Дом для здоровья…

Дом называют третьей кожей человека. И это действительно так. Ведь именно дома мы проводим большее количество свободного времени, принимаем гостей, общаемся с родными и близкими. Но, вставая каждое утро с постели, возвращаясь домой после рабочего дня, мы даже не задумываемся о том, какие опасности могут предостерегать нас в собственном жилище. А их может быть множество – начиная от уровня шума, плесневых грибов и заканчивая цветом обоев на стенах.

Ряд несложных и выполнимых правил помогут нам уберечься от опасности и создать здоровую среду в доме.

Используйте экологически чистые материалы.

Соблюсти здоровую атмосферу и экологическую чистоту жилища важно еще на стадии строительства и ремонта. Для этого необходимо применять только безопасные материалы, отдавая приоритет всему природному и натуральному. Особенно следует избегать фенолов и формальдегидов, которые могут провоцировать аллергические реакции, ухудшать настроение и снижать иммунитет.

Избегайте агрессивных форм в дизайне мебели, не используйте сложные архитектурные формы. Также следует воздержаться от слишком темных и холодных тонов, пестроты в интерьере – всего, что может вызвать негативные эмоции.

Полюбите комнатные растения обогащают воздух кислородом, уничтожают токсины, выделяют в окружающий воздух полезные фитонциды и эфирные масла. А некоторые из них помимо оздоравливающего действия, обладают лечебными свойствами.

Зная [полезные свойства](http://www.justlady.ru/articles-125166-unikalnaya-yagoda-golubika) различных комнатных растений, создайте своеобразные лечебные коктейли. Обеззараживающее действие оказывают [растения](http://www.justlady.ru/articles-137657-kakie-rasteniya-mozhno-derzhat-doma), содержащие фитонциды: гипиэстес Пилея, базилик, кардамон, офиопогон, спатифиллум, ройциссус и многие другие. Составьте полезную композицию для спальни: лаванда, [герань](http://www.justlady.ru/articles-124859-efirnoe-maslo-gerani-svoystva-masla-gerani), монстера и душистая пеларгония. Негативное влияние синтетических материалов нейтрализуют цветы, которые способны забирать из воздуха токсины: пиперомия, драцена душистая, ройциссус. Для кухни следует разводить [растения](http://www.justlady.ru/articles-143734-dekorativnye-domashnie-rasteniya), очищающие воздух и поглощающие запахи: пеларгония, лавр, хлорофитум.

Чистый и свежий воздух.

В здоровом доме должен быть только свежий, достаточно увлажненный и чистый воздух. Для этого можно воспользоваться очистителями и увлажнителями воздуха со съемными фильтрами. Если эти полезные приборы в доме отсутствуют – не беда! Самый простой и действенный способ увлажнить воздух в  помещении – повесить влажное махровое полотенце на радиатор отопления.

Вода – источник жизни и здоровья.

Правильная эксплуатация и своевременная замена сантехнического оборудования позволит сохранить чистоту и вкус питьевой воды.

Правильное освещение.

В большинстве жилых домов освещение неверное. Отсюда проблемы со сном, депрессии, утомляемость, даже многие соматические заболевания. Ведь только при свете у человека вырабатывается гормон счастья – серотонин. При этом недостаток солнечного света возможен в любое время года. Ведь лето, проведенное в офисе в пыльном городе, ничуть не лучше зимы.

Не используйте духовку или печь для обогрева дома.

Позаботьтесь о хорошей вентиляции.

Регулярно проверяйте помещение на наличие насекомых или грызунов. Обращайте внимание на условия хранения продуктов питания.

Следите за тем, чтобы нигде не скапливалась излишняя влага, особенно возле раковины. Это поможет избежать возникновения плесени.

Здоровая спальня и гостиная

Следите за порядком проводов от различной техники и гаджетов. Лучше, если они будут зафиксированы.

Регулярно чистите ковровые покрытия, так как это первоочередные источники скопления пыли и клещей, которые к тому же могут вызывать аллергические реакции.

Помните о существовании бытовых детекторов и датчиках, контролирующих утечку газа или дыма.

Здоровая ванная комната

Не забывайте регулярно чистить все имеющиеся вентиляционные решетки.

Важно следить за уровнем влажности во избежание появления плесени и грибка.

 Все упаковки с бытовой химией должны быть плотно закрыты и храниться в закрытых шкафчиках, вне зоны досягаемости детей и домашних питомцев.