

Dietética



y salud

2,10 € nº 91

Alimentos
que curan

Más fibra
en tu plato

Lámparas
de sal
Contra el estrés

Males
de primavera
Soluciones

Plan
prebronceado

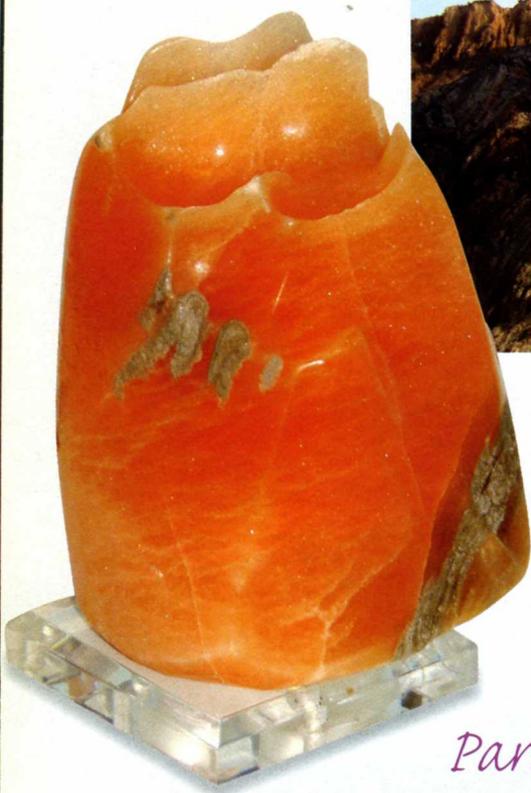
Plantas
para el acné

EXTRA
32 páginas de
consejos, recetas y
trucos para estar
guapa

Adelgaza sólo donde lo necesitas



Guía
de belleza
natural



Lámparas de sal contra el estrés

Para decorar y "sanar" la casa

La sal no sólo sirve para conservar y aliñar los alimentos, sino también para evitar la contaminación electromagnética de nuestro hogar o lugar de trabajo. Las lámparas de cristal de sal, que se han puesto de moda en los últimos meses, resultan además de muy decorativas, una eficaz forma de neutralizar el exceso de iones positivos que tiene el ambiente en el que vivimos o trabajamos. Texto: Juan R. Villaverde

Nuestros hogares y lugares de trabajo se encuentran cada vez más amenazados con un nuevo tipo de contaminación: la ionización positiva, causada por la gran cantidad de aparatos eléctricos que nos rodean. La intoxicación debida al excesivo número de iones positivos en el aire puede considerarse causa de debilidad, ansiedad, depresión, insomnio y enfermedades del sistema respiratorio que muchos sufrimos. Por este motivo es importante tratar de solucionar esos trastornos ionizando el aire. Una innovadora y efectiva forma de lograrlo es colocando una lámpara de cristal de sal en los ambientes con más contaminación electromagnética.

Efectos de las lámparas de sal

Este tipo de lámparas están hechas con rocas naturales de sal formadas a lo largo de más de 250 millones de años. Cada lámpara, única en cuanto a color y forma, además de ser una peculiar pieza decorativa, aporta al lugar donde se halla una acción positiva que favorece el bienestar, al contribuir a liberar las energías negativas y el estrés. Su acción es doble: tiene un efecto ionizante y proporciona armonía a través de su color.

• **Efecto ionizante.** La energía eléctrica está compuesta de iones positivos y negativos. El término negativo no significa que sea "malo", sino que tienen esa polaridad. Un ión negativo es una molécula electrónicamente cargada (es decir, tiene más electrones que protones), mientras que un ión positivo en el aire es una molécula que ha perdido sus electrones debido a la contaminación atmosférica. Son numerosos los estudios que demuestran lo importantes y beneficiosos que son los iones negativos para nuestra salud.

En un ambiente carente de iones negativos, como son las zonas urbanas o industriales, baja la vitalidad lentamente. Por eso, a los iones negativos se les suele llamar "vitaminas de vida".

La intoxicación debida al excesivo número de iones positivos en el aire puede considerarse causa de debilidad, ansiedad, depresión, insomnio, migrañas o enfermedades del sistema respiratorio.

