

## **15 OPLOSSINGEN VOOR EEN GEZONDER HUIS**

### **1 Puur natuur**

Natuurlijke materialen in huis zijn vaak beter voor het milieu en bevatten minder schadelijke stoffen. Denk bijvoorbeeld aan natuursteen; hars in plaats van lak op houten vloeren en lemen muurbekleding. Leem neemt vocht op als dat nodig is en geeft weer af wanneer het droger wordt in huis. Natuurverf stinkt veel minder dan gewone verf. Door een handvol zand of kalk door verf te mengen, wordt de kleur nog persoonlijker en natuurlijker.

### **2 Weg met de rommel**

Oud papier in de woonkamer, achterstallige administratie op het bureau, een berg wasgoed in de slaapkamer. Opruimen is niemands hobby, maar een opgeruimd huis kan ademen en ziet er een stuk gezelliger uit. Rust in huis betekent rust in het hoofd. Maak opruimen daarom leuk. Koop mooie mandjes voor losse spullen en trek een middag uit om de administratie te ordenen in een map met kleurige tapbladen. Gebruik reclameonderbrekingen op televisie om even snel een was te vouwen of de ingekomen post op te bergen. Resultaat : een opgeruimd huis en een voldaan gevoel.

### **3 Rust in de slaapkamer**

Tijdens het slapen gebeurt er van alles. De huid herstelt en vernieuwt zich, indrukken krijgen een plek in het lichaam rust uit van een drukke dag. Het is dus erg belangrijk dat de omgeving een rustige, diepe slaap bevordert. Kies in de slaapkamer neutrale kleuren, zonder drukke prints en frisse, zachte materialen als katoen en linnen. Veel spullen of elektrische apparatuur rond het bed leiden af en geven een onrustig gevoel. Voldoende toevoer van schone, koele lucht is essentieel voor een gezonde nachtrust

### **4 Feng Shui**

Feng Shui is een ruim drieduizend jaar oude Chinese filosofie die ervan uitgaat dat een harmonieuze omgeving het persoonlijk geluk kan beïnvloeden. De leer kent verschillende interpretaties, maar uiteindelijk gaat het erom dat de universele levensenergie ki onbelemmerd door het huis kan stromen . Zo mag de voordeur niet geblokkeerd zijn en moeten scherpe hoeken rond en dus, geleidend gemaakt worden.

### **5 Poets, schrob, boen**

In een schoon huis hebben schadelijke bacteriën en ziektekiemen minder kans, maar dampen van agressieve schoonmaakmiddelen zijn ook niet gezond. Citroensap is een prima vervanger voor bleekmiddel. Roestvrij staal glimt weer met olijfolie, zout en azijn lenen zich vaak goed voor de aanpak van hardnekkige vlekken.

## 6 Zuinig met luchtjes

Sommige luchtverfrissers bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn voor dieren en kleine kinderen. Gebruik in plaats daarvan liever een geurkaarsje of verstuif met een plantenspuit wat water met enkele druppeltjes aromatische olie.

## 7 Lucht

Onze huizen zijn tegenwoordig goed geïsoleerd en dat is fijn, maar er kleeft ook een groot nadeel aan. Natuurlijk ventilatie, veroorzaakt door gaten en kieren, is nagenoeg verdwenen. Geen gezond idee, als je bedenkt dat in een gemiddeld huishouden dagelijks zo'n tien liter vocht wordt geproduceerd door ademen, stoom van het koken enzovoort. De lucht in huis wordt bovendien vervuild door bijvoorbeeld verbrandingsgassen en sigarettenrook. Dag en nacht een raam open laten, zorgt ervoor dat vervuilde lucht het huis kan verlaten en vervangen kan worden door verse zuurstofrijke lucht.

## 8 Wierook

Veel oude wijsheden vertellen dat alles op aarde bestaat uit de vijf elementen water, vuur, aarde, lucht en ether. Het werkt heilzaam om van al deze elementen iets in huis te halen. Een van de weinige producten die ze allemaal in zich heeft, is wierook. Een van de ingrediënten van wierook is aarde, het wordt bereid met water, geactiveerd door vuur verspreidt zich via de lucht en de etherische geur kan kalmerend of juist opwekkend werken. Brand een wierookstokje in een kamer waar een moeilijk gesprek wordt gevoerd of juist tijdens een gezellig etentje.

## 9 Vocht

Door de verwarming, sigarettenrook en brandende kaarsen kan de lucht in huis droog worden. Wanneer de luchtvochtigheid in huis niet goed in balans is, kunnen klachten ontstaan aan de luchtwegen en ogen. Bakjes water aan de verwarming zijn simpel en doeltreffend. Juist te veel vocht in huis? Wanneer de temperatuur onder de vijftien graden daalt, kan vocht makkelijk in muren en plafonds trekken. Zet dan een raam open en de verwarming aan, zodat de warme lucht het vocht mee naar buiten kan nemen.

## 10 kleur

Kleuren hebben invloed op de sfeer in een ruimte. Gepassioneerde rood is prima voor een trainingsruimte. Geel verhoogt de concentratie en is geschikt voor studeerkamer. Het evenwichtige, harmonieuze groen kan worden gebruikt in woon- of eetkamer. Blauw is een kalme, neutrale kleur die het goed doet in een meditatiekamer of slaapkamer.

## 11 Vermijd straling

We staan dagelijks bloot aan elektromagnetische velden. Hoewel onderzoeken naar de gezondheidsrisico's daarvan elkaar tegenspreken, is het altijd raadzaam de velden zoveel mogelijk te ontwijken. Lampen, adapters, computer en ander elektrische apparatuur in huis kunnen beter worden uitgezet als ze niet in gebruik zijn. Dat vermindert de hoeveelheid elektromagnetische velden en het is beter voor het milieu.

## 12 Groene vrienden

Planten staan niet alleen gezellig, ze zijn ook erg gezond. De waterdamp die van de bladeren komt, houdt de luchtvochtigheid in een ruimte op peil. Tegelijk wordt vervuilde lucht naar binnen gezogen. Onderzoek van ruimtevaartorganisatie NASA wijst uit dat planten een kalmerende en weldadige uitwerking hebben op mensen. Dat geldt ook voor sommige kruiden. Tip neem een vierkant lapje stof en leg hierop lavendel, laurier, rozemarijn, jasmijnbloesem en wat rozenblaadjes. Knoop de doek dicht met een lint. Hang het kruidenzakje boven de voordeur voor een rustgevend effect.

## 13 Voel je rijk

Investeer in een goede bank, gebruik elke dag je mooiste servies en steek iedere avond kaarsen aan. Door je te omringen met luxe en mooie spullen, krijg je een weldadig gevoel en voel je je thuis de koning te rijk.

## 14 Daglicht is gezond

Daglicht activeert de aanmaak van vitamine D in het lichaam. Te weinig daglicht kan leiden tot vermoeidheid, lusteloosheid en depressieve gevoelens. Houd de gordijnen daarom zo lang mogelijk open.

## 15 Bed opmaken? Niet doen

Sla het dekbed 'morgens terug, zodat het matras en de lakens kunnen drogen. Zo voorkom je een schimmelend matras en slaap je iedere dag in een fris gelucht bed.

