baumit.com

Zdrowe *mieszkanie*



PRZEPISY NA ZDROWE ŻYCIE I MIESZKANIE


baumit.com

SZCZĘŚCIE POD ZNAKIEM ZDROWIA

Czy istnieje jeden, niezawodny przepis na zdrowe życie? Niemal każdy z nas ma własną, gotową receptę. Istnieją jednak uniwersalne elementy, o które warto zadbać szczególnie. Właśnie o nich przeczytacie w naszym poradniku **Przepisy na zdrowe życie i mieszkanie**. Nikogo nie trzeba przekonywać, jak istotne znaczenie dla funkcjonowania naszego organizmu ma zdrowe odżywianie. Często jednak pochłonięci codziennymi obowiązkami, zapominamy o podstawach, takich jak jakościowe i regularne posiłki. Niewiele uwagi poświęcamy również najbliższemu otoczeniu – mieszkaniom, szkołom, biurom – w których spędzamy nawet 90% swojego życia. Jeśli decydujemy się na utrzymanie zdrowej diety, aktywność fizyczną, przebywanie na świeżym powietrzu, musimy pamiętać o tym, aby miejsca, gdzie śpimy, odpoczywamy, pracujemy również wzmacniały nasze zdrowie.

„Z czego wykonane są moje cztery ściany, w których spędzam zdecydowaną większość życia”? Kto z nas zastanawia się nad tym, jaki faktyczny wpływ mają one na nasze zdrowie? W niniejszym wydawnictwie chcemy przekazać nie tylko inspiracje, ale także zachęcić do rozważenia tego, jak nasze otoczenie wpływa na jakość życia i zdrowie.

Dbanie o własne zdrowie to nie tylko same wyrzeczenia, nakazy i zakazy, ale też gro przyjemności. Pragnąc wesprzeć Was w codziennych kulinarnych poszukiwaniach i zachęcić do systematyczności, przygotowaliśmy zbiór przydatnych przepisów, w sam raz na każdą porę dnia. A jeśli macie jeszcze wątpliwości, że jedzenie może zbawiennie wpływać na Wasze zdrowie, po lekturze naszej książki wszystkie niepewności odejdą w zapomnienie. Z kolei na wszystkich miłośników aktywnego spędzania czasu, którzy nie wyobrażają sobie dnia bez dawki ruchu, czekają specjalnie opracowane zestawy ćwiczeń. Podczas każdej aktywności nie wolno zapomnieć o prawidłowym oddychaniu – o tym również przeczytacie w naszym poradniku. W myśl powiedzenia, że otoczenie ma znaczenie, przygotowaliśmy dla Was także artykuły dotyczące recyklingu i życia w zgodzie z naturą. W filozofii zrównoważonego życia nie może zabraknąć także aspektów świadomego budownictwa i zdrowego mieszkania, dlatego też serdecznie zachęcamy do sięgnięcia po informacje na temat trendów w budownictwie i naszego **Parku Badawczego Viva**.

Z życzeniami przyjemnej lektury

Zespół Baumit

CZY POTRZEBNA JEST PIRAMIDA?

Piramidy – potężne budowle o bryle ostrosłupa od tysięcy lat towarzyszą człowiekowi jako wyjątkowy dowód jego potęgi, umiejętności, ale też poświęcenia dla mistycznej sfery życia. Piramidy lub podobne konstrukcje napotkać możemy wszędzie tam, gdzie prężnie rozwijały się cywilizacje – w delcie Nilu, w Ameryce Środkowej, Andach, a nawet na Bałkanach. Trójkątna struktura zaczęła być wykorzystywana do opisu hierarchii kluczowych dla ludzkiego życia elementów – ładu społecznego, świata bóstw, a w końcu potrzeb.

LISTA PRIORYTETÓW

Hierarchię potrzeb wpisaną w kształt piramidy opracował w 1943 roku Abraham Maslow, amerykański psycholog, pionier psychologii humanistycznej i transpersonalnej. Dziś jego praca znana jest pod nazwą Piramidy Maslowa i znaleźć można ją w każdym szanującym się podręczniku do nauk przyrodniczych. Maslow za najbardziej elementarne uznał potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwo, następnie socjalne, jak poczucie przynależności i relacje z innymi, a także szacunku i uznania. Piramidę wieńczy samorealizacja.

