



## MEDICINA DELL'HABITAT. LUCI DA INTERNO, COME SCEGLIERLE PER VIVERE MEGLIO

👤 Roberta Esposito 🕒 24 ottobre 2017 📁 Medicina dell'habitat 👁 338 Views

Nella vita di tutti i giorni facciamo fatica a trasmettere ed a esternare le nostre emozioni, siamo presi da cento cose e mille pensieri, **la casa intesa come luogo di benessere** diventa l'unico posto dove possiamo ascoltarci ed ascoltare.

La **luce** è sempre stata l'amica ideale delle nostre emozioni, ci aiuta a condividerle con noi stessi e con i nostri amici.

Una casa luminosa è una casa felice, la luce entra nelle nostre case e ci trasmette la sua energia positiva: cosa c'è di più bello di una giornata di **sole**, quando la casa è inondata di luce!

Quindi, una corretta illuminazione ci aiuta a vivere meglio, e soprattutto influisce sul nostro stato d'animo, allontana **stress, depressione ed ansia**. Le finestre e le vetrate in una casa sono importanti, la luce con i suoi colori è fondamentale per il nostro benessere.

Con la sera, soprattutto d'inverno, ci viene però a mancare questo bene prezioso, per questo le luci artificiali hanno un grande ruolo: sostituire la luce naturale, grande risorsa primaria. Non solo: la scelta delle luci da interno ci permette di **trasmettere** le nostre **emozioni e i sentimenti**.

Ecco, ambiente per ambiente, come scegliere la luce più adatta.

### Luci da interno: accoglienza e protezione all'ingresso

Questo locale, spesso trascurato, è in realtà, il vero padrone di casa. Con l'aiuto della luce possiamo regalare un abbraccio simbolico a chi entra e, a noi e alla nostra famiglia trasmettere protezione e serenità.

Nella scelta della luce giusta ricordiamo che la luce chiara e uniforme trasmette accoglienza, un modo

## Luci da interno: la cucina parla il linguaggio dell'amicizia

E' sicuramente il **mio ambiente preferito**. E' in **cucina** che dimentico i problemi, mi rilasso e mi diverto.

Mi piace cucinare e condividere con i miei amici questi momenti, un tavolo di campagna illuminato da una **luce chiara e diretta** é una cornice perfetta per un momento di condivisione.

E' bello vivere con gli altri le nostre passioni, la luce ha un ruolo fondamentale in quanto ci aiuta a creare ambienti sereni e trasmettere sensazioni positive ai nostri ospiti.

**Per avere la corretta luminosità sul piano di lavoro**, la luce deve essere diretta **senza che le ombre si proiettino su ciò che si sta facendo**. Per questo motivo, le fonti luminose non dovrebbero **mai stare alle spalle di chi lavora ma sempre di fronte**.

Una curiosità: la luce delle lampade a sospensione fa **apparire più bassi i soffitti**, mentre **una luce diffusa e intensa su una parete chiara** allarga l'ambiente.

## Luci da interno: in bagno vogliamo pace e serenità

La tendenza degli ultimi anni è di vivere il *bagno* come una piccola spa, un luogo di relax e benessere. Qui bisogna pensare a più punti luce, un'illuminazione differente a seconda della funzione.

Inserendo le luci a **Led** nel pavimento, nel rivestimento della parete o lungo la base della vasca o della doccia si realizza un'atmosfera rilassante; i led creano luci tenui e si possono scegliere del colore che preferiamo.

La vasca da bagno può essere incassata in una nicchia e pensata con la **cromoterapia** per creare atmosfere stimolanti. In alternativa candele profumate ci distendono e ci coccolano.

## Luci da interno: piacere e bellezza in soggiorno

Stiamo parlando del cuore della casa, qui si ricevono gli ospiti, la famiglia si riunisce e spesso si cena con gli amici. Qui amiamo esporre gli arredi più belli, i quadri e le foto a noi

care, tutto ciò che ci piace e ci rappresenta.

“Con la luce creiamo effetti scenografici”, dice Silvia Franceschi di ottounotto. Realizziamo il sogno di ogni architetto, cioè dare forma alla luce, illuminando gli arredi e creando ambienti unici e particolari. Nascono giochi di luce di grande effetto, la luce entra, si adatta e genera forme all' interno degli arredi, accessori o pareti. Si crea il giusto connubio tra luce e materia, effetto unico e prezioso”. Le pareti importanti vengono messe in risalto con la luce altre invece meno belle messe in ombra. Sempre per soddisfare il nostro piacere di bello.

### **Luci da interno: passione e tranquillità in camera**

In camera da letto, luogo del relax, della buona lettura, della passione e del sonno la luce fa da padrona.

Lampade sospese accanto al **letto** emettono una **luce calda e soffusa** creando una piacevole atmosfera, che invita al riposo. Il letto illuminato con fili di lucine crea una luce romantica, l'ambiente assume un'aria sognatrice, davvero unica.

In commercio ci sono **lampade che accompagnano il risveglio**, una luce graduale e suoni mattutini ci svegliano in modo tranquillo e piacevole. La musica con la luce ci aiutano a vivere magiche atmosfere.

Un angolo lettura con una comoda poltrona e una **luce calda** e piacevole ci regala pace e serenità.

Dopo il risveglio molto spesso facciamo i conti con il “ritardo”, qui la **luce diventa viva e energetica**, consiglio **punti luce** posizionati vicino a specchi o **armadi con luce diretta**.

### **Luci da interno: per riposare ma anche per divertirsi**

Nella **cameretta dei bambini**, la **luce si trasforma in un gioco**. Chi non ha mai giocato con le ombre? Se creiamo delle piccole sagome da proiettare sulle pareti, le ombre diventano i personaggi delle nostre storie.

Particolari proiettori creano costellazioni scenografiche.

Ora non ci resta che ascoltarci e trasmettere, con l'uso della luce, le nostre sensazioni e i nostri sentimenti.

