

4 X PER JAAR VERZORGT HUISVANBINNEN DE WOONPAGINA IN DE LOV-KRANT

Duurzaam en warm de winter door

Nog altijd verkeren we in een vreemde tijd: Na corona met beperkingen en veranderingen vielen we meteen in een oorlogssituatie met torenhoge grondstofprijzen. We blijven worstelen hoe we met al die gegevens moeten omgaan: we willen goed doen voor mens en milieu, maar waar doe je goed aan en.... Misschien nog wel een dringender vraagstuk is: wat heb ik ervoor over? In hoeverre zijn we bereid om ons eigen luxeleventje met luxe gewoonten ervoor op te geven?

We zetten massaal de thermostaat 1 of 2 graden lager, omwille van de oorlog en daarmee de inkomsten van Poetin, de hoge gasprijen en het milieu. Houden we dat ook deze week nog vol nu het kwik buiten een paar graden onder nul is gezakt? Bovenal willen we, zeker met de kerstdagen voor de deur, er gezellig en comfortabel bij zitten.

Als eerste remiddel om de warmte binnen te houden denken we aan het verduurzamen van de woning. We plaatsen tochtstrippen, dubbele beglazing, isoleren wanden, vloeren en daken en trekken de gordijnen dicht. We doen een dik vest aan of kruipen knus onder een dekentje voor de televisie.

Er zijn ook andere tips die je kunt opvolgen als het gaat om een comfortabel gevoel:

Heb je er al eens aan gedacht dat de kleurkeuze in je interieur ook een groot verschil kan maken?

Wanneer je een kleur waarneemt gebeurt er wat in je hersenen waardoor je op een bepaalde manier op verschillende kleuren reageert. Zoals je weet werk ik graag en veel met kleur en ben me er ook van bewust wat bepaalde kleuren met je kun-



nen doen. Nog altijd hebben de meeste mensen hun woningen in de voor hen veilige kleuren zoals zwart, wit, grijs of beige. Jammer dat ze niet voor kleur durven te kiezen: het kan ook een positief effect op je gezondheid hebben om bijvoorbeeld warme kleuren in huis te gebruiken.

Warme kleuren: Met warme kleuren doelen we op kleuren aan de rode kant van de kleurencirkel zoals rood, oranje en geel. Ze zijn krachtig en roepen een associatie op met comfort en warmte zodat je je zelfs fysiek warmer kunt voelen. Het is ook wetenschappelijk aangetoond dat een rode ruimte warmer aanvoelt dan een blauwe met dezelfde ruimtetemperatuur. Blauw wordt evenals lila, paars en groen een koele kleur genoemd. Ze zijn rustgevend en fris. En hebben echt een ander effect op je emoties. Waarvan je zelfs somber kunt worden. Denk maar aan "feeling blue" of "blauwe maandag".

Rood: Rood is een krachtige kleur. Rood is de grootste aandachtstrekker; geen won-

der dat een stopteken of stoplicht rood is! Rood is energiek, stimulerend en verleid ons om in actie te komen. Rood stimuleert de eetlust en verhoogt de bloedsomloop. Dat maakt dat je het minder snel koud krijgt en zorgt ervoor dat er meer zuurstof in de hersenen komen en je je fitter voelt. Pas op met te veel rood als je daar gevoelig voor bent kan het ook weerstand en agressie oproepen.

Geel: Bij de kleur geel denken we aan de zon en zon staat voor warmte, gezelligheid en alertheid. Als je geel op een juiste manier gebruikt kan het je zelfbeeld en vertrouwen verbeteren. Geel is optimistisch en heel stimulerend. Ook geel kan voor sommige mensen verkeerd uitpakken als je het niet goed gebruikt en angst, frustratie of bezorgdheid brengen.

Oranje: Wanneer je rood en geel met elkaar mengt krijg je oranje en beïnvloed daarom ook zowel fysiek als mentaal je gemoedstoestand. Oranje wordt ook wel een vrolijke kleur genoemd en bevordert

de basisbehoefte van warmte en geborgenheid. Het heeft vaak ook een positieve invloed op productiviteit en creativiteit. Een foute kleur oranje of een overdosis kan leiden tot lusteloosheid.

Terra: Op dit moment zijn natuurlijke terracotta kleuren erg populair! Een gezellige mix tussen rood, geel en oranje met een beetje een bruin tintje erdoor en bevordert een gevoel van comfort.

Over het algemeen kunnen we dus zeggen dat de warme kleuren een stimulerend effect op ons lichaam hebben waardoor de doorbloeding wordt bevordert en daarmee ook de celgroei en orgaanfunctie. De hersenen zijn actiever en je bent beter bestand tegen virussen en bacteriën. Je voelt je fitter bij een betere doorbloeding en zult merken dat je het minder snel koud hebt.

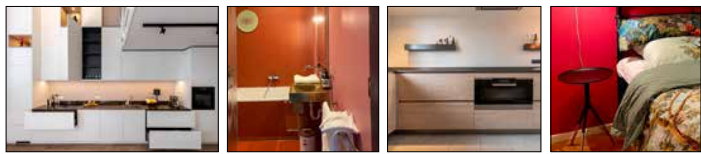
Weet je niet goed hoe je een warme kleur het beste kunt toepassen in je eigen woning? We helpen graag!



Melanie Lamers
Interieurontwerper

Kerkweg 2
1906 AW Limmen
072-2605040

www.huisvanbinnen.nl
melanie@huisvanbinnen.nl



VAN 17-12-2022 T/M 03-01-2023
ZIJN WIJ GESLOTEN

Wij hopen je weer te zien in 2023!