Od momentu, gdy piramida potrzeb Maslowa ujrzała światło dzienne, minęły dekady. Rozwój cywilizacyjny i techniczny, który nastąpił w XX wieku, przewartościował jej hierarchię. Dolne części piramidy potrzeb mogły być zaspokojone na znacznie większą skalę, upowszechniła się edukacja i dostęp do techniki użytkowej. Dzięki temu więcej osób mogło poświęcić się najwyższym segmentom piramidy, czego dowodzi rosnąca dziś popularność rozwoju osobistego i coachingu.

Abraham Maslow zmarł w czerwcu 1970 i możemy tylko zastanawiać się, jak wyglądałaby jego piramida dzisiaj. Czy zrewidowałby ją, być może poszerzył o kolejne poziomy ponad samorealizację? A może jego hierarchia opracowana została tak dalekowzrocznie, że do dziś zachowuje uniwersalność? Zostawmy te rozważania psychologom, a sami skupmy się na czymś zupełnie nowym – piramidzie stylu życia współczesnego człowieka. U schyłku drugiej dekady XXI wieku wiemy już więcej o swojej roli na świecie, wpływie na środowisko i tego, jak ważny jest zdrowy tryb życia.

NOWA PIRAMIDA POTRZEB

U podstaw naszej zielonej piramidy potrzeb leżą, podobnie jak to miało miejsce u Maslowa, potrzeby fizjologiczne. Nie są one już jednak jak w latach 40. związane wyłącznie z bezrefleksyjnym zaspokojeniem, lecz są świadomym i odpowiedzialnym planowaniem diety. Wszak nie musimy i nie chcemy już jeść byle czego, lecz pełnowartościowe i smaczne posiłki przygotowane z produktów, których dostępność nie narusza kruchej równowagi w ekosystemach.

Ponad świadomą dietą w naszej zielonej piramidzie znalazły się potrzeby ruchowe, spędzanie czasu aktywnie. Stanowi ono nie tylko przyjemną odskocznię od codziennej rutyny, ale też okazję do tego, by spędzić czas na powietrzu z najbliższymi. Drugi segment piramidy plasuje się więc pomiędzy potrzebami fizjologicznymi a społecznymi.

PRZEPISY NA ZDROWE ŻYCIE I MIESZKANIE

Jeszcze wyżej umieśćmy wszystko, co występuje na styku życia w harmonii z naturą i osiągnięciami techniki. Transport nie musi się już dziś wiązać z zatruwaniem atmosfery – prężnie rozwijają się coraz śmielsze projekty samochodów elektrycznych. Wiele nowego dzieje się także w automatyce domowej, dzięki której inteligentny dom nie tylko będzie przewidywał zachcianki mieszkańców, lecz także zaoszczędzi energię i zoptymalizuje wydatki. W zasadzie każdy przedmiot codziennego użytku – od toreb na zakupy, przez słomki, a na systemach grzewczych kończąc – ma dziś swój ekologiczny ekwiwalent, o którym nikt nie marzył za życia Abrahama Maslowa.

Na koniec zostawiliśmy budownictwo. To, w jakich budynkach żyje człowiek, od zawsze stanowi zwierciadło jego epoki. Najbliższe otoczenie – miejsca, gdzie żyjemy, pracujemy, odpoczywamy, uczymy się czy odzyskujemy zdrowie – mają największy wpływ na naszą kondycję oraz samopoczucie. Dlatego obok energooszczędności i zrównoważonego projektowania istotne jest uwzględnienie w realizacjach materiałów budowlanych zawierających naturalne składniki sprzyjające wytwarzaniu zdrowego mikroklimatu. Tylko takie podejście pozwala kreować nowoczesne, ale przyjazne dla zdrowia środowisko.



ZDROWE ODŻYWIANIE

Obecnie w piramidzie potrzeb najwięcej miejsca zajmuje odżywianie – regionalne, ekologiczne produkty spod znaku superfood. Nie chodzi już tylko o zwykłe zaspokajanie potrzeb fizjologicznych, ale o znajomość zasad zrównoważonej i korzystnej dla zdrowia diety, która ma ogromny wpływ na samopoczucie każdego z nas.

Dziś, kiedy żywność stanowi przede wszystkim produkt walczący na półce o uwagę konsumenta, każdy z nas musi zachować szczególną czujność i wybierać to, co dla niego najlepsze. Przychodzimy z pomocą w tym niełatwym zadaniu, proponując kompilację inspiracji i pomysłów, wśród których każdy znajdzie coś dla siebie.

