

Gør det til en vane at lufte ud morgen, middag og aften

De fleste ved godt, at de bør lufte ud flere gange om dagen. Men når det begynder at blive koldt udenfor, kan det være svært at få sig selv til at lukke den dejlige varme ud, for at få kold luft ind.

Men det er vigtigt for vores helbred at gøre det. Indeluften indeholder nemlig både fugt, partikler, CO₂ og andre gasarter, der er usunde for os.

Gør det derfor til en vane at lufte ud om morgenen og aftenen. F.eks. når du børster tænder. Og så enten når du kommer hjem fra arbejde, eller efter at du har lavet aftensmad.

Den bedste måde at lufte ud på er ved at lave gennemtræk i et par minutter. På den måde bliver luften skiftet ud, uden at overflader på vægge og møbler når at blive kolde – for gør de det, kræver det mere tid og energi at få dem opvarmet igen, end hvis det kun er luften, der skal opvarmes.



Faktisk kræver det også mindre energi at opvarme kold luft, end de fleste går og tror. Grunden til det er, at kold luft ikke kan indeholde særligt meget fugt, og det er netop fugten i luften, der kræver energi at opvarme.

Altså: Luft ud for din egen skyld – for dit indeklima, helbred og velbefindende!

Med venlig hilsen
Agenda Centeret

