SETTIMANALE DI SALUTE • BENESSERE • ALIMENTAZIONE • BELLEZZA • AMBIENTE • SOCIETÀ

2 giornali a soli € 2,50

viversani e belli

8 CONSIGLI UTILI PER **RISPARMIARE SULLA BOLLETTA** DEL GAS

MANI
I prodotti giusti per averle sempre morbide e belle

VISO
Due tecniche soft per dare luce e tono alla pelle

6 RAGIONI PER **SPETTEGOLARE... E STARE MEGLIO**

Melagrana
RIDUCE IL COLESTEROLO E MIGLIORA L'UMORE

Rimedi dolci
ANICE STELLATO **ANTIBATTERICO NATURALE**

MANGIA E... BRUCIA!
SCEGLIENDO I CIBI A CALORIE NEGATIVE **PERDI 2 KG ALLA SETTIMANA SENZA FATICA**

CERVICALE
Le cure e gli esercizi per vincere il dolore

viva la zucca...
... CON PANE & PANINI E, IN VISTA DI HALLOWEEN, PIATTI DOLCI & SALATI
tante ricette gustose e facili per un autunno sorprendente

9 771124 240023 20041

Liberarsi dagli **oggetti "tossici"** e fare pulizia: è il primo passo per migliorare mente e corpo

FAI SPAZIO!

Servizio di Annarita Carbone.

*Con la consulenza della dottoressa **Maria Grazia Ceparano**, psicologa e psicoterapeuta di Firenze e di **Lucia Larese**, esperta di decluttering e spaceclearing e scrittrice.*

Il detox investe anche l'ambiente casalingo con un *decluttering* (letteralmente "pulire" gli spazi e sgomberare dalle cose accumulate) finalizzato al benessere personale. «Questo non vuol dire solo spostare fisicamente gli oggetti ma mettere ordine all'interno dei nostri sentimenti, del passato e del presente. Ogni stanza corrisponde a un luogo del mondo interiore. Ecco perché liberare l'ambiente può migliorare la vita, le relazioni e la salute» spiega Lucia Larese, consulente di *decluttering*.

L'inutile blocca e avvelena

Inutili sono gli oggetti che **ingombrano e che non hanno più una funzione**: vestiti che non ci piacciono o che non sono mettibili, biancheria intima consumata o oggetti rotti, vecchi appunti o agende, ricevute non più necessarie, cose inutili che ci ricordano il passato, giochi dei bambini che non vengono usati da molto tempo, oggetti che non ci piacciono ma che conserviamo solo perché ci sono stati regalati.

★ Gli oggetti non sono mai neutri ma sono **accompagnati da un vissuto emozionale che rende difficile il distacco**. «Uno dei vizi dell'essere umano è l'attaccamento alle cose per cui ogni oggetto diventa un ancoraggio che ci riporta a un determinato evento, positivo o negativo che sia» spiega Maria Grazia Ceparano, psicoterapeuta.

Un'occasione di rigenerazione

Fare spazio non vuol dire buttare le cose senza badare a ciò che si dà via. Disintossicare la casa potrebbe essere un'esperienza di **rigenerazione interiore che richiede tempo**, specie se si è accumulato tanto.

★ Quando si inizia a fare spazio bisogna porsi le domande giuste: "Perché sto conservando questo oggetto? Qual è la mia relazione oggi con questa determinata cosa? Quando me ne sarò liberato, come mi sentirò?"

★ La strada giusta è quella che porta a comprendere **se un oggetto è fonte di energia positiva oppure no**. Una volta presa la decisione, ci si sentirà più leggeri e l'energia aumenterà. «È importante liberarsi subito di ciò che si è deciso di eliminare» spiega Lucia Larese, esperta di *decluttering*.

→ FARE ORDINE NON È SPOSTARE UN OGGETTO

PER RIEMPIRE UN VUOTO

La tendenza ad accumulare riguarda la necessità di riempire un vuoto interiore. Questo accade perché il vuoto viene percepito come sterile. Il salto di qualità può essere trasformare quel vuoto da sterile in fertile. «Questo porterà a ridurre naturalmente le tendenze compulsive al consumismo e ci predisporrà verso scelte meno materiali e più creative» spiega la psicoterapeuta.

Le cose riposte in casa o in cantina si accumulano anche nella nostra mente. «Liberare gli spazi dagli oggetti tossici può essere paragonabile al respirare l'aria leggera di montagna, quando si sente che la mente riacquista pace e lucidità e il benessere diventa percepibile da tutto l'organismo» spiega Ceparano.

Lo specchio delle relazioni

Secondo gli esperti, gli ambienti che condividiamo con familiari e amici rappresentano il nostro universo allargato e il rapporto con gli altri.

