

DOMOV má chránit zdraví i duši

Útočiště, kde se cítíte sami sebou. Domov je místo, kde si máte užívat soukromí, nalézat klid a čerpat sílu. Věděli jste, že i byt či dům mohou trpět nemocemi, které ovlivní vaše tělo i psychiku? Je jen na vás, jestli se pokusíte svůj domov uzdravit a pomoci tak i sobě.

TEXT: MARIE HEJLOVÁ

Věci, které již nikomu neslouží, vytvářejí stagnaci v prostoru a energie nemůže volně proudit.

”

Co se stane, když vkročíte do svého území? Vydechnete a okamžitě se přeladíte. „Každý znáte ten pocit, kdy vás po zavření vstupních dveří obejmou pocit bezpečí, ono známé teplo domova. Mělo by to být čisté místo s příjemným klimatem, aby tělo mohlo regenerovat, odpočinout si a nabrat síly,“ říká Tomáš Sysel, zakladatel Institutu zdravého bydlení. Pojďme se s ním podívat na několik praktických věcí, které mají dopad na naše zdraví.

Z čeho nám to vyrobili?

Pomyšlení, že jsme doma obklopeni škodlivými materiály, není vůbec příjemné. Azbestová jádra ve starých bytech zdaleka nejsou jediným strašákem. „Obzvláště známý je jedovatý formaldehyd, který se primárně do našich domovů dostává třeba v dřevotřískových deskách nebo v podlahových krytinách,“ zmiňuje Tomáš Sysel a dodává: „Institut zdravého bydlení provedl test dřevotřískových materiálů v kuchyních, což mě také přivedlo k vytvoření tzv. checklistu zdravé kuchyně. Je ke stažení na stránkách institutu a může posloužit jako vodítko při výběru kuchyňské linky.“ Podle něj mezi další škodliviny ve starších zástavbách patří především olovo a jiné karcinogenní látky obsažené například ve starých povrchových nátěrech. „Je důležité si uvědomit, že výměna starého za nové mnohdy přinese další škodlivé látky do našich domovů. Například to jsou VOC (těkavé organické sloučeniny), zpomalovače hoření nebo změkčovadla,“ naznačuje Tomáš Sysel a doporučuje volit masivní a kvalitní nábytek, který je zároveň téměř nezníčitelný.

Hřejivé hnízdo

Domov má být teplé a útulné místo, ale každý má jinou představu o tom, jaká teplota je v interiéru ideální. Znáte to, ženy více trpí pocitem chladu a běžně uléhají do postele v ponožkách. Oproti mužům mají méně svalové hmoty a také tenčí pokožku, jejíž receptory reagují na zimu mnohem rychleji. Při dohadách nad teplotou v bytě pomohou doporučené hodnoty pro optimální vytápění. Nejteplejší místností má být koupelna, kde by i v zimě měla teplota začínat na 25 °C. Protipólem je ložnice. Zde by se teplota měla pohybovat v rozmezí 16–18 °C. V obývacím pokoji a v dětském pokoji je optimální udržovat teplotu v rozmezí 20–23 °C, v kuchyni postačí teplota mezi 18 až 20 °C. Chodby a schodiště postačí temperovat na nižší teploty.



→ **Tomáš Sysel** působí ve stavebnictví již od roku 2006, před pěti lety založil Institut zdravého bydlení. Jeho cílem je zkoumat vliv stavebních materiálů na zdraví lidí. Kromě výzkumné činnosti institut organizuje semináře a konference pro veřejnost na témata spojená se zdravým bydlením.

Jak proluftovat byt

Větrat intenzivně nárazově, nebo permanentně pootevřenou ventilačkou? To je další námět na nekonečné výměny názorů. Druhou variantu Tomáš Sysel nedoporučuje: „Větrání na mikroventilaci nebo pouhým vyklopením okna není optimální zvláště v chladných měsících roku. Tímto způsobem dochází k prochladnutí stěn v okolí okna a ke kondenzaci vlhkosti.“ Podle odborníka je vhodné větrat nárazově otevřením protilehlých oken dokořán, pokud je taková možnost. V zimním období doporučuje větrat častěji, ale kratce, pět až deset minut. V létě naopak nárazově větrejte až půl hodiny, ale spíše po ránu a večer.



