

# SWEET DREAMS

*happy life*



# NATUURLIJKE MATERIALEN IN DE SLAAPKAMER EN ANDERE ADVIEZEN

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| <b>GOEDEMORGEN</b>        | <b>4</b> |
| <b>GEVOELSTEMPERATUUR</b> | <b>5</b> |
| <b>SLAAPKAMER</b>         |          |
| 1. Vloer                  | 7        |
| 2. Raam                   | 9        |
| 3. Muren                  | 10       |
| <b>BED</b>                |          |
| 1. Bodem                  | 11       |
| 2. Matras                 | 12       |
| 3. Kussen                 | 13       |
| 4. Beddengoed             | 14       |
| <b>TECHNIEK</b>           |          |
| 1. Elektrische snoeren    | 15       |
| 2. Wireless               | 17       |





What if we  
recharged  
ourselves as  
often as we did  
our phones?



# Goedemorgen!

Sleep is the best meditation (Dalai Lama)

Goed slapen is belangrijk.

En dus is jouw slaapkamer belangrijk. Hou het zo simpel mogelijk met zo min mogelijk prikkels. Het is een slaapkamer, geen kantoor.

*Astrid Tax*

astridtax.nl

WWW.ASTRIDTAX.NL

# Gevoelstemperatuur

Het komt voor dat we ons in een bepaald vertrek, waar een temperatuur heerst van 20° Celsius, prettig voelen en in een ander vertrek met dezelfde temperatuur zeer onbehagelijk.

De thermometer en hygrometer geven hetzelfde aan, maar het gevoel is anders. Volgens wetenschappers kan dat niet. Maar toch zijn veel mensen bekend met het fenomeen gevoelstemperatuur. Denk maar aan het weerbericht. Soms is het slechts een paar graden boven of onder de nul graden Celsius, maar dan wordt er aangegeven dat de gevoelstemperatuur een stuk lager ligt doordat er bijvoorbeeld een gure oosten wind waait.

Probeer je eens in te beelden dat je met 18°C in ondergoed in een metalen kooi zit met een metalen vloer en plafond. Je zit op een metalen of plastic stoel. Grote kans dat je het bij het idee al koud krijgt. Je kunt je voorstellen dat het geen behaaglijke ruimte is. Vervolgens beeld je je in dat je met 18°C, ook in je ondergoed maar dan op een houten stoel zit, in een houten kooi met een houten vloer en houten plafond. Voor je gevoel is dit een stuk aangenamer.

Beide ruimtes worden het zelfde beoordeeld door de apparatuur. In beide ruimtes heerst een temperatuur van 18°C! Maar ze zijn absoluut niet hetzelfde.

In de eerste visualisatie hebben we te maken met de metalen omgeving. Hier heerst een lage huiverdrempel. In de tweede visualisatie, waarbij gebruik wordt gemaakt van de houten omgeving, heerst een hoge huiverdrempel.



Een lage huiverdrempel kunnen we aantreffen in bijvoorbeeld een stalen of aluminium container, een woning bekleed met aluminium of stalen wandbeplating, of als er gebruik is gemaakt van kunststof wand- en vloerbedekking, of als er veel kwarts houdende stenen zijn gebruikt in de woning. Bijvoorbeeld een vloer van labrador kwarts. Een hoge huiverdrempel kunnen we aantreffen in bijvoorbeeld een houten woning. Of een woning die gebouwd is van vooral kalkhoudende stenen, met een rieten dakbedekking of gebakken dakpannen in plaats van betonnen dakpannen.

Als je de huiverdrempel van jouw woning wilt verhogen, kan dat onder andere door een laag kalk of schelpen onder de vloer aan te brengen. Dit wordt meestal gedaan als er een vochtprobleem is. Bijkomend voordeel is dat je het aangenamer maakt in huis. Een bedrijf spuit dan een laag schelpen in de kruipruimte. Dat is een dikke laag kalk die je onder je woning aanbrengt.

