Człowiek spędza większość swojego czasu w zamkniętych pomieszczeniach. Na ciało wpływają materiały, z których został wykonany budynek, przedmioty codziennego użytku i to, czego używamy do utrzymania czystości. Dowiedz się, jak stworzyć odpowiednie warunki dla siebie i bliskich w domu i w pracy, by zachować zdrowie. † Alergie, nieżyt nosa, ból gardła, swędzenie skóry, choroby ośrodkowego układu nerwowego – to przybliżona lista negatywnych skutków substancji i materiałów, które wpływają na człowieka. Weź na siebie odpowiedzialność za swoje zdrowie. Aby to zrobić, dokładnie zbadaj przestrzeń, w której się znajdujesz.

Ściany, podłoga i sufit

Budynki żelbetowe tworzą silne ekranowanie pól elektromagnetycznych. Jeśli zauważyłeś, że mobilny internet ma słaby zasięg w pomieszczeniu i tylko przy oknie możesz nawiązać połączenie, jest to wskaźnik izolacji pomieszczenia od świata zewnętrznego. W takiej przestrzeni naturalne pole elektromagnetyczne jest zniekształcone, promieniowanie urządzeń mobilnych wzrasta, nawiązując połączenie z siecią, a człowiek nie odpoczywa.

W nocy ciało oprócz odzyskiwania energii zajmuje się samooczyszczaniem. Jeśli dana osoba znajduje się w tak odizolowanej przestrzeni, organizm człowieka nie będzie w stanie się oczyścić, a w przyszłości ucieknie się do radykalnej miary – choroby. Na przykładzie

przeziębienia widzimy, jak wychodzi nadmiar śluzu, wzrasta temperatura. Wszystko to dzieje się w celu niezwłocznego oczyszczenia ciała.

Piękny nowoczesny remont nie jest jeszcze wyznacznikiem przyjaznego i bezpiecznego dla zdrowia mieszkania. Tapety winylowe, sufit napinany, okna plastikowe, meble z płyty wiórowej, powłoka lakiernicza, linoleum, laminat, impregnacja drewna mają tendencję do uwalniania substancji chemicznych do powietrza. Jeśli zdrowa osoba wieczorem zaczyna odczuwać ból gardła, należy przeanalizować, co w pomieszczeniu może być źródłem podrażnienia błony śluzowej.

Z czasem każde tworzywo sztuczne zaczyna się rozkładać i uwalniać substancje, które zostały użyte do jego produkcji. W pasie klimatycznym, gdzie występują duże różnice temperatur od bardzo niskich do wysokich, okna PVC szybko zawodzą, zaczynają nieustannie wydzielać różnego rodzaju dodatki i substancje chemiczne. Ponadto od nadmiernej ilości plastiku w życiu codziennym może pojawić się elektryczność statyczna. Z czasem grozi to chorobami układu sercowo-naczyniowego i ośrodkowego układu nerwowego.

Na przykład w produkcji mebli stosuje się formaldehyd. Nie jest stosowany w produkcji mebli dziecięcych, ponieważ jest bardzo silnym niszczycielem ludzkiego układu hormonalnego (ochronnego). I gdy za jakiś czas może się on ulotnić, to meble lakierowane zaczynają zwiększać uwalnianie toksycznych substancji do powietrza. Wynika to z reakcji różnych składników lakieru, co jest naturalnym przebiegiem rozkładu związków chemicznych.

Chemia gospodarcza i zanieczyszczenia organiczne

Jeśli w pomieszczeniu znajdują się pojemniki z chemią gospodarstwa domowego, należy je szczelnie zamknąć i trzymać z dala od urządzeń grzewczych. W przeciwnym razie substancje lotne znajdą się w powietrzu, a wraz z wdychanym powietrzem przenikają do organizmu. Mogą osadzać się na przedmiotach lub kurzu, co również zwiększa prawdopodobieństwo dostania się do wnętrza człowieka, a także spowodować podrażnienia skóry.

Odznaki „Bio” lub „Eko” nie dają gwarancji zdrowego wpływu na organizm. Istnieją do tego naturalne środki czyszczące. Na przykład popiół dobrze wchłania tłuszcz i doskonale poleruje powierzchnię i nie pozostawia zadrapań. Soda, musztarda, ocet, sól, kwas cytrynowy dezynfekują artykuły gospodarstwa domowego i są neutralne, gdy trafiają w niewielkich ilościach do organizmu. Sztuczne detergenty mają właściwość tworzenia cienkiej warstwy na różnego rodzaju powierzchniach. Po wyschnięciu na naczyniach w przyszłości detergent znajdzie się w narządach trawiennych. Woda jest najlepszym rozpuszczalnikiem, jeśli jest miękka. Jednak przy dużej zawartości minerałów nie jest w stanie zmyć zanieczyszczeń, na przykład na ubraniach. Aby to zrobić, użyj sody oczyszczonej lub, jeszcze skuteczniej, sody kalcynowanej. Ocet, kwas cytrynowy, sól morska i kuchenna są również idealne do celów kosmetycznych.

Napływ świeżego powietrza

Temperatura i wilgotność powietrza wpływają na ludzi i wyposażenie wnętrz. Wzrost temperatury zwiększa szybkość zachodzenia reakcji chemicznych. Z kolei niskie temperatury je spowalniają, ale szybciej niszczą to w czym znajduje się wilgoć. Wilgoć sprzyja rozmnażaniu organizmów chorobotwórczych, w tym pleśni. Suche powietrze odwadnia organizm, zwiększa szybkość rozprzestrzeniania się kurzu.

Wilgotność powietrza 50-60%, temperatura 18-20°C i regularne wietrzenie mieszkania mają

pozytywny wpływ na zdrowie człowieka.