Od vlhkosti je krok k nemoci

Vaříte doma bez pokličky, nevyužíváte digestoř, používáte sušičku na prádlo, milujete dlouhé sprchování a neobejdete se bez napařovací žehličky? Větrejte, jinak s vámi budou bydlet plísně. Mezi první známky zvýšené vlhkosti v bytě patří zatuchlý vzduch, rosící se okna a vznikající plíseň na rámech oken. Dalším projevem jsou plísně na stěnách. Když máte pochybnost o tom, jak je na tom váš domov s vlhkostí, pořídte si vlhkoměr. Není drahý a umí změřit obsah vodní páry ve vzduchu. „Vlhkost by měla být maximálně 40 až 60 procent,“ udává Tomáš Sysel a varuje před plísněmi: „V prostředí zamořeném plísněmi si koledujeme o různé zdravotní potíže. Vdechované houbové spory mohou vyvolat dýchací potíže, alergické reakce, ale i bolesti hlavy, rýmu, poruchy spánku či pálení očí.“ Efektivním řešením pro absorbování přebytečné vlhkosti v domácnosti jsou pohlcovače vlhkosti. Ty nejjednodušší pořídíte třeba v hobby marketech.



→ **Zuzana Berková** je zakladatelkou projektu Domov podle Feng Shui. Pomáhá svým klientům ladit svůj životní prostor tak, aby je podporoval. Své znalosti a zkušenosti čerpá ve Feng Shui akademii v Malajsii u světově uznávaného mistra Joeyho Yapa. Je také certifikovaná Feng Shui konzultantka České školy Feng Shui s mezinárodní certifikací New York School of Feng Shui s Rogerem Greenem. Více o ní najdete na zusanaberkova.cz



Nasad'te správné zbraně

Když už dojde na souboj s plísněmi, chyba se vrší na chybu. „Většinou se zaměřujete na odstranění plísně, ale neodstraníte příčinu,“ říká Tomáš Sysel. Plíseň je hodně vytrvalá, a proto je třeba zničit podmínky jejího růstu. Mnohdy stačí zvýšit teplotu vytápění, lépe větrat, odsunout nábytek od stěn. „Než použít chemický koktejl plný chloru, doporučuji plíseň prvotně sanovat 70% alkoholem nebo peroxidem vodíku. Častou příčinou vzniku plísně třeba u nových oken je jejich špatná montáž nebo tepelné mosty. To u nových staveb zjistíte většinou po druhé nebo třetí zimě. V případě tepelných mostů, vznikají plísně většinou v rozích místnosti,“ vysvětluje odborník.

NOVINKOU JE REZIDENČNÍ PSYCHOLOGIE

- **Vztah mezi člověkem a jeho bydlením zkoumá rezidenční psychologie. Je to ještě poměrně mladý obor zaměřující se na to, jak prostředí ovlivňuje psychické zdraví a pohodu jednotlivců. Z praktického hlediska rezidenční psychologie v zásadě slouží ke zlepšení kvality života lidí v zastavěném prostředí. Institut zdravého bydlení se tématu věnuje ve spolupráci s předními odborníky. Více se dozvíte na jeho stránkách institutzdravehobydleni.cz.**

Znáte narušitele klidných zón?

✓ Nekvalitní
interiérové dveře
přinášejí akustickou
nepohodu. Ruší vás
pak třeba zvuk pračky
nebo počítačové
hry z pokoje dětí.

✓ Změť kabelů
a nabíječek na všechny
možné technologické
výdobytky vás
vystavuje škodlivému
elektrosmogu.

✓ Příliš jasné nebo studené světlo vytváří nepříjemnou atmosféru.

✓ Nepohodlná postel
a nekvalitní matrace
zhorší kvalitu spánku.
Zainvestujte do matrace
z přírodních materiálů,
které jsou hypoalergenní
a zajišťují optimální
oporu pro páteř
a pohybový aparát.

Místo plné harmonie

„Něco na tom Feng Shui je,“ řekli jste si, když jste si přečetli nějaký návod, jak máte postavit v místnosti nábytek, kam dát postel a kde pověsit zrcadlo. I když jde o umění staré několik tisíc let, pořád nás má čemu učit. „Feng Shui není žádné náboženství. Je celé postaveno na vlivu energie proudící domovem a také na tom, jaký má vliv energie okolí domu na náš příbytek uvnitř,“ vysvětluje Zuzana Berková. Jedná se vlastně o energetické zákony, které se dají jednoduše popsat a využívat pro náš prospěch.

Zelená oáza

Pokožkové rostliny zdaleka neplní jen dekoráčnickou funkci. Dotvářejí prostor tak, abyste vnímali jejich podporu. „Doporučuji takové, které mají měkké listy. Nejraději jako příklad uvádím *Ficus benjamina*. Malé kaktusy s pidiostny ovšem vůbec nevdají, jde spíše o mýtus spojený s kaktusy. Podstatou je, že nechceme mít v domově takzvané ostré špičky, které na nás mří,“ vysvětluje odbornice. Podle ní je skvělé umístění rostlin ve východním, jihovýchodním a v jižním sektoru, kde podporují samotnou podstatu těchto zón. Sice se doporučuje nemít rostliny v ložnici s ohledem na spotřebu kyslíku, ale jejich menší počet není problém.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM (5), ARCHIV TOMÁŠE SYSLA A ARCHIV ZUZANY BERKOVÉ (1)

