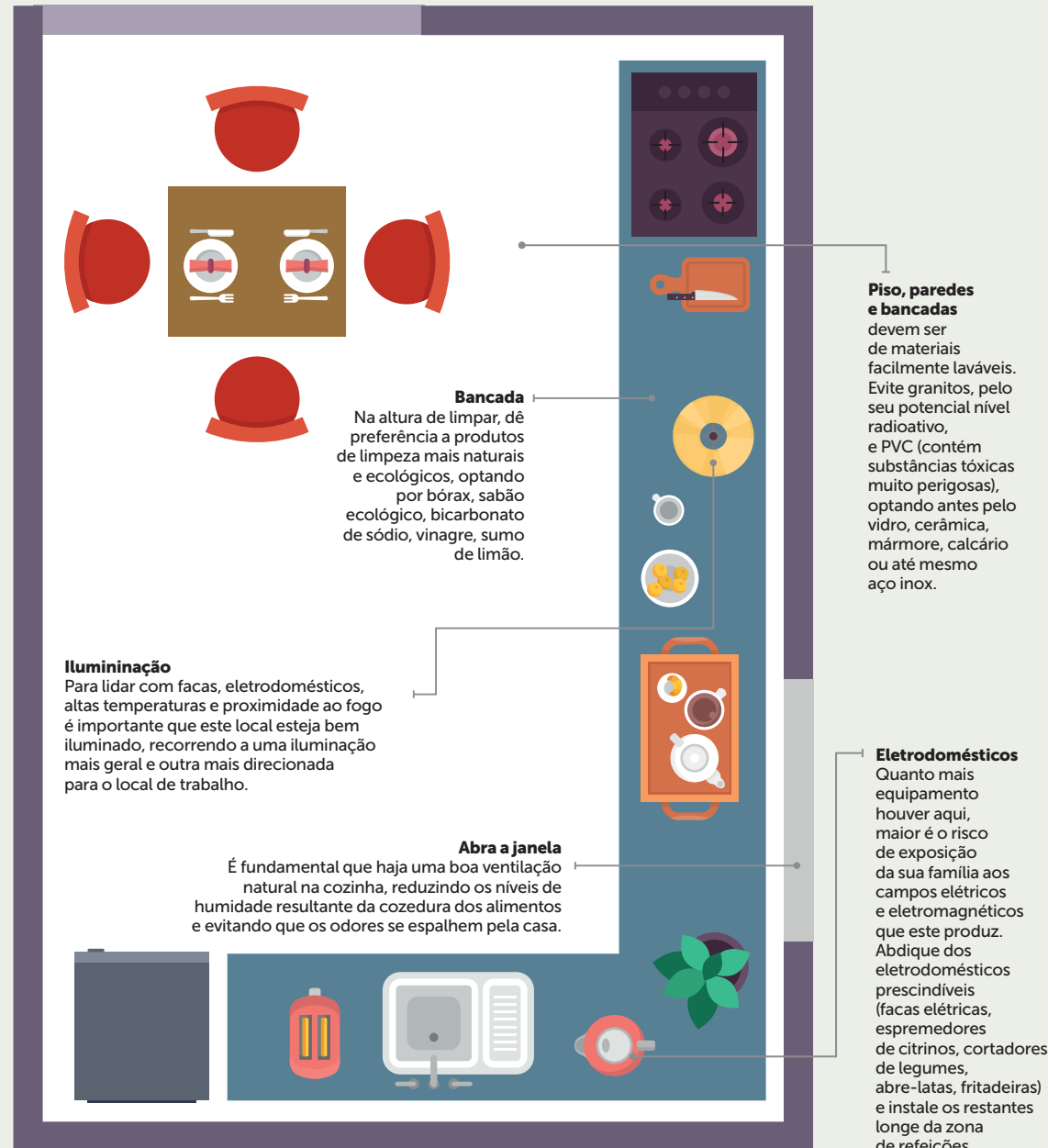
Prefira os fogões a gás
Numa cozinha ideal, o microondas e a placa de indução/vitrocerâmica não existem – são fonte de contaminação eletromagnética (radiação artificial).

Cozinha
Na limpeza das superfícies, eletrodomésticos e utensílios, evite produtos de elevada toxicidade (com substâncias como formaldeído, amónia, lixívia, metais pesados, fragrâncias sintéticas irritantes, compostos orgânicos voláteis).



A COZINHA

É o local onde guardamos e preparamos os alimentos que, por sua vez, podem ser uma fonte de saúde ou de doença. Como tal, para sermos saudáveis, devemos começar por ter uma cozinha saudável, isto é, limpa e organizada.



Piso, paredes e bancadas
devem ser de materiais facilmente laváveis. Evite granitos, pelo seu potencial nível radioativo, e PVC (contém substâncias tóxicas muito perigosas), optando antes pelo vidro, cerâmica, mármore, calcário ou até mesmo aço inox.



UTENSÍLIOS DE COZINHA

Devem ser constituídos por materiais estáveis – que não libertam metais pesados ou compostos químicos para os alimentos.

