



BYDLENÍ, ZAHRADA 15. 07. 2020

Jak na bydlení v létě? Zvlhčovač vzduchu a ochlazení

Bydlení v létě vyžaduje nějaké řešení, abychom to teplo a sucho zvládli. I lidé bez chronických obtíží mohou pociťovat zvýšenou únavu, poruchy...

Bydlení v létě se zejména ve městech stává horkou pastí, která ubírá energii a může zhoršit i zdravotní obtíže. Pozor by si měli dát nejen lidé s diagnostikovanými srdečními obtížemi, ale také ti s diabetem II. typu, chronickými dýchacími či žilními obtížemi anebo též lidé s kožními problémy. Jak své bydlení v létě přizpůsobit, abyste si i toto roční období mohli užít? Řešením je zvlhčovač vzduchu v kombinaci s ochlazením prostoru. Jak na to?

Bydlení v létě: Klimatizace nebo větrák?

Bydlení v létě vyžaduje nějaké řešení, abychom to teplo a sucho zvládli. I lidé bez chronických obtíží mohou pociťovat **zvýšenou únavu, poruchy pozornosti, „zpomalené“ myšlení a na fyzické**

stránce zhoršení pleti, zadržování vody v těle, bušení srdce, bolesti hlavy. Ti, kteří chronickými obtížemi trpí, by se na řešení otázky bydlení v létě měli zaměřit opravdu důkladně. První otázkou, která zpravidla padá je, zda pořídit větrák nebo klimatizaci.

Větrák - neochlazuje vzduch (!), pouze jej uvádí do pohybu. Svým motorem může dokonce teplotu v místnosti zvednout. Je vhodné jej používat spíš na večer, kdy může zvenku do místnosti nahnat chladnější odstín.

Klimatizace - existuje široká nabídka. Důležité je, že **vzduch ochlazuje, ale také dále vysušuje.** Právě s touto variantou byste měli vyřešit **zvlhčování vzduchu** v místnosti. Zároveň byste měli dodržovat určitá pravidla používání, například to, že **teplota na klimatizaci by měla být nižší maximálně o 6 stupňů, než je venkovní teplota.** Doporučujeme takovou klimatizaci, která v zimě může také topit.

Bydlení v létě: Zvlhčovač vzduchu

Jak jsme naznačili, bydlení v létě kromě „ochlazení“ potřebuje také často „zvlhčení“ a k tomu může pomoci zvlhčovač vzduchu. Existuje opět řada variant a je na vás, jakou variantu zvolíte. Je třeba vždy **přihlédnout k osobním preferencím, velikosti místnosti i finančním možnostem.** Co se zvlhčovačem vzduchu získáte?

- Je **podporou v rodinách, kde je astmatik** nebo se vyskytují **chronické potíže s pokožkou** (ekzémy, vyrážky...) či **dechem** (například opakující se laryngitidy).
- **Snižuje riziko vzniku alergií.** Pracuje totiž i s redukcí prachu (některé pohlcují prachové částice).
- **Pečuje o zdravé prostředí očí** (je prevencí např. pálení očí).
- **Může pomoci u kašle, pokašlávání, rýmě.**
- Lze pořídit zvlhčovače i s možností aplikace **vonných esenciálních olejů**, které podpoří atmosféru prostředí, ale mohou pomoci i s **dezinfekcí prostor.**
- **V zimním čase** se díky němu mohou **snížit i náklady na topení.**
- **Prodlužuje životnost nábytku** nebo podlahy (samozřejmě hraje roli jeho umístění)
- Zvlhčovač vzduchu pracuje s aktuální vlhkostí v místnosti, automaticky se zapíná a vypíná dle potřeby. Proto je místnost příjemná bez větších zásahů.

Zvlhčovač vzduchu je **pomocníkem po celý rok.** I v zimě totiž zamezuje příliš vysušenému prostředí, které způsobují topná tělesa a krby.



Bydlení v létě: Dejte pozornost spánku!

Spánek je jedním z pilířů našeho zdraví. Během něj **dochází** nejen k uvolnění svalstva, ale zejména **k regeneraci buněk.** Obzvláště v létě však hrozí, že kvalita spánku jde rapidně dolů. Krátkodobý nedostatek samozřejmě nevedí, ale z dlouhodobého hlediska se nekvalitní spánek odrazí na našem zdraví i psychice - **poruchy soustředění, bolesti hlavy, zvýšené riziko srdečních příhod.** Na vině v létě není „jen“ teplo a sucho, ale i světlo do pozdních večerních hodin. Nezapomeňte také, že **během spánku odpočívá i vědomá mysl,** tedy alespoň na chvíli ztichne náš vnitřní kritik nebo popohaněč. Bez tohoto odpočinku se nejen bydlení v létě, ale i práce v létě stane náročnější, než je třeba.

Bydlení v létě: Jak zajistit zdravý spánek?

1. **Mokré prostěradlo přes okno? Raději zvlhčovač.** Staré „babské“ doporučení je právě mokré prostěradlo v okně. Bydlení v létě bude příjemnější, neboť místnost lehce zatemníte a spolu s otevřeným oknem a venkovním větrákem i zvlhčíte vzduch. Bohužel ne vždy je venku dostatek „větríku“. To lze nahradit zvlhčovačem vzduchu.
2. **Nádoba s vodou v místnosti.** Jako skvělý zvlhčovač vzduchu slouží také nádoba s vodou, která se teplem odpařuje. Na rozdíl od klasického zvlhčovače však hrozí přemnožení bakterií, pokud se o vodu nestaráte. Variantou může být i nádoba u postele, do které si pro ochlazení můžete strčit nohy nebo ruce.
3. **Vychladte si polštář v lednici.** Velkým hitem léta je vychladit si před spánkem nejen pyžamo či noční košili, ale také polštář. Právě hlava se totiž může nepříjemně přehřívat. Můžete vyměnit i polštář za pohankový.
4. **Nechte si v posteli prostor.** Je velkou romantikou se vzájemně tisknout, ale v horkých dnech vzájemné zahřívání zrovna prospěšné není.
5. **Omezte jídlo na večer.** I [party s grilováním](#) může vaši noc pořádně pošramotit. To platí i pro nadměrnou konzumaci alkoholu. Proces trávení v těle totiž zamezí určitým spánkovým fázím, takže spánek se nestane ozdravným. Vaše tělo má totiž místo regenerace hromadu práce s tím, aby vás vůbec udrželo funkční další den.

Autor článku: [Markéta Palatin](#)