

# JAK JE U VÁŠ DOMA? TEPLA? SUCHO?

Stáda, 03. února 2021

Myslíte-li, že v zimě, když je jednou plno sněhu, mráz, který stáda dle obleva větrně noc namrzlo a sklouzává. Také DOMA, ve vašem obědvě, ložnici, pádně ostatněch pro jak tam je? Můžete doma krásně teple, tak akorát na lehké domácí - čokolivě? Nebo musíte být spíše obleeni? Jak často a jak dlouho větríte?

Jak často a jak dlouho větríte?

Staví se, že se větrím, když teplota v místnosti níže, než ukazuje teploměr? Nezapomíte, že pocit tepla ovlivňuje relativní vlhkost vzduchu. Také v místnosti s velmi nízkou vlhkostí - musíte pro dosažení stejného pocitu tepla zvýšit teplotu minimálně o 2-3 °C.

Což je pravděpodobně slo jedna, protože dýcháte suchý vzduch. A ten způsobuje vysušení vašich dýchacích cest a s tím spojené dýchacích potůžků a snížení obranyschopnosti organismu. A je to jedna z věcí - opravdu není pro vaše dýchací systém rizikem přecházet zimy do tepla, jak by se mohlo na první pohled zdát. Ale pobyt ve vysušeném vzduchu uvnitř vytopené místnosti, což s naším zdravím dokáže přikrmit. Taková noc v suchém "přírodním" vzduchu je! A krápníky v krku, ucpaný nos a přetížení v očích. To jsou nejčastější problémy, se kterými se potýká většina z nás. Hrozí vám vlekání, onemocnění horních i dolních cest dýchacích. Můžete ctit nepopsatelnou únavu, fyzickou skleslost, ztrátu vědomí, zvýšený pocit žár a dokonce i vznik chronického zánětu plic a ekzému. U starších lidí a dětí hrozí také mnohem rychlejší dehydratace. A to vede to k opakovanému nebezpečnému laryngitidám, pneumonií u dětí. Kdo laryngitidu u dětí te nezářil, nevěří, horor a strach!

Můžete doma činně, jak si teplotu a vlhkost vzduchu kontrolovat? Je potřeba dosahovat nejméně 40 % vlhkosti, a teplotu v bytě kolem 23 °C.

Na přímě suchý vzduch reagují negativně také naši. Na jemné kázi kolem očí - může suchý vzduch vyvolat zánětlivou podobu zánětu, která v důsledku vedou k omezení funkce věžkověch mazových žlázek a k suchému oku. Což je onemocnění, kterým trpí vysoké procento populace. A není pravdou, že je to problém vznikající z nadměrného kouření - do přetahů.

Takovým nouzovým, ale dobrým řešením je, natáhnout v místnosti, kde spíte, nějaké lanko, provaz - a na něm věšet mokré prostěradlo.

Můžete zlepšit větrání, když v pokoji budete mít rostliny - pochopitelně, že nestačí jeden pěstovaný zelený cancourkem - anebo přímě odpařovačů zvlhčovačů vzduchu. Vlhký vzduch prospívá vašemu zdraví - tak se snažte, zvlhčujte, ať jste stále fit a zdraví!