

TIPS VOOR JOUW DUURZAME SLAAPKAMER



Gemiddeld slapen we een derde van ons leven, waarmee onze slaapkamer een van de belangrijkste ruimtes in huis is. Maar hoe maak je deze ruimte tot een gezonde, duurzame omgeving waar je helemaal tot rust kunt komen? Wij zetten een aantal tips voor een duurzame slaapkamer op een rij.

Ecologisch slapen

Slaap je liever niet op een berg chemische zoi, dan kun je kiezen voor een matras van natuurmaterialen. Er zijn ook ecologische kussens op de markt, die zijn net als de matrassen gevuld met natuurlijke materialen als kapok of wol, maar je kunt ook kiezen voor een kussen met speltvulling!

Duurzaam beddengoed

Een wollen deken kan heel lang meegaan en is 100% recyclebaar. Daarbij is wol heel schoon: het materiaal reinigt

zichzelf, is bacterie-werend en vuil-afstotend. Je kunt trouwens ook kiezen voor een wollen dekbed. Kies je voor een duurzaam dekbed, dan is deze gemaakt van biologisch katoen en diervriendelijk dons (let op het RDS-keurmerk!). Maak het geheel af met beddengoed om bij weg te dromen door te kiezen voor natuurlijke materialen als linnen, biologisch katoen, bamboe of tencel.

Luchtzuiverende planten

Als er te weinig zuurstof in je slaapkamer is, kan je

benuwd worden. Zo kan het maar zo gebeuren dat je wél genoeg uren slaapt, maar alsnog moe en met hoofdpijn wakker wordt. Zorg daarom dat je genoeg frisse lucht in je slaapkamer hebt en zet een paar luchtzuiverende planten neer. De Sanseveria is bijvoorbeeld een ideale plant voor in je

slaapkamer. Ook de Aloë Vera is een goede optie omdat die veel zuurstof afgeeft. Wil je helemaal out-of-the-box, dan kies je voor een klimop. Die kan ook prima binnen groeien en schijnt volgens NASA een geweldige luchtzuiveraar te zijn!

Colofon

Duurzaamheidswijzer is een uitgave van:
Pepper Media Groep BV
www.peppermediagroep.nl
info@peppermediagroep.nl
055-2070004

Deze Duurzaamheidswijzer wordt jaarlijks huis-aan-huis verspreid

Directie/eindredactie:
M. de Vries

Vormgeving/redactie:
Prosos B.V.
Studio Vlekkeloos

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

Janssen/Pers Rotatiedruk BV heeft een integrale visie op een duurzame bedrijfsvoering. Primair zijn we bezig met het verduurzamen van de bestaande bedrijfsactiviteiten. Onze gebruikte grondstoffen zijn vrij van VOC's en alcohol en goedgekeurd door de EU, welke worden ingekocht bij gecertificeerde bedrijven. Uiteraard zijn we in het bezit van FSC- en het PEFC-certificaat en werken we hoofdzakelijk met gerecyclede papiersoorten.

Disclaimer: Voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de hierin verstrekte informatie kan Janssen/pers geen aansprakelijkheid aanvaarden, evenmin kunnen aan de inhoud van dit bericht rechten worden ontleend.

Verspreiding
All-Inn Verspreidingen BV

Vrijwaring
Uitgever en auteurs verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Evenwel kunnen uitgever en auteurs op geen enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Uitgever en auteurs aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard dan ook.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook zonder vooraf schriftelijke toestemming van de uitgever.

Alle partners van deze Duurzaamheidswijzer zijn uitsluitend verantwoordelijk voor hun eigen informatie en dus niet voor de overige informatie en adverteerders in deze uitgave. Wij verwijzen u voor de meest recente informatie van de diverse onderwerpen naar de websites van de verschillende partners.