# Slaapkamer

Maak gebruik van zoveel mogelijk natuurlijke materialen

## V L O E R

Als je een vloerbedekking gaat uitzoeken, dan let je als eerste op wat je mooi vindt, of het makkelijk te onderhouden is en wat de prijs is van het geheel. Mijn advies is om te beginnen met selecteren op natuurlijke vloerbedekking. Je zult zien dat er veel keuze is waardoor er zeker wat bij zal zijn dat je mooi vindt.

Er zijn vele verschillende houten vloeren.

Hardhouten soorten vloeren; afkomstig van bomen die er lang over doen om te groeien. Dit hout is minder kwetsbaar.

Zachthouten vloeren; afkomstig van bomen die snel groeien. Vloeren hiervan zijn kwetsbaarder.

Je kunt kiezen om een houtsoort te nemen die is afgewerkt met olie of was in plaats van het te laten lakken. Maar er zijn meerdere keuzes voor een natuurlijke vloerbedekking:

Een bamboevloer is mooi en sterk, en heeft als voordeel dat het jaren lang mee kan gaan.

Bamboe groeit enorm snel. Bij het oogsten blijven de wortels staan. In drie maanden tijd is het weer terug gegroeid. Hierdoor gaat het niet ten koste van de natuur zoals leeg kap voor het winnen van hout.

Zeegrastapijt. Dit is van algen gemaakt en is heel sterk. Het kan in natte ruimtes en ruimtes waar veel gelopen wordt. Dus ideaal voor in een woonkamer of kantoor.

Berggras. Dit is net als zeegras een waterplant. Het groeit in moerasgebieden in de bergen maar is minder sterk, wordt sneller vies en kan niet goed in vochtige ruimtes. Maar is prima voor in de slaapkamer.

Kokostapijt. Dit wordt van de vezels, de haren van de kokosnoot gemaakt. Deze worden met de hand verwijderd, gewassen en zacht gemaakt. Maar het blijft enigszins hard aanvoelen waardoor het minder geschikt is voor de slaapkamer.

# VLOER



Sisal vloerbedekking is afkomstig van de bladeren van een Agave soort, een cactus. Het wordt geweven tot een tapijt met een natuurlijke onderrug, meestal jute. Sisal is vochtgevoelig.

Zelfs een tapijt van jute is mogelijk. Een jute tapijt voelt zacht aan maar is minder sterk als kokos of sisal. Dat maakt het echter ideaal voor de slaapkamer. Een wollen tapijt kan natuurlijk ook.

Marmoleum en Linoleum is een honderd procent natuurproduct. Deze zijn gemaakt van lijnolie, geperst uit de zaden van de vlasplant en worden vermengd met houtmeel, kalksteen en hars van pijnbomen en aangebracht op een rug van jute of canvas. Dus een natuurproduct in allerlei kleuren.

Of je kiest voor kurk, dat is geluiddempend en zeer goed isolerend door de honingraat structuur in de kurk. Dit zijn allemaal kleine luchtkamertjes. Het wordt met de hand van de stam van een kurkeik gesneden. Na acht tot tien jaar kan er opnieuw van dezelfde boom geoogst worden. Dit is verkrijgbaar in stroken en in tegels, zodat het makkelijk te leggen is. Ook in kurk zijn er verschillende reliëf soorten en vele kleuren mogelijk doordat je het kan lakken met een lak op waterbasis in de kleur die je wilt.

Er is zelfs rubber voor op de vloer. Verkrijgbaar in tegels of in stroken. Het kan er uit zien als een stenen vloer doordat er met een reliëf is gewerkt. Ook dit is in allerlei kleuren verkrijgbaar. Het is gemaakt van latex sap van rubberbomen. Het productieproces is echter wel belastend voor het milieu. Het is niet altijd honderd procent natuurlijk omdat het soms vermengd wordt met synthetisch rubber.



# Slaapkamer

## R A A M



De vloer in een slaapkamer of woonkamer is de grootste oppervlakte. Maar er is nog een grote oppervlakte die belangrijk is: het raam.

Vooraf in de slaapkamer is het belangrijk om voor een natuurlijke raambekleding te kiezen, omdat het meestal om een grote oppervlakte gaat en daardoor van invloed is op de gehele sfeer in de slaapkamer.

Natuurlijke materialen voor raambekleding zijn bijvoorbeeld houten jaloezieën of shutters, gordijnen of vouwgordijnen van natuurlijke materialen.

