



# ABC LYS

Danmark er et mørkt land 4-6 måneder om året. Vinterdepressioner kommer også fordi, man ikke har et sprudlende friskt klart og dejligt "solskinslys" derhjemme. Men spændende lys kan du nemt få, hvis du bevidst lyssætter dit hjem.

Vi, hos ABC LYS, holder af klart og roligt lys, der lader hjemmets smukke møbler, rum og farver træde frem. Derfor er vores lamper udformet til at lyse maksimalt godt.

**TIP:**

*Hvis du binder et sort tørklæde for øjnene og går en tur i dit hjem, opdager du hurtigt, hvor vigtigt godt lys er.*

# 10

---

## **gode råd til LYS i hjemmet**

*fra lysarkitekt Asger Bay Christiansen*

Tag lyset alvorligt, det påvirker din hverdag og dit humør meget mere, end man skulle tro

Giv alle dine lamper en "opgave": dú dér lyser på bordet, dú lyser på billedet, dú lyser i læsehjørnet og dú lyser på spejlet etc.

Sluk lamper, der ikke har en opgave og se så, om der er lys nok. Det er der tit. Og så sparer du en masse energi på den rigtige måde. Du skal ikke bruge mere end 1 max. 2 lamper til generelt lys, - de skal blot lyse godt. Dit hjem bliver hyggeligere, smukkere og tingene står flottere.

Pas på med diffuse lamper, der er lavet i hvidt glas, plast eller papir. De skal altid sættes tæt op ad en hvid væg. Ellers vil de blænde dig og din familie og gøre rummene kolde og hårde. Skift til lamper, der ikke blænder.

Brug ikke kompaktrør, miljøpærer eller lysstofrør i dit hjem, de er lavet til arbejdspladsbelysning.

Hav altid mindst 2 lamper tændt, når du arbejder eller hygger dig, så bliver skyggerne ikke så sorte og rummet fremstår smukkere.

Sørg for at pærernes lysfarve er god.

Du er selv den bedste dommer og altid bedre end teksten på papæskan. Du kan evt. prøve lyset på noget mad eller nogle blomster, så ved du, om lyskilden skal ud i carporten/ kælderen eller om den er god nok.

Børneværelset er meget vigtigt, da ungerne skal kunne se skarpt og se farver og former. Godt lys fordobler koncentrationsmulighederne hos børn.

Lyset på badeværelset skal altid placeres ca 10-15 cm foran spejlet, så kan du bedst se detaljer. Hvis badeværelset er stort, skal du have mere end de to lamper ved spejlet.

En smuk belysning i entreen, hilser gæster velkommen.





# ABC LYS

## Øjet og lys

### *Lysforskelle*

Øjet har brug for lysforskelle, ligesom vi skal bruge mad og vand. Vi trives alle bedre i varieret solskinslys end i jævnt gråvejrlys.

### *Lysets farve*

Øjet bruger lysfarven til at se skarpt med og til at se farvenuancer i.

### *Lysets mængde*

Øjet kan tilpasse sig stort set alle lysniveauer, hvis det ikke bliver blændet, men hav altid mere lys på bogen/maden/etc. end tæt på øjnene.

### *Lysets menneskelige påvirkning*

Øjet er vores vigtigste sanseapparat. 80% af vores indtryk kommer fra øjnene.


Lyset gør at man kan se, arbejde og gå rundt i hjemmet.

Lyset former humøret og lyset styrer vores biologiske ur.

Lyset hjælper smagssansen, da smuk mad smager bedre.

Lyset er vigtigere end de fleste aner.

Alt dette er indarbejdet i vores lamper.

Prøv dem! 

**[www.abclys.com](http://www.abclys.com)**