

Kdo z nás by nechtěl bydlet zdravě. Neprobouzet se ráno s bolavou hlavou a neděsit se toho, co všechno dýcháme ve svém vlastním domě. Děláme pro to ale něco? Tak zvanou "vnitřní ekologii budovy" ovlivňuje mnoho faktorů. především samotný stavební materiál, způsob vytápění a větrání, elektromagnetická pole atd.

Nejlépe na tom samozřejmě jsme, pokud máme před sebou prázdnou parcelu a jakýsi stavební záměr. Můžeme od počátku vybrat jen to nejlepší. To znamená pouze přírodní materiály, barvy a laky, které jsou vodou ředitelně. Jejich výběr už je i na našem trhu docela bohatý, často nesou označení "ekologicky šetrný výrobek". Ani ty nejpřírodnější materiály ale nejsou samy sobě zárukou neškodnosti, záleží totiž také na jejich správném užívání. Např. izolace z organických materiálů se mohou stát výrazným semeništěm plísní, pokud se užijí k nevhodné vnitřní izolaci budov.

Pozor, škodí zdraví.

Ne každý si ale může dovolit nový dům na zelené louce postavit. I tak se dá ale mnohé zachránit, pokud budeme dodržovat nějaké zásady.

1. Důležitá je správná ventilace. V zahraničí bývají domy někdy vybaveny senzory, které monitorují kvalitu vzduchu (množství oxidu uhličitého nebo obsah vlhkostí ve vzduchu) a podle koncentrace těchto látek zajišťují dostatečnou, ale nikoli nadbytečnou výměnu vzduchu. Na pořádné větrání je třeba dbát hlavně v kuchyních a koupelnách, kde je zvýšená vlhkost a tudíž náchylnost ke tvorbě plísní.
2. Kvalitu vzduchu dokáží zhoršit i mnohé čisticí prostředky - je nutné se vyhýbat těm silně toxickým a volit pokud možno neškodné přírodní prostředky (u nás se dostanou např. přírodní prostředky od firmy Ecover).
3. Škodí i mnohé vysavače, které v proudu vyfukovaného vzduchu víří prach i mikroorganismy. Proto je nutné volit vysavače s vysoce účinnými filtry.
4. To, že kvalitu vzduchu v místnostech dokáže neuvěřitelně zhoršit kouření, asi ani nemá cenu zdůrazňovat. Žádné větrání ani nucená ventilace nedokáží dokonale škodliviny vznikající při kouření odstranit.
5. Ekologické bydlení znamená i šetrný vztah k vodě. To ale znamená nejen s ní neplýtvat, ale ani ji zbytečně neznečišťovat. Dnes už existují i na našem trhu velmi šetrné přírodní prostředky (samozřejmě bez fosfátů) nejen na veškeré úklidové práce v domácnosti, ale i na praní prádla a na mytí nádobí (i v myčkách) - osvědčené a prověřené jsou např. již zmíněné výrobky firmy Ecover, kterou OSN zařadila mezi 500 světových firem, které nejvíc přispěly k ochraně životního prostředí.
6. Mnohé dokáží zachránit i rostliny. V dostatečném množství poslouží k osvěžení vzduchu. Dokážou také vstřebat určité množství toxických látek z ovzduší. Nejúčinnější jsou popínavé rostliny, chryzantémy, palmy, gerbery a některé druhy fíkusů.
7. Chcete-li se doma cítit dobře a neničit si zdraví, dbejte na dostatečné osvětlení a udržujte hladinu hluku v rozumných mezích.

## Zdravé bydlení

Napsal uživatel Administrator  
Pondělí, 14 Duben 2008 10:08 -

---

8. Nesesedávejte příliš dlouho u boční nebo zadní stěny televize či počítačového monitoru.
9. Vyvarujte se úrazových rizik, jako jsou volné koberce na schodech, volně ležící prodlužovací šňůry apod.
10. Nenastavujte vodu v bojlerech na příliš vysokou hodnotu.
11. Nepoužívejte stěny nebo nábytek z dřevotřískových desek - odpařuje se z nich formaldehyd. Pokud je již máte, pokryjte povrch polyuretanovým lakem nebo obkladem, který pohlcuje jedovaté výpary.

Zdroj: Jana Plamínková - Slabikář ekologického bydlení

Léčíme se s přírodou - Reader's Digest VÝBĚR