

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, så er det svært for mange, 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 nogle minutter. På den måde bliver luften udskiftet, uden at overflader på vægge og møbler når at blive kolde. Massive ting kræver nemlig både mere tid og energi at varme op igen, end hvis det kun er luften, der skal opvarmes.



Det kræver 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 er energitung at få varmet op.

Så kom i gang med udluftningen og få et bedre indeklima til gavn for dit helbred og velbefindende.

Med venlig hilsen
Agendacenteret