Asimismo, varios estudios científicos demuestran que las lámparas de cristal de sal pueden aumentar el número de iones negativos hasta en un 300%. En la naturaleza los iones negativos se crean por medio del viento, la luz del



sol, la resaca de las cascadas, las tempestades o la lluvia. En el aire fresco del país encontramos hasta 4.000 iones negativos por centímetro cúbico, el tamaño de un terrón de azúcar. Cerca de una cascada, por ejemplo, pueden ser encontrados hasta 10.000 iones negativos, mientras que el número de iones negativos en las grandes ciudades no alcanza a 100 por centímetro cúbico.

Los iones negativos pueden proporcionar una mejoría en el caso de alergias, dolores de cabeza y jaquecas; además, reducen la gravedad de los ataques de asma, fortalecen el sistema inmune, aumentan la productividad en el trabajo, mejoran la concentración, incrementan la capacidad pulmonar y ayu-

dan a prevenir los estados gripales. El aire ionizado también reduce sustancialmente el número de bacterias aerotransportadas. El doctor Albert P. Krueger, microbiólogo y patólogo experimental de la Universidad California, observó que una cantidad pequeña de iones negativos podía matar bacterias y tomarlas rápidamente del aire, por lo que era menos probable que llegara a producir una infección en las personas. "Si una lámpara de sal, de 4-5 kilos de peso, permanece encendida 15 minutos puede contrarrestar la acción de los iones positivos que existan en un radio de 6 metros a la redonda, eliminando sensaciones de pesadez, dolor de cabeza, etc." Por ello, es útil tener una en la oficina y en casa.

• **Armonía cromática.** El efecto beneficioso que estas lámparas tienen para nuestra salud se ve potenciado gracias a su agradable luz de tonos naturales en blanco y anaranjado. Este último se asocia en cromoterapia con el corazón, la calidez y el confort, y se utiliza para favorecer el bienestar y el equilibrio emocional, con resultados sorprendentemente positivos. Los especialistas en cromoterapia sostienen que la luz naranja estimula la creatividad y tiene efectos energéticos sobre los seres humanos.

Por otro lado, la luz blanca refuerza la concentración y aporta claridad a nuestros pensamientos. Este tipo de lámparas crea una atmósfera tenue y muy apacible, y consigue a la vez un ambiente agradable y natural que afecta positivamente a nuestro estado físico y afectivo.

Para saber más:

Las lámparas de cristal de sal, de Jean-Paul Jacquemet, Editorial Deliver. ■

Dónde colocarlas según el *feng shui*

La iluminación con lámparas de sal es uno de los recursos más eficaces de los que dispone el *feng shui*, ya que atraen *Chi* ("energía") al lugar donde se encuentran colocadas, proporcionando calidez y claridad. Potencian y activan la energía cuando es necesario y equilibran las formas irregulares. Pueden utilizarse para crear un ambiente agradable, embellecer cualquier estancia y armonizar rincones donde se estanca la energía. Se aconseja especialmente colocarlas en aquellas zonas de la habitación, piso o despacho que estén asociadas con los aspectos de la vida que se deseen mejorar.

Una lámpara de sal en el norte de la estancia, favorece el éxito en el trabajo; situada al sur potencia el reconocimiento social; colocada en el este aporta buena fortuna a los hijos y la familia, y situada al oeste proporciona salud. Por otro lado, si ponemos una lámpara de sal al sudoeste o al nordeste de la estancia potenciaremos la energía de la tierra allí presente, lo cual repercutirá en la expansión de conocimiento y riqueza de los miembros de la familia.

- Las lámparas son unos recursos muy utilizados para equilibrar estancias con formas irregulares o con figuras incompletas.
- Son especialmente útiles en los lugares donde hay muchos aparatos eléctricos como televisión, cadena de música, ordenadores, etc.
- Si se colocan en zonas clave, según las reglas del *feng shui*, refuerzan el elemento fuego que corresponde el área de la fama. Si la persona carece de conocimientos de *feng shui*, bastará con que localice con una brújula el sector sudoeste de la estancia y sitúe en ese lugar la lámpara, eso potenciará la fortuna y las relaciones familiares. En el caso de los estudiantes, una lámpara de sal colocada al nordeste del cuarto de estudios les ayudará a mejorar la suerte en los exámenes.

