

8 de mayo de 2025

# Bienestar en el hogar:

## Complementos de decoración que nutren cuerpo y mente



**En la búsqueda constante de un estilo de vida saludable y equilibrado, nuestro hogar desempeña un papel fundamental. No se trata sólo de un espacio físico, sino de un santuario en el que podemos relajarnos, recargar energías y conectar con nosotros mismos. Por eso, elegir complementos de decoración que promuevan el bienestar se ha convertido en una prioridad para muchos.**

Crear pequeños rincones de bienestar en el hogar puede marcar una gran diferencia. Una almohada de meditación en un rincón tranquilo, una estantería con libros inspiradores y velas aromáticas en el baño, o incluso una pequeña fuente de agua con su sonido relajante pueden convertir espacios cotidianos en oasis de paz. Lo importante es crear un ambiente que nos invite a la calma ya la desconexión.

## Menos estrés

En este sentido, la aromaterapia ha demostrado ser una poderosa herramienta para influir en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional. Los difusores de aceites esenciales portátiles permiten disfrutar de los beneficios terapéuticos de los aceites esenciales en cualquier sitio. Con diseños compactos ya menudo recargables por USB, estos difusores utilizan vibraciones ultrasónicas para dispersar una fina niebla de agua y aceite esencial en el aire. Aceites como la lavanda para la relajación, la menta para la concentración o el eucalipto para las vías respiratorias se convierten en aliados para gestionar el estrés y mejorar el estado de ánimo durante el día.

La creciente conciencia sobre la importancia de un buen descanso ha impulsado la demanda de accesorios que ayudan a reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. Aquí encontramos una gran variedad de opciones para incorporar elementos que evocan calma y tranquilidad. Pequeñas piedras zen en un cuenco, una rama seca con luces LED suaves enroscadas, o incluso cuadros o fotografías con paisajes relajantes (bosques, playas, montañas) pueden crear una atmósfera serena en el dormitorio. Algunos accesorios que promueven la relajación incluyen los masajeadores portátiles para cuello y espalda, o incluso las mantas con peso (*weighted blankets*) que proporcionan una sensación de abrazo y seguridad, ayudando a calmar el sistema nervioso. La ropa de cama tiene un impacto directo en la calidad de nuestro sueño, por eso es conveniente invertir en sábanas, fundas de almohada y edredones de materiales naturales y transpirables como el algodón, el lino o el bambú.

La iluminación es también un elemento clave para nuestro bienestar. Maximizar la luz del sol que entra a través de cortinas ligeras puede mejorar nuestro estado de ánimo y regular el ritmo circadiano. Además, optar por lámparas con reguladores de intensidad permite adaptar la luz a las diferentes actividades y momentos del día, creando ambientes más relajantes por la noche. Por ejemplo, las lámparas de sal del Himalaya, con su luz cálida y su supuesta capacidad para purificar el aire, son también una opción popular para añadir un toque de bienestar a cualquier estancia.

Las plantas de interior son otro complemento esencial para promover un ambiente saludable y lleno de vida. No sólo añaden un toque de verde y frescura a la decoración, sino que también ayudan a purificar el aire, aumentar la humedad e incluso reducir el estrés. Plantas como la lavanda, el potus o la sansevieria son conocidas por sus propiedades beneficiosas.

Colocarlas estratégicamente en diferentes espacios de la casa puede crear una conexión con la naturaleza y mejorar la calidad del aire que respiramos.

---