S barvami opatrně



Jaké barvy volit pro svůj do-
 mov, protože každý má jiný
 vkus a jiné estetické cítění?
 Je zajímavé, že z pohledu
 Feng Shui mají barvy nejnižší
 energetickou frekvenci, přesto
 mohou velmi pomoci v prostoru,
 kde panuje nějaká stagnace. Každá
 barva symbolizuje nějaký prvek (zele-
 ná – dřevo, červená – oheň, žlutá – země,
 bílá – kov, modrá – voda). Proto pokud jste milovníci
 barevných stěn a pokoušíte se ladit své obydlí podle
 Feng Shui, je užitečná konzultace, zda zvolený odstín
 správně podpoří určitou část bytu. Podle Zuzany
 Berkové má domov z 33 % vliv na váš osobní život
 v celém měřítku, ať už se jedná o zdraví, vztahy nejen
 partnerské, ale i vztahy s přáteli, hojnost, schopnost
 být kreativní a další životní sféry. Když má domov tak-
 zvané dobré Feng Shui, podpoří vás v těchto oblastech.
 Zároveň odbornice připouští, že každý dům je specifi-
 ký a můžete jej maximálně „uzdravit“ a posílit alespoň
 zevnitř, aby podpořil on vás. „Je ale důležité si uvě-
 domit, že své kroky si pak řídíte sami. Nemůžete vše
 nechat jen na domově,“ dodává Zuzana Berková. **82**

KROKY K UZDRAVENÍ DOMOVA

I v hotovém domě nebo v bytě se dá ještě mnoho věcí dořešit. Podle Zuzany Berkové je vždy dobré se zaměřit na čtyři nejdůležitější místa: ložnici, kuchyň, vstup a pracovnu, pokud trvale pracujete z domova.

Ložnice má vliv na zdraví a vztahy. Základní pravidla se týkají např. umístění postele, kdy její čelo má stát u pevné stěny, nohy nemají směřovat do dveří a neměl by přes vás procházet energetický proud dveře – okno, který narušuje spánek a zdraví. V tomto prostoru pro odpočinek je důležité využít koberečky, polštářky, dekorace, a to v míře, která je vám příjemná. Nevhodné jsou vestavěné skříně či police nad hlavou, což vytváří tlak na člověka. Na postel by nemělo směřovat zrcadlo, protože odráží energii rychlosti světla přes vaše tělo a opět tím dlouhodobě utrpí zdraví i vztahy.

Kuchyně je místo podporující zdraví prostřednictvím kvality jídla. Při přípravě jídel byste neměli stát zády ke dveřím. Podle zásad Feng Shui např. sporák nesmí stát přímo proti dřezu nebo těsně vedle dřezu. Pracovní plochy by neměly být přeplněné věcmi, vybavení a doplňky by měly sloužit pouze pro přípravu jídel.

Vstup má vliv na celkovou energii v domě a také na rodinné příjmy. Vstupní dveře by neměly obklopotvat zbytečné věci. Když se energie nemá kde nashromáždit před ani za vchodem, nemůžete ji pak dostatek vstupovat do obydlí. Nad vstupní dveře nepatří závěsné skříňky a nesnažte se už tak malý prostor celý zaplnit nábytkem.

Pracovna má vliv na kreativitu a efektivitu. Oblíbený nešvar pracovních koutů je sezení zády do prostoru. Pokud nemůžete sedět zády ke stěně, můžete si dát za sebe třeba paraván, který vám přinese bezpečí. Za špatnou variantu se také považuje sezení zády proti dveřím nebo na spojnicí dveří či okna, kde „táhnou“ vzdušné i energetické proudy a způsobují neklid a ruší vás při práci.

Obývací pokoj z pohledu Feng Shui není až tak podstatný, netrávíte-li v něm celý den. Je dobré, když si v tomto prostoru užíváte měkkost, je to místo odpočinku. Tu do obývků našíjch polštářky, koberečky či dekorace na stěnách, vše, co pomáhá zastavit se a zpomalit.

— INZERCE —

APIVITA

Obnova kolagenu

KLINICKY OVĚŘENO*

+63% ZPEVNĚNÍ PLETI -43% VYHLAŽENÍ VRÁSEK

BEEVINE ELIXIR

INOVAČE

- Polyfenoly
- Propolis & vinná réva
- + Rostlinný kolagen

*Data z klinického testu s 30 ženami, věk 35-50 let, po 4 týdnech aplikace.

© 2023 A.P.I.V.I.T.A. S.R.O. Všechny práva vyhrazena.