Een nadeel van sommige natuurlijke materialen is dat het kan verkleuren als het in de volle zon hangt. Maar daar zijn nu inmiddels zo veel keuzes in gekomen, dat het best mogelijk is om een goede stof te vinden die niet zo heel erg verkleurd of dat je het niet zo snel zult opmerken.

Het kiezen voor een goede raambekleding kan een groots effect hebben op de sfeer in de ruimte, evenals de keuze voor een goede vloer. Begin met de slaapkamer te veranderen dat is de belangrijkste ruimte.

Het is wat raambekleding in de slaapkamer betreft belangrijk dat je een vorm kiest die goed verduisterend werkt.

Het is bewezen dat een te lichte slaapkamer, door bijvoorbeeld straatlantaarns, een storende factor kan zijn waardoor je te licht slaapt en regelmatig wakker wordt.

# Slaapkamer

## MUREN



Er zijn vele soorten methoden om de muren met natuurlijke materialen te behandelen.

Denk aan leemstuc. Dit is een methode die al eeuwen toegepast wordt en nog steeds in allerlei culturen heel normaal is.

Het wordt gemaakt van klei, zilt, (een kleiachtige grondsoort van zeer fijn zand), zand en soms wordt er strohaksel aan toegevoegd om krimp-scheuren te voorkomen. Het is vocht en warmte regulerend.

Maar ook tadelakt. Dit is een Marokkaanse stuc methode. Het is een waterdichte kalk-pleister op basis van natuurlijke hydraulische kalk en wordt op de muur gepoetst of de muur wordt hiermee ingewreven. Hiervoor zijn vakmensen nodig! Het is ideaal voor vochtige ruimtes zoals een badkamer. Vroeger werd dit in badhuizen gebruikt.

Maar je kunt je muren ook verven met natuurverf. Dat is gemaakt van natuurlijk materialen zoals kalk, (lijn)olie, harsen, natuurlijke pigmenten en klei.

Leemverf heeft een fijne korrelige structuur en is gemaakt van leempoeder en natuurlijke pigmenten.

Kalkverf is heel simpel: kalk en water. Hierdoor krijgt het een zachte matte uitstraling.

Er zijn wandpanelen van hout of kurk. Deze kunnen geleverd worden in een kleur die bij jou past.

Kurk heeft isolerende en geluiddempende eigenschappen.

Maar er is ook bamboe of linnen behang.

# Bed Bodem



Probeer metaal in je bed zoveel mogelijk te vermijden. Metaal trekt aan. Als er een te hoog stralingsgehalte is in de slaapkamer, of er liggen snoeren onder of rondom het bed, of er zijn elektrische leidingen in de muur waar je bed tegenaan staat, dan kan dat een elektrisch wisselveld afgeven.

Als je een bed met een spiraalbodem hebt, dan lig je als het ware op een rooster van metaal. Wanneer zo'n spiraalbodem in aanraking komt met een elektrisch wisselveld door bijvoorbeeld een elektrisch snoer dat er langs loopt, dan wordt zo'n spiraalbodem opgeladen.

Een meting geeft aan dat het belast is met een elektrisch wisselveld. Dit is lichaamsvreemd en hier kan het lichaam negatief op reageren, door slecht slapen, spierspanning of andere klachten.

Er zijn bedden met een metalen frame en spiraalbodem waar lampen van metaal aan vast zitten. Door de lampen aan te raken gaan ze aan. Het is niet moeilijk voor te stellen dat het hele frame en de spiraalbodem met de lampen een elektrisch wisselveld belasting hebben en jij daardoor ook als je erop gaat slapen.

Hetzelfde geldt voor springveren in matrassen. Deze zijn ook van metaal. Er zijn verschillende mensen geweest die, nadat ze het springveren matras hadden vervangen voor een matras zonder binnenvering, beter sliepen en minder last hadden van de heupen of rug.

Twijfel je aan een matras, dan is het bij verschillende merken matrassen mogelijk om te proefslapen. Het ene merk geeft matrassen op proef en met het andere merk is het mogelijk om te proefslapen in een hotel.

