

JAK JE U VÁŠ DOMA? TEPLO? SUCHO?

StáTeda, 03 Ánor 2021

MyslÁ-m v tÁchto dnech Á€“ v zimnÁ-ch, lezavÁ½ch, kdy je jednou plno snÁhu, pÁ™Á-ÁjtÁ mrÁjz, kterÁ½ stÁ™Á-dÁj obleva vÁjechno pÁ™es noc namrzlo a sklouzatÁlo. TakÁ¾e DOMA, ve vaÁjem obÁ½vÁjku, loÁ¼nici, pÁ™Á-padnÁ ostatnÁ-ch pro jak tam je? MÁjíte doma krÁsnÁ© teplouÁko, tak akorÁjt na lehkÁ© domÁicÁ- Á€žcokolivÁ€? Nebo musÁ-te bÁ½t spÁ-Áj te obleÁeni? Jak Áasto a jak dlouho vÁtrÁjíte?

Jak Áasto a jak dlouho vÁtrÁjíte?

StÁjvÁj se, Á¾e se vÁjm zdÁj teplota v mÁ-stnosti niÁ¾ÁjÁ-, neÁ¾ ukazuje teplomÁr? NezapomeÁte, Á¾e pocit tepla ovlivÁuje relativnÁ- vlhkost vzduchu. TakÁ¾e v mÁ-stnosti s velmi nÁ-zkou vlhkostÁ- musÁ-te pro dosaÁ¾enÁ- stejnÁ©ho pocitu tepla zvÁ½Ájít teplotu minimÁjnÁ o 2Á€3 Á°C.

CoÁ¾ je prÁ-Ájvih Á-Á-slo jedna, protoÁ¾e dÁ½chÁjíte suchÁ½ vzduch. A ten zpÁ-sobuje vysuÁjovÁjnÁ- vaÁjich dÁ½chacÁ-ch cest a s tÁ-m spojenÁ© dÁ½chacÁ- potÁ-Á¾e a snÁ-Á¾enÁ- obranyschopnosti organismu. A jeÁjtÁ jedna zajÁ-mavost - opravdu nenÁ- pro vaÁje dÁ½chacÁ- ÁstrojÁ- rizikem pÁ™echÁjenÁ- ze zimy do tepla, jak by se mohlo na prvniÁ- pohled zdÁjt. Ale pobyt ve vysuÁjenÁ©m vzduchu uvnitÁ™ vytopenÁ© mÁ-stnosti, coÁ¾ s naÁjÁ-m zdravÁ-m dokÁjÁ¾e pÁknÁ zamÁjvat. TakovÁj noc v suchÁ©m "pÁknÁ teplÁ©m" vzduchu Á€! Á krÁjbÁjnÁ- v krku, ucpanÁ½ nos a pÁjlenÁ- v oÁ-Á-ch. To jsou nejÁastÁjÁjÁ- problÁ©my, se kterÁ½mi se potÁ½kÁj vÁtÁjina z nÁjs. HrozÁ- vÁjm vleklÁj onemocnÁnÁ- hornÁ-ch i dolnÁ-ch cest dÁ½chacÁ-ch. MÁ-Á¾ete cÁ-tit nepopsatelnou Ánavu, fyzickÁj skleslost, ztrÁjtu vÁ½konnosti, zvÁ½ÁjenÁ½ pocit Á¾Á-znÁ a dokonce i vznik chronickÁ©ho zÁjnÁtu pokoÁ¾y a ekzÁ©mu. U starÁjÁ-ch lidÁ- a dÁtÁ- hrozÁ- takÁ© mnohem rychlejÁjÁ- dehydratace. A na vede to k opakovanÁ½m nebezpeÁnÁ½m laryngitidÁjm, pÁ™edevÁjÁ-m u dÁtÁ-. Kdo laryngitidu u dÁtÁ-te nezaÁ¾il, nevÁ-, horor a strach!

MÁjíte doma Á€žnÁcoÁ€, jak si teplotu a vlhkost vzduchu kontrolovat? Je potÁ™eba dosahovat nejmÁnÁ½ 40 % vlhkosti, a teplotu v bytÁ½ kolem 23Á C.

Na pÁ™Á-liÁj suchÁ½ vzduch reagujÁ- negativnÁ½ takÁ© naÁje oÁ-i. Na jemnÁ© kÁ-Á¾i kolem oÁ-Á- mÁ-Á¾e suchÁ½ vzduch vyvolat zmÁny podobnÁ© zÁjnÁtu, kterÁ© v dÁ-sledku vedou k omezenÁ- funkce vÁ-ÁkovÁ½ch mazovÁ½ch Á¾Ájzek a k suchÁ©mu oku. CoÁ¾ je onemocnÁnÁ-, kterÁ½m trpÁ- vysokÁ© procento populace. A nenÁ- pravdou, Á¾e je to problÁ©m vznikajÁ-cÁ- z nadmÁrnÁ©ho koukÁjnÁ- do poÁ-Á-taÁe.

TakovÁ½m nouzovÁ½m, ale dobrÁ½m Á™eÁjenÁ-m je, natÁjhnout v mÁ-stnosti, kde spÁ-te, nÁ½jakÁ© lanko, provaz - a na tam vÁÁjet mokrÁ© prostÁ½ radlo.

MÁ-rnÁ© zlepÁjenÁ- zajistÁ-, kdyÁ¾ v pokoji budete mÁ-t rostliny Á€“ pochopitelnÁ½, Á¾e nestaÁ-Á- jeden pidikvÁtinÁjÁek se zelenÁ½m cancourkem - anebo poÁ™Á-dit odpaÁ™ovaÁ- Ái zvlhÁovaÁ- vzduchu. VlhkÁ½ vzduch prospÁ½je vaÁjemu zdravÁ-. tak se snaÁ¾te, zvlhÁujete, aÁ½ jste stÁjle fit d@niela