→ **Aço inox**
Apesar de recomendável pelo seu nível de estabilidade e higiene, pode libertar metais pesados, como o níquel ou o crómio, para os alimentos, devendo ser evitado por pessoas alérgicas a este tipo de substâncias.

→ **Silicone**
É uma opção viável, mas os restantes polímeros devem ser evitados. Nunca utilize utensílios em plástico para aquecer comida – o calor pode levar à libertação de compostos químicos tóxicos.

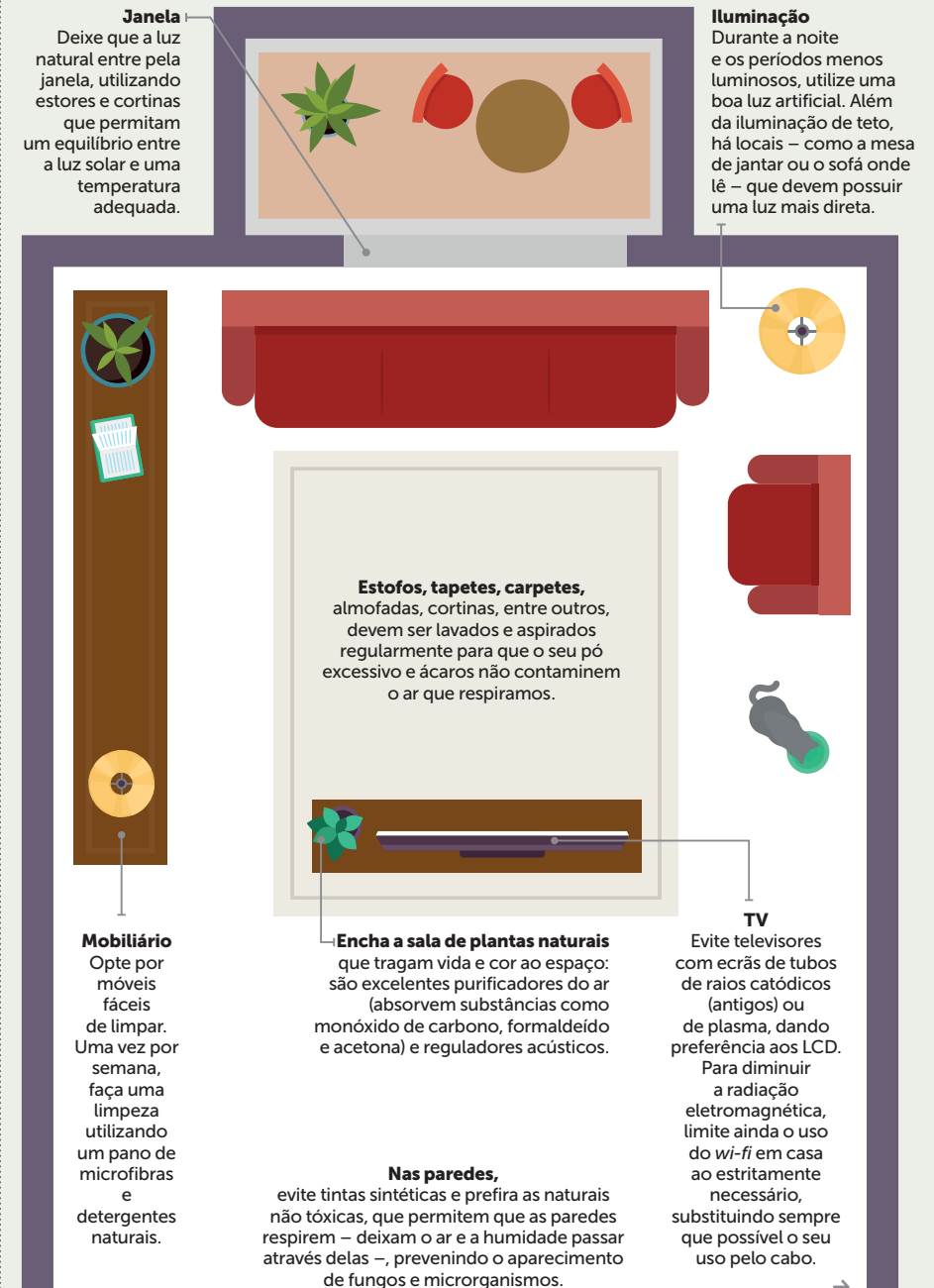
→ **Alumínio**
É uma má escolha, pois corrói-se com o sal e com o calor, provocando a passagem de moléculas de alumínio para os alimentos. Pelo mesmo motivo, não deve aquecer os seus alimentos envoltos em folha de alumínio.

→ **Teflon**
Conhecido pelas suas propriedades antiaderentes, pode libertar ácido perfluorooctanoico para os alimentos, uma substância cancerígena perigosa para a saúde. Se a película antiaderente se desgastar, a libertação de componentes tóxicos aumenta significativamente.

A MELHOR OPÇÃO
Opte por materiais tradicionais como a cerâmica, o barro, a madeira, o ferro fundido e o vidro.