Een andere reden om geen springveren matras te nemen is vanwege de "verpakking" van deze veren. De veren zijn verpakt in een niet-natuurlijke stof. Door beweging van de springveren ontstaat er wrijving met de synthetische stof en kunnen statische velden ontstaan. Deze kunnen enorm hoog oplopen.



# Bed

Maak gebruik van zoveel mogelijk natuurlijke materialen

## Matras



Wat voor matras?

Er zijn verschillende mogelijkheden om een goed matras te kiezen. Let hierbij op dat het lichaam op een goede manier ondersteund wordt.

Persoonlijke voorkeur voor zacht of hard slapen telt ook mee.

Er zijn genoeg adviezen van fysiotherapeuten te vinden en het kan ook zijn dat je van jouw eigen fysiotherapeut specifieke adviezen hebt gekregen.

Toen ik op zoek ging naar een bed, wilde ik een houten bed met een houten bodem en een matras zonder binnenvering.

Er zijn verschillende merken die houten bedden verkopen met matrassen zonder binnenvering en die zijn gemaakt van natuurlijke materialen zoals vlas, paardenhaar, biologisch katoen en wol, en kokosvezel, natuurrubber of -latex.

Natuurrubber mag al zo genoemd worden vanaf veertigprocent natuurrubber of -latex. Dus volledig natuurlijk is zo'n matras niet altijd.

Maar het is wel een betere keuze dan de matrassen gemaakt van polyether of polyurethaan schuim. De polyether en de traagschuim matrassen worden gemaakt van olie, gassen en natriumchloride. Daarnaast worden er tijdens het productieproces diverse schadelijke stoffen toegevoegd als CFKs, brandvertragers, UV filters, isocyanaten en polyolen.

Als je voor een goed bed wilt kiezen, maar je vind de houten bedden niet mooi dan zijn er op boxspring gelijkende bedden verkrijgbaar, gemaakt van volledig natuurlijke materialen en zonder metalen binnenin. Het is wel een uitgave, maar als je bedenkt dat je ongeveer een derde van je leven slaapt, dan moet je het wel met mij eens zijn dat de keuze van een goed bed en de inrichting van de slaapkamer belangrijk is.

# Bed

Maak gebruik van zoveel mogelijk natuurlijke materialen

## Kussens



- Een goed hoofdkussen laat je hoofd niet wegrollen, en ondersteund je hoofd op een juiste manier, waardoor nek en schouders zich kunnen ontspannen.
- Het kussen moet ongeveer om de vijf jaar vervangen worden omdat dan de ondersteuning minder wordt en het kussen dan vol bacteriën, schimmels en huisstofmijt kan zitten.
- Er zijn kussens met synthetische vullingen, deze zijn makkelijk zelf te wassen en worden voornamelijk gekocht door mensen die allergisch zijn.
- De donzen kussens liggen erg zacht, maar de ondersteuning kan hierbij onvoldoende zijn.
- Kussens van traagschuim geven een goede ondersteuning en warmen op gedurende de nacht. Dit kan voor sommigen een voordeel zijn, maar ook een nadeel voor mensen die veel transpireren 's nachts en vaak de pareltjes vocht op het hoofd hebben staan.
- Het wisselen van houding in de nacht gaat wat moeilijker, omdat het kussen zich eerst weer moet aanpassen aan de nieuwe druk van het hoofd op het kussen.
- Kussens van latex zijn vormvast en stevig. Mensen met allergie voor huisstofmijt vinden dit kussen prettig, omdat er minder snel huisstofmijt in zal leven, doordat dit een moeilijke vulling daarvoor is.
- Kussens met een wol vulling zijn zacht en ondersteunen niet zo goed het hoofd, nek en schouders, maar hebben wel een goede isolerende eigenschap. Door de wol vulling is het een warm kussen. Een nadeel is, dat het ideaal is voor huisstofmijt. Door de warmte wordt er een ideale omgeving gecreëerd voor de huisstofmijt om in te leven en eitjes te leggen.

# Bed



## Beddengoed

Dekbedhoezen en matrashoezen kunnen het beste van natuurlijke materialen gemaakt zijn.

Dat is meestal katoen of linnen. Maar er is ook katoensatijn of zijde.

