

Stimuleer je zintuigen

Creëer je optimale warme woonomgeving

Kleuren, licht en geuren prikkelen de zintuigen en hebben een grote invloed op ons welzijn. Ze roepen herinneringen op, bepalen de gevoels-temperatuur en zijn van invloed op ons gedrag. Al deze aspecten zijn de afgelopen jaren onderwerp geweest van menig wetenschappelijk onderzoek. Daaruit blijkt dat zintuigen niet alleen een universele waarde hebben, maar dat ze in combinatie met jeugdherinneringen voor ieder mens een persoonlijke definitie krijgen.

Drs. Kim van der Leest, bioloog, sfeerspecialist en directeur van Warm With Senses, is ervan overtuigd dat iedereen op basis van die kennis zijn of haar optimale 'warme' leefomgeving kan creëren. "We leven in een over gestimuleerde samenleving," vertelt Kim. "Dagelijks ontvangen we honderd keer zoveel prikkels dan veertig jaar geleden. Onze zintuigen, die veranderingen in prikkels waarnemen, kunnen deze toenemende hoeveelheid wel aan. Maar omdat wij het grootste deel van ons menselijk bestaan in een natuurlijke omgeving hebben doorgebracht, voelen we ons er minder prettig bij. Temidden

van al die duizenden prikkels zijn we op zoek naar een staat waarin we ons veilig, beschermt en comfortabel voelen. Die veiligheid kunnen we creëren door de werk- en woonruimte in te richten in een sfeer die bij ons past, logische stimuli daaraan toe te voegen en onlogische prikkels weg te halen. Als je een hectische baan hebt bijvoorbeeld, kan het prettig zijn om 's avonds te ontspannen in je naturel getinte woonkamer. Een knalrood geverfde muur zou die rust kunnen verstoren. Aan de andere kant zijn er ook mensen die het juist heerlijk vinden om thuis even flink op te laden. Zij kunnen zich wel prettiger voelen bij meer sprekende kleuren."

Vandaag is rood

"Kleuren en licht hebben een universele werking. Elke kleur heeft een andere trilling en werkt biochemisch verschillend op ons in. Algemeen doen kleuren als rood en oranje ruimten kleiner en warmer lijken. Een rood geschilderde kamer kan een gevoels-temperatuur van 4°C overbruggen ten opzichte van een blauwe. Het is wetenschappelijk bewezen dat rood de bloedcirculatie bevordert en stimulerend werkt. Blauw is ruimtelijk, werkt rustgevend en is geschikt voor slaapkamers. Groen is de kleur waar we het meest rustig van worden. Oranje activeert en inspireert creativiteit. Roze is de kleur van lief zijn voor jezelf en vermindert agressie. Om die reden wordt roze zowel in kinderdagverblijven als in sommige gevangenissen toegepast. Grijs is fijnzinnig, maar ook saai. Zo heeft elke kleur ook negatieve

associaties. Dit komt omdat naast de biochemische effecten ook cultuur, psychologie en eerdere ervaringen invloed hebben op onze kleurbeleving."

Genieten van geuren

"Een geur herkennen we vaak direct, alhoewel woorden ons tekort schieten om haar te beschrijven," vertelt Kim. "Ze roept razendsnel herinneringen op. Geur helpt ons dan ook om bij binnenkomst direct een keuze te maken; wil ik hier langer verblijven of wil ik deze plek vermijden. Juist ruiken en voelen zijn dan ook belangrijk om ons ergens warm en thuis te voelen, maar dit wordt vaak vergeten. Algemeen brengt vanille een warme, knusse sfeer in huis. Citrus bevordert het concentratievermogen en kaneel geeft je een gevoel van thuiskomen. Wist je trouwens dat de meeste mensen het ultieme kerstgevoel niet ervaren bij het zien van een kerstboom maar bij het ruiken van kaneel?"

Sfeerbepalend "Je daadwerkelijk thuis voelen is belangrijk voor je eigen welbevinden bij het sfeervol inrichten van je huis. Door alle keuzes en trends die dagelijks op ons af worden gevuurd, is het voor veel mensen lastig om te bepalen in welke woonstijl en -sfeer zij zich echt het prettigst voelen. Maar uiteindelijk heeft het allemaal te maken met welbevinden. In het Verre Oosten is aandacht voor persoonlijk welbevinden bij woningbouw en -inrichting al eeuwenlang de normaalste zaak van de wereld. Wat dat betreft zijn begrippen als wellness en feng shui in de Westerse landen nog