

# Het effect van temperatuur en vochtigheid op geestelijk en lichamelijk welzijn

Het klimaat verandert voortdurend. De ene dag regen en koude wind, de volgende dag blauwe lucht en zonneschijn. En dit onvoorspelbare weer zorgt voor onvoorspelbare temperatuurstijgingen en -dalingen. Of u ontspannen TV kijkt, achter de pc uw werk doet of rondrent om het huishouden te doen, de omstandigheden in uw leefomgeving bepalen het effect dat verschillende temperaturen kunnen hebben op uw algemeen geestelijk en lichamelijk welzijn.

Wanneer de omgevingstemperatuur te hoog is, voelen we onmiddellijk het effect daarvan op ons lichaam. We zweten en voelen ons klam en onrustig en worden moe en lusteloos. Maar de temperatuur te ver verlagen kan ook een negatief effect hebben op uw lichaam en geest. U begint te rillen en vindt het moeilijk om op iets anders te concentreren, behalve op warm worden.

Als u de temperatuur en de vochtigheidsgraad in uw leefomgeving kunt zien, kunt u inzicht krijgen in deze constante stijging en daling van het comfort, en beter nog, kunt u deze reguleren. De atmosfeer in onze huizen en werkruimten wordt bepaald door de temperatuur, de vochtigheid en de luchtstroom.

Wanneer de temperatuur en luchtvochtigheid niet zijn afgesteld op de waarden die gezond zijn voor ons lichaam kan het een schadelijk effect hebben, zowel mentaal als fysiek en zowel geestelijk als lichamelijk. Hierdoor kunnen milde tot ernstige symptomen optreden.



## Een te hoge temperatuur kan de volgende symptomen veroorzaken

- Duizeligheid
- Verhoogde hartslag
- Dorst
- Verwarring
- Transpiratie
- Uitdroging



## Een te lage temperatuur kan de volgende symptomen veroorzaken

- Lopende neus
- Rillen
- Langzame ademhaling
- Gebrek aan coördinatie



## WHITEPAPER

De aanbevolen ideale kamertemperatuur is ongeveer 18°C. (iets lager voor mensen met ademhalingsproblemen, of iets hoger voor zeer jonge of oude mensen). Door de juiste temperatuur in onze huizen en werkomgeving te handhaven, blijft ons lichaam gezond en functioneert het op natuurlijke wijze.

### Een te hoge luchtvochtigheid kan de volgende symptomen veroorzaken

- Vermoeidheid
- Lusteloosheid
- Zweeten
- Krampen
- Uldroging
- Flauwvallen



### Een te lage luchtvochtigheid kan de volgende symptomen veroorzaken

- Droge huid
- Geïrriteerde holtes
- Kriebelende keel
- Jeukende ogen
- Gesprongen lippen



De aanbevolen luchtvochtigheid in onze huizen en kantoren moet tussen 30% en 50% liggen, met als voorkeur 40%.

Het handhaven van de juiste vochtigheidsgraad in ons huis en kantoor, zorgt ervoor dat ons lichaam gezond blijft en op natuurlijke manier functioneert.

Het is belangrijk om de juiste temperatuur, vochtigheid en luchtstroom in onze huizen en kantoren te controleren en te handhaven om de ideale omgeving te creëren voor onze algemene gezondheid en welzijn.