Jedzenie to przede wszystkim przyjemność i uczta dla zmysłów. Jak szybko przygotować pyszne i pełnowartościowe danie? W jakich produktach znaleźć najcenniejsze składniki odżywcze i witaminy? Jak czerpać radość z codziennych wyborów żywieniowych? W tym rozdziale zdradzamy kilka dietetycznych sekretów.

1

PRZEPISY NA ZDROWE ŻYCIE I MIESZKANIE



JAK NATURALNIE WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ?

Każdy z nas chce cieszyć się energią, witalnością i zdrowiem, a szczególnie osoby, które borykają się z nawracającymi infekcjami wirusowymi lub bakteryjnymi. Niektóre produkty mogą działać leczniczo niczym wielofunkcyjne preparaty wprost z apteki. Idealnie sprawdzą się m.in. jeżówka purpurowa, rukiew wodna czy sproszkowane liście Moringa.

JEŻÓWKA PURPUROWA – NA KATAR I BÓL GARDŁA

Jeżówka purpurowa wywodzi się z rodziny astrowatych, a pochodzi z Ameryki Północnej. Jak wynika z naukowych badań – zmniejsza ona ryzyko rozwoju infekcji aż do 58%, a w połączeniu z witaminą C do 86%. Pobudza także komórki układu odpornościowego do pracy.

Jeżówka purpurowa jest naturalnym lekiem i metodą na wspomaganie układu oddechowego. Jeżeli wyskoczy nam opryszczka lub zdarzy się oparzenie – jeżówka sprawnie i szybko przyspieszy gojenie ran.

Warto zastosować sprawdzoną 10 dniową kurację, łącząc ze sobą jeżówkę purpurową, miód i pyłek pszczeli. Potrzebna nam będzie do tego buteleczka jeżówki purpurowej, 250 g miodu i 5 łyżek zmielonego pszczelego pyłku. Wszystkie składniki należy ze sobą dokładnie wymieszać i włożyć na 10 dni do lodówki. Zaleca się spożywać 3 razy dziennie po łyżce mikstury przez kolejne 10 dni. Nie powinno się stosować kuracji dłużej, gdyż może ona przynieść odwrotny efekt. Mieszanka idealnie sprawdzi się przy nawracających infekcjach, przemęczeniu i stresie.

RUKIEW WODNA – NA KASZEL I NERWY

Rukiew wodna pochodzi z rodziny kapustowatych i uznawana jest przez naukowców za najzdrowszą roślinę na świecie. Jedno jest pewne – już w starożytności była stosowana w naturalnych zabiegach odmładzających.

Możemy ją hodować samodzielnie na działce lub w domowej doniczce. Ziarenka, które kupimy, powinny pochodzić ze sprawdzonego źródła. Kiedy rukiew urośnie, można ją spożywać w formie surowej, gotowanej, a nawet suszonej. Dlaczego warto ją jeść? Przede wszystkim zawiera najważniejsze dla zdrowia minerały. Dodatkowo rukiew wodna jest eliksirem młodości: usuwa przebarwienia, zwęża pory i widocznie redukuje zmarszczki oraz jest idealna na zaburzenia pracy wątroby i układu nerwowego.

Chcąc wzmocnić odporność, możemy przygotować pożywną sałatkę z rukwią wodną, malinami, orzechami i bazylią. Wszystko skąpane w pysznym sosie balsamicznym. Czego potrzebujemy? Liści bazylii, rukwi wodnej, kulki mozzarelli, szklankę malin, garść orzechów. Sos do polania sałatki przygotujemy z 1/3 szklanki octu balsamicznego, 1 łyżki miodu. Smacznego!





CUDOWNE DRZEWO MORINGA – OLEJ I LIŚCIE

Moringa rośnie w Indiach i nazywane jest drzewem chrzanowym, długowiecznym, a nawet cudownym, gdyż prawie każda jego część posiada wspaniałe dla zdrowia składniki. Działa przeciwzapalnie, przeciwskurczowo, przeciwgorączkowo i przeciwbakteryjnie.

