



Вялікую частку часу чалавек праводзіць унутры памяшканняў. На арганізм уплываюць матэрыялы, з якіх зроблены будынак, прадметы побыту і тое, чым мы карыстаемся для падтрымання чысціні. Даведайцеся, як стварыць здаровыя ўмовы для сябе і блізкіх дома і на працы, каб заставацца здаровым. † Алергія, рыніт, пяршэнне ў горле, сверб скуры, расстройтва цэнтральнай нервовай сістэмы – гэта прыблізны спіс адмоўнага ўплыву рэчываў і матэрыялаў на чалавека. Вазьміце адказнасць за сваё здароўе на сябе. Для гэтага ўважліва вывучыце прастору, у якой знаходзіцеся.

СЦЕНЫ, ПАДЛОГА І СТОЛЬ

Жалезабетонныя будынкі ствараюць моцную экранізацыю электрамагнітных палёў. Калі вы заўважаеце, што мабільны інтэрнэт дрэнна “цягне” ў памяшканні і толькі каля акна можна ўлавіць сувязь, гэта паказчык ізаляванасці памяшкання ад знешняга свету.

У такой прасторы скажаецца натуральнае электрамагнітнае поле, павялічваецца выпраменьванне ад мабільных прылад у пошуку сувязі, чалавек не адпачывае.

У начны час арганізм, апроч аднаўлення энергіі, займаецца самаачысткай. Калі чалавек знаходзіцца ў такой ізаляванай прасторы, арганізм не зможа ачысціцца і ў далейшым звяртаецца да радыкальнай меры – хваробы. На прыкладзе прастуды мы

бачым, як выходзіць залішняе слізь, павялічваецца тэмпература. Гэта ўсё адбываецца для экстранага ачышчэння цела.

Прыгожы “еўрарамонт” яшчэ не паказчык правільнага для здароўя памяшкання. Вінілавая шпалеры, нацяжная столь, пластыкавыя вокны, мэбля з ДСП, лакафарбавае пакрыццё, лінолеум, ламінат, апрацаваная ахоўным саставам драўніна маюць уласцівасць вылучаць у паветра хімічныя рэчывы. Калі ў здаровага чалавека вечарам пачынае пяршыць у горле, варта прааналізаваць, што ў інтэр’еры можа быць крыніцай раздражнення слізістай абалонкі.

З часам любы пластык пачынае разбурацца і выдзяляць рэчывы, якія выкарыстоўваліся пры яго вытворчасці. У кліматычнай паласе, дзе ёсць вялікія перапады тэмпературы ад марозу да спякоты, хутка выходзяць са строю вокны ПВХ, яны бесперапынна пачынаюць вылучаць дабаўкі і стабілізатары. Акрамя таго, ад залішняга ўтрымання пластыку ў быце можа з’яўляцца статычная электрычнасць. Гэта з часам пагражае збоямі ў сардэчна-сасудзістай і цэнтральнай нервовай сістэме.

У вытворчасці мэблі, напрыклад, выкарыстоўваецца фармальдэгід. Яго не ўжываюць пры вытворчасці дзіцячай мэблі, бо ён з’яўляецца вельмі моцным разбуральнікам эндакрыннай (ахоўнай) сістэмы чалавека. І калі ён з часам выветрываецца, то лакаваная мэбля, наадварот, пачынае павялічваць выкід у паветра атрутных рэчываў. Гэта адбываецца з-за ўступлення ў рэакцыю розных кампанентаў лаку, што з’яўляецца натуральным ходам раскладання хімічных саставаў.

БЫТАВАЯ ХІМІЯ І АРГАНІЧНЫЯ ЗАБРУДЖВАЛЬНІКІ

Калі ў памяшканні ёсць ёмістасці з бытавой хіміяй, іх варта трымаць шчыльна зачыненымі і далей ад абагравальных прыбораў. Інакш лятучыя рэчывы аказваюцца ў паветры, пры ўдыханні трапляюць у арганізм. Могуць асядаць на прадметы ці пыл, што гэтак жа павышае верагоднасць трапіць унутр чалавека, выклікаць раздражненне скуры.

Значкі “Бія” або “Эка” не даюць гарантыю здаровага ўплыву на арганізм. Для гэтага ёсць прыродныя ачышчальнікі. Напрыклад, попел добра ўбірае тлушчы і выдатна паліруе паверхню, не пакідаючы драпін. Сода, гарчыца, воцат, соль, лімонная кіслата абеззаражваюць прадметы ўжытку і нейтральныя пры трапленні ў невялікіх колькасцях у арганізм. У штучных мыйных сродках ёсць уласцівасць ствараць плёнку на паверхні. Высахшы на посудзе, у далейшым сродак для мыцця апынецца ў органах стрававання.

Вада – лепшы растваральнік, калі яна мяккая. Аднак пры вялікім утрыманні мінеральных рэчываў яна не здольная адмыць забруджванні, напрыклад, на адзенні. Для гэтага выкарыстоўвайце харчовую ці, што яшчэ больш эфектыўна, кальцынаваную соду.

Воцат, лімонная кіслата, марская і павараная соль гэтак жа выдатна падыдуць і для касметычных мэт.

ПРЫТОК СВЕЖАГА ПАВЕТРА

Тэмпературны рэжым і вільготнасць паветра ўплываюць на чалавека і прадметы інтэр’еру. Павышаная тэмпература павялічвае хуткасць хімічных рэакцый.

Мароз, наадварот, запавольвае, але хутчэй разбурае тое, у чым утрымліваецца вільгаць. Сырасць правакуе размнажэнне хваробатворных арганізмаў, у тым ліку цвілі. Сухасць паветра абязводжвае арганізм, павялічвае хуткасць распаўсюджвання пылу.

Здароўе захоўваецца пры вільготнасці 50-60%, тэмпературы 18-20°C і рэгулярным праветрыванні памяшкання.