Kussens en dekbedden zijn er van katoen, schapenwol, eenden- of ganzendons, kamelenhaar, jakhaar, paardenhaar of er wordt gebruik gemaakt van kapok (een zachte plantaardige stof, lichter dan katoen).



# Techniek

Wanneer je in de buurt zit van snoeren, waarvan de stekker in het stopcontact is geplaatst, heb je te maken met een elektrisch wisselveld.

Dit gaat ook via het lichaam.

Maar een elektrisch wisselveld is niet natuurlijk voor ons lichaam.

Er gaan stroompjes lopen door het lichaam en deze kunnen, afhankelijk van de sterkte en de duur hiervan, invloed hebben op ons lichaam.

Door een te hoge belasting gaat het lichaam in verweer. Er ontstaat spierspanning in plaats van ontspanning en dit kan mogelijk van invloed zijn op het immuunsysteem.

Klachten die hierbij kunnen ontstaan zijn onder andere rug- en spierpijn, krampen, hoofdpijn en vermoeidheid.

Er is veelvuldig onderzoek hiernaar gedaan en daaruit voortkomend zijn er door woonbiologen veilige grenswaarden ingesteld.

Zorg ervoor, dat bij het slapen gaan rond en onder het bed zo min mogelijk elektrische apparaten, die een elektrisch- en magnetisch wisselveld kunnen afgeven, zijn aangesloten.

Met een enkel elektrisch snoertje voor een nachtlampje kun je al boven die veilige waarden zitten.

Het beste is om alle stekkers in de slaapkamer 's nachts uit het stopcontact te nemen.

# Techniek



Vermijd snoeren langs je bed. Geen snoeren van nachtlampen, oplaadsnoeren of andere snoeren.

Laad je mobiel of andere apparatuur niet in je slaapkamer op.

Trek 's nachts alle stekkers uit het stopcontact in je slaapkamer.

Dus ook van je waterbed of je elektrische bedmotor.

Een waterbed heeft een verwarmingselement in het bed om het water te verwarmen naar een temperatuur die vergelijkbaar is met de lichaamstemperatuur en die aangenaam is om op te slapen, anders zou het juist warmte aan het lichaam onttrekken. Maar dit verwarmingselement is juist het grote probleem bij deze bedden. Het geeft een enorm hoog magnetisch - en elektrisch wisselveld. Dit wisselt elkaar steeds af op het moment dat het bed weer verwarmd wordt.

De grenswaarden door woonbiologen gesteld ligt rond de 0,5 V ten opzichte van aarde en ongeveer 30 nT. Bij waterbedden heb ik vaak meer dan 100 V ten opzichte van aarde en soms meer dan 500 nT gemeten. Wanneer de stekker uit het stopcontact wordt getrokken is dit volledig weg.

Het advies is duidelijk: koop een ander bed.

# Wireless



Er zijn recente onderzoeken die bewijzen dat de grenswaarden die Nederland aanhoudt wat betreft de hoogfrequent straling afkomstig van zendmasten veel te hoog zijn.

Maar wij halen zelf ook dit soort straling in huis. Alles wat draadloos werkt, via wifi of bluetooth, geeft hoogfrequent straling.

Het belangrijkste is ervoor te zorgen dat de nacht ongestoord is. Dus zonder enige vorm van straling of ander soort belasting.

Ga na welke apparaten in de slaapkamer en in de rest van de woning wireless zijn. Dus apparaten zoals wifi routers, extra routers in - of vlakbij slaapkamers, draadloze speakerboxen, toetsenbord en muis, etc.

Dit geeft hoogfrequent straling en is onnatuurlijk voor ons lichaam.

Ook in dit geval is het advies: 's nachts uitschakelen.



Het zou mooi zijn als je alles in één keer aanpakt, maar dat is niet realistisch.

Wel heel belangrijk is de hoogfrequent straling zo veel mogelijk minimaliseren en 's nachts de stekkers in jouw slaapkamer uit het stopcontact nemen.

Dus alle apparaten die opgeladen moeten worden in een andere ruimte opladen dan de slaapkamer.

Veel succes!!!

*Astrid*