Liście Moringa zawierają 7 razy więcej witamy C niż pomarańcza, 37 razy więcej przeciwutleniaczy niż winogrona, 9 razy więcej żelaza niż polędwica wołowa i 4 razy więcej wapnia niż krowie mleko! To właśnie dlatego produkt ten, nazywany jest cudownym preparatem. Suszone liście podawane w całości nadają się do robienia herbaty, wersję zmieloną warto zmiksować z koktajlem, dosypać do jogurtu, owsianki, sałatki.

Aby cieszyć się energią przez cały dzień, warto wypić koktajl ze sproszkowanymi liśćmi Moringa. Co potrzebujemy? Szklankę wody, 1 obranego i pokrojonego ogórka, jedną oczyszczoną łodygę selera, pół pęczka natki pietruszki, wyciśnięty sok z 1 cytryny, 2 łyżeczki sproszkowanych liści Moringa. Wszystkie składniki należy wymieszać, następnie zblendować – i gotowe!



CZY WIESZ ŻE...

Rukiew wodna posiada znaczne ilości kwasu foliowego, którego duże niedobory odnotowywane są między innymi u cierpiących na depresję. Wysoka zawartość kwasu foliowego w rukwi poprawia działanie neuroprzekaźników i ma działanie antydepresyjne.

ŚNIADANIE

GRANOLA Z OWOCAMI „CZAR CZEREŚNI”

O poranku idealnie sprawdzi się domowa granola z naturalnym jogurtem i porcją owoców – świeżych, mrożonych lub liofilizowanych truskawek i czereśni. Duża ilość błonnika, białko i witaminy sprawią, że przez wiele godzin zachowamy energię potrzebną do realizacji codziennych zadań.

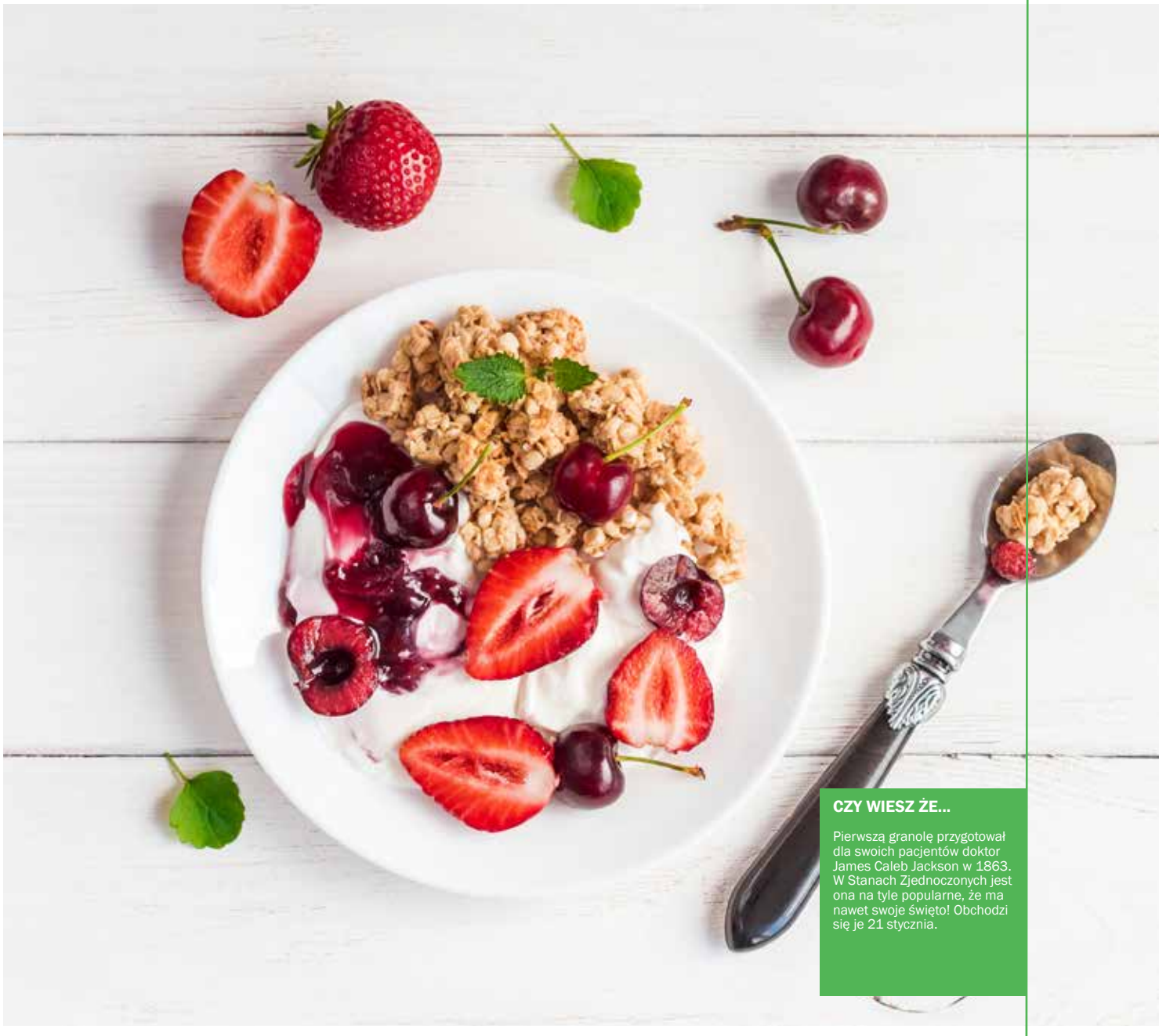
SKŁADNIKI:

- 0,5 szklanki miodu
- kilka kropel oliwy z oliwek
- 0,5 szklanki truskawek
- szklanka czereśni (usunięte pestki)
- 1 jogurt naturalny
- 1 szklanka płatków owsianych
- 0,5 szklanki otrębów pszennych
- 0,5 szklanki otrębów owsianych
- 0,5 szklanki orzechów laskowych
- 0,5 szklanki suszonych moreli

PRZYGOTOWANIE:

Na dużą patelnię wysypujemy płatki owsiane, otręby owsiane, pszenne, pokrojone morele, a także dokładnie pokruszone orzechy laskowe. Dodajemy oliwy z oliwek i pół szklanki miodu. Wszystko mieszamy ze sobą, aż składniki się połączą i nabiorą złocistej barwy. Następnie studzimy i przekładamy do miseczki. Łączymy 2 łyżki przygotowanej granoli z 2 łyżkami jogurtu naturalnego. Całość zwieńczamy smacznymi i zdrowymi owocami.





CZY WIESZ ŻE...

Pierwszą granolę przygotował dla swoich pacjentów doktor James Caleb Jackson w 1863. W Stanach Zjednoczonych jest ona na tyle popularne, że ma nawet swoje święto! Obchodzi się je 21 stycznia.

ŚNIADANIE

ZIELONY KOKTAJL „PRZYSMAK POPEYE'A"

Zacznij swój dzień zdrowym, zielonym koktajlem z ogórka i awokado. Wzbogać smak dodatkiem szpinaku, pomarańczy i soku jabłkowego. To przepis na orzeźwienie w ciepłe dni, a także kurację wzmacniającą organizm i poprawiającą odporność. Awokado to źródło witaminy E i substancji mineralnych, jak: wapń, potas oraz fosfor.

SKŁADNIKI:

- 2 świeże ogórki
- 1 dojrzałe awokado
- 2 garści szpinaku (ok. 200 g)
- 1 pomarańcza
- 1 szklanka soku jabłkowego
- 40 g jarmużu

PRZYGOTOWANIE:

Zaczynamy od ogórków. Wystarczy je obrać i wydrążyć gniazda nasienne. Z awokado wyjmujemy pestkę i obieramy skórę. Ze szpinaku warto odciąć te łodygi, które są najtwardsze. Pomarańczę obieramy i kroimy w kostkę. Wszystko przerzucamy do blendera i dolewamy soku jabłkowego. Całość blendujemy i możemy się rozkoszować świeżym i wyśmienitym smakiem prawdziwego zdrowia.





CZY WIESZ ŻE...

Przekonanie o dużej zawartości żelaza (30 mg/100 g) w szpinaku jest wynikiem literówki w amerykańskich badaniach z lat 30. XX wieku – 100 g szpinaku zawiera ok. 3 mg żelaza.

OBIAD

ZUPA DYNIOWA „WULKAN ENERGII”

Zupa z dyni jest nie tylko pyszna, sycąca i zdrowa. W połączeniu z imbirem rozgrzeje, wzmocni odporność, będzie idealnym antidotum na przeziębienie i przemarznięcie. Dynia jest niskokaloryczna, a imbir przyspiesza metabolizm, dlatego ta propozycja jest świetnym rozwiązaniem dla osób, które chciałyby pozbyć się kilku kilogramów, nie rezygnując z pysznych potraw.