Ingresso È l'apertura sul mondo ma anche una zona molto a rischio in cui si accumulano cappotti, scarpe, borse della palestra e giornali. Se l'ingresso è bloccato, l'energia non fluisce, ostacola il mondo interiore e si ripercuote negativamente sulle relazioni. Fare spazio nell'ingresso vuol dire **intraprendere nuove amicizie, aprirsi a nuovi inizi.**

Salone È il luogo in cui ci rilassiamo ma anche il centro della convivialità. L'accumulo di oggetti tossici porta stress e malumore. ★ Avere più spazio significa **migliorare il rapporto con i familiari** e godere appieno dei momenti liberi.

Cucina È l'area connessa al nutrimento. Liberare le dispense, svuotare il surgelatore, organizzare meglio gli spazi si rifletterà positivamente sulla salute, perché cucinare in un **ambiente ordinato vuol dire nutrirsi meglio**. Ci sarà anche risparmio perché si comprerà solo quello che si consuma.

Ogni locale è l'inconscio

Gli spazi in cui ci dedichiamo a noi stessi e al riposo rappresentano l'inconscio.

Camera da letto È il luogo dell'intimità e del relax in cui l'accumulo di oggetti inutilizzati **influisce e tocca la sfera più profonda**. Accumulare cose sotto il letto o sopra gli armadi può incidere in maniera negativa sulla qualità del sonno e sull'umore.

Camera dei figli È lo spazio per l'apprendimento, per il gioco e la creatività. Sistemare questo spazio può essere uno stimolo per **mettere in pratica qualcosa di creativo** ma anche un esempio per i bambini che, vivendo nell'ordine, avranno un approccio alla vita e allo studio più positivo.

Studio Rappresenta la conoscenza, il lavoro e la crescita interiore. Lavorare in un ambiente sgombro dall'accumulo vuol dire maggiore concentrazione, più tempo a disposizione per dedicarsi al lavoro e **maggiore soddisfazione professionale**.

Bagno È l'area in cui ci si dedica alla purificazione del corpo e della mente. Per una pulizia davvero profonda abbiamo bisogno di **un ambiente il più possibile sgombro** da oggetti e suppellettili.

da leggere

Eliminare gli ostacoli e aprirsi alla vita

Decluttering indica in inglese l'atto di ripulire dagli oggetti che invadono il nostro spazio. Grazie al metodo messo a punto dall'autrice, si può riorganizzare la casa e vivere con leggerezza. Raccontando una storia, l'autrice invita a fare un cammino dall'ingresso al salone, dalla cucina alla cantina, seguendo il collegamento fra il luogo fisico e il luogo interno che straripa di cose.

Titolo: Decluttering.
Sottotitolo: Spaceclearing tra le stanze della nostra vita: ordine in casa, spazio nel cuore
Autore: Lucia Larese
Editore: Edizioni Mediterranee
Prezzo: 15,90 euro.

IL DISORDINE GENERA STRESS

Il disordine può far aumentare il cortisolo, l'ormone dello stress. Iniziare la giornata con una dose di stress espone di più a stanchezza e malumore. «Quando si lascia una cosa in un angolo, gli altri si sentiranno autorizzati a lasciare qualcosa lì. In un attimo, ci sarà un mucchio di oggetti. Invertire la direzione dell'accumulo e del caos ha un effetto positivo a cascata sulle persone che ci circondano» spiega l'esperta.

COME FARE ORDINE

Vendere Esistono molte app per vendere oggetti o vestiti che non si utilizzano più. Nei gruppi social, oppure su internet si trovano canali facilmente accessibili e utili come Vinted, Marketplace, Subito.it e tanti altri ancora.

Buttare Dovrebbe essere l'ultima soluzione e si dovrebbe fare solo con cose davvero usurate o che si vuole allontanare dalla vista, magari perché evocano un brutto ricordo e non si intendono nemmeno regalare.

Regalare Organizzare un gruppo WhatsApp e condividere foto di oggetto che non servono più, magari con amici e conoscenti, oppure donare a gruppi di raccolta o alla parrocchia potrebbe essere una buona idea. Questo gesto arricchisce l'anima, ha un valore sociale e fa bene all'ambiente perché riduce gli sprechi.

Conservare A volte equivale a buttare, ma non a liberarsene. Specie se non si è in grado di riporre le cose in maniera ordinata, infatti, quando un oggetto potrebbe servire non si sarà in grado di trovarlo e si dovrà ricomprare.

A UN LUOGO A UN ALTRO, MA ELIMINARE CIÒ CHE DAVVERO NON SERVE MAI