A SALA

É, por excelência, o espaço de convívio onde se reúnem a família e os amigos que recebemos. O segredo para que estas pessoas se sintam bem? A sala deve não só estar limpa e arejada, como ter um bom sofá. E com isto não queremos dizer um sofá bonito, mas, sim, confortável e ergonómico: antes de comprar, experimente-o, deite-se, sente-se.



O QUARTO

É através do sono que o nosso organismo executa importantes funções de desintoxicação física e psíquica e de reparação celular, efetuando um reequilíbrio global do nosso organismo. Prepare o seu quarto para facilitar este processo, evitando os malefícios de uma noite mal dormida.



18°C

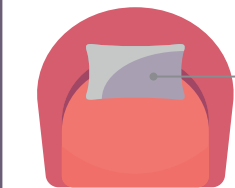
Esta é, aproximadamente, a temperatura ideal para dormir. Um local mais fresco ajuda à correta circulação do sangue até ao cérebro. Já um ambiente fechado e demasiado quente é asfíxiante e cria uma sensação de mal-estar.

A cama

Não deve estar encostada à parede contígua à cozinha, pois é um local onde existem muitos eletrodomésticos (fontes de contaminação elétrica e eletromagnética).

Os radiodespertadores

são uma perigosa fonte contaminante, pois possuem um campo eletromagnético com um perímetro de cerca de 1,5 metros, podendo causar insónias, entre outros problemas. Afaste-os o mais possível da cabeceira ou opte por um aparelho a pilhas.



A cabeceira da cama

deve ter dimensões que lhe permitam encostar-se confortavelmente. As que são em forma de prateleira são desaconselhadas – geralmente, estão repletas de bibelôs que acumulam pó e causam uma sensação de instabilidade.



Cores

Opte por uma decoração em tons claros, suaves e quentes – bege, rosa, violeta, púrpura pálidos –, que convidem ao relaxamento e sossego.

Uma limpeza regular e semanal

é suficiente para manter um espaço saudável e evitar a acumulação de pó – uma fonte de ácaros e microrganismos prejudiciais à saúde –, sobretudo debaixo da cama (esta deve distar cerca de 30 centímetros do chão para higienizar e arejar mais facilmente).

Vire a cama para Norte

Ao dormir com o fluxo do campo magnético corporal alinhado pelo fluxo do campo magnético terrestre, as células do organismo orientam-se numa sinergia saudável, propiciando um descanso reparador. Oeste é a menos favorável: propicia cansaço, depressão e desvitaliza o organismo.

O silêncio é fundamental para um sono profundo e reparador, por isso, os quartos devem situar-se na zona mais tranquila da casa, afastados de fontes de ruído externo e interno.

Tecnologia aqui, não

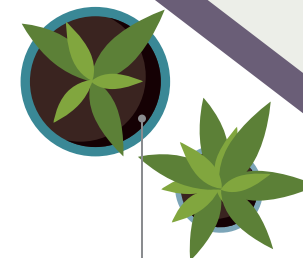
Elimine todos os equipamentos da área envolvente à cama ou afaste-os pelo menos 1,5 metros da cabeceira. Desconecte todos os aparelhos existentes no quarto e desligue os sistemas *wi-fi* enquanto dorme. Caso pretenda utilizar o telemóvel como despertador, coloque-o em "modo avião".

Iluminação

Evite a presença de luz branca ou azul no quarto (associada à luz matinal), optando por uma luz amarelada e suave para "avisar" o seu organismo de que são horas de dormir. A glândula pineal, situada no cérebro e que regula a produção de hormonas responsável pelo acordar e pelo dormir, é sensível à luz.

Abra a janela

É durante o sono que o organismo procede à oxigenação celular e desintoxicação metabólica, por isso o quarto deve ser arejado diariamente, dez minutos pela manhã, para renovar o ar, evitando a concentração de tóxicos nefastos.



Coloque uma planta no quarto

Contribui para a diminuição de tóxicos presentes no ambiente.



UMA CASA MAIS SAUDÁVEL, UMA FAMÍLIA MAIS FELIZ
Marcelina Guimarães e Miguel Fernandes
A Esfera dos Livros
€14,90



COLCHÃO QUANTO MAIS NATURAL, MELHOR

Passamos cerca de oito horas diárias, durante vários anos, em contacto direto com o colchão, por isso, são inúmeras as vantagens de investir na sua qualidade.

- ✱ **Evite** os que são feitos de poliéster, espuma de poliuretano, viscoelástico, nylon, entre outros.
- ✱ **Porquê?** Estes materiais geram eletricidade estática com o movimento do corpo, produzem calor excessivo (dificultam uma correta transpiração) e contêm compostos voláteis extremamente tóxicos que podem ser absorvidos pelo organismo através da respiração ou do contacto com a pele.
- ✱ **Opte por** um colchão feito de materiais naturais, como o *futon* japonês (100 por cento algodão), os de látex natural, lã, fibra de coco, cortiça, crina de cavalo ou cânhamo. ✱