SKŁADNIKI:

- pół dyni hokkaido
- 1 cebula
- kawałek imbiru (2 cm)
- 1,5 l wody
- 1 łyżeczka oleju
- przyprawy według uznania (kolendra, oregano)

PRZYGOTOWANIE:

W garnku podsmażamy na oleju pokrojoną wcześniej w kostkę cebulę. Dodajemy dynię pokrojoną w drobną kostkę. Całość chwilę smażymy, po czym zalewamy wodą do przykrycia warzyw. Gotujemy do miękkości około 15 minut. Minutę przed zakończeniem dodajemy starty na małych oczkach imbir. Po przestygnięciu wszystko miksujemy i doprawiamy naszymi ulubionymi przyprawami. Danie gotowe. Smacznego!



CZY WIESZ ŻE...

Na całym świecie popularne są zawody w hodowaniu największych dyń. Aktualny rekord należy do Belga, Mathiasa Willemijnsa, który w 2016 wyhodował warzywo ważące niemal 1200 kg.

OBIAD

KOTLETY Z QUINOA „ZŁOTO INKÓW”

Świetnym pomysłem na zdrowy, pożywny i kolorowy posiłek są kotlety z quinoa, szpinakiem i ciecierzycą, ozdobione liśćmi bazylii. Rewelacyjna propozycja dla osób, które preferują kuchnię wegańską, a także dla tych, którzy chcą być fit i dbają o sylwetkę, samopoczucie. Quinoa przygotowuje się podobnie jak kaszę i idealnie komponuje się ze szpinakiem i ciecierzycą. Dodatkowo komosa ryżowa jest źródłem białka.

SKŁADNIKI:

- 250 g ugotowanej komosy ryżowej
- 150 g świeżych listków szpinaku
- 1-2 szalotki
- 2-3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- pół łyżki świeżego imbiru
- mały pęczek kolendry
- mały pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 jajko
- 4 łyżki bułki tartej

PRZYGOTOWANIE:

Siekamy mały pęczek kolendry i natkę pietruszki. Przez praskę wygniatamy pół łyżki świeżego imbiru. Następnie siekamy cebulkę lub szalotkę na drobne kosteczki. Ugotowaną komosę ryżową studzimy. Na patelni rozgrzewamy olej. Na niej podsmażamy szalotkę z czosnkiem. W osobnej miseczce mieszamy ze sobą: komosę ryżową, przyprawy, składniki i szalotkę z czosnkiem na jedną masę. Z masy formujemy kotleciki o średnicy około 7 cm. Smażymy na patelni 3-4 minuty z każdej strony do zrumienienia



CZY WIESZ ŻE...

Quinoa, znana także jako komosa ryżowa, była podstawowym pokarmem Inków, którzy uprawiali ją już 3 tys. lat temu. Z powodzeniem zastępowała im kukurydzę, zaś jej najważniejszą przewagą była łatwość hodowli i przygotowania.

KOLACJA

SAŁATKA „RÓŻOWA LEKKOŚĆ”

Idealną i lekką przekąską na kolację jest sałatka z łososiem i jajkiem. Ta ryba jest bogata w witaminę A, D, E i B. Witamina A poprawia wzrok, stan skóry i układ oddechowy. Witamina D odpowiada za stan kości i mięśni, a E nazywana jest witaminą młodości. Kwasy Omega-6, które znajdują się w łososiu, przyspieszają zaś gojenie ran i zapobiegają wszelkim zakażeniom.

SKŁADNIKI:

- 100 g łososia
- 1 garść roszponki
- pół szklanki czarnych oliwek
- 2 ugotowane na twardo jajka
- 2 ugotowane ziemniaki sałatkowe
- około 10-15 ugotowanej zielonej fasolki szparagowej
- 2 duże pomidory
- zioła do dekoracji
- natka pietruszki
- sól, pieprz

DRESSING:

- 4 łyżki kokosowego mleczka,
- 2 duże łyżki francuskiej musztardy
- sok z jednej cytryny
- sól
- pieprz
- sos sojowy

PRZYGOTOWANIE:

Łososia kroimy w kostkę i smażymy, a potem solimy i pieprzymy dla smaku. Następnie przygotowujemy dressing, którym polejemy naszą pyszną sałatkę: łączymