In ogni stanza della propria casa si svolgono attività diverse che richiedono una **temperatura ideale** differente, anche se **20 gradi centigradi** è la temperatura ideale consigliata all'interno di un'abitazione. Ottimizzare il grado di calore dei locali è fondamentale per il vostro benessere e quello della vostra famiglia. Eviterete infatti irritazioni cutanee, mal di testa, problemi respiratori che spesso possono essere accentuati proprio dal cattivo uso di caloriferi e aria condizionata.

Per godere di **ottima salute**, almeno tra le pareti domestiche, sarebbe necessario regolare alcuni parametri relativi alla temperatura e al grado di umidità dell’aria, poiché entrambe le cose contribuiscono al benessere del nostro corpo.

In generale, un tasso di umidità alto, oltre l’80%, crea problemi al nostro corpo sia in caso di caldo che in caso di freddo, facendo percepire una temperatura troppo alta, di caldo afoso, nel primo caso, sopra i 24,8°C, e di freddo umido nel secondo caso, sotto i 2,2°C. Al contrario, se l’umidità scende sotto il 20%, quindi se è troppo bassa, l’aria diventa troppo asciutta e può causare un altro tipo di problema: secchezza alle fauci e alle vie respiratorie, rischi di infiammazione, fastidio a respirare e a produrre saliva. È importante calibrare quindi temperatura e umidità per determinare le condizioni ambientali ideali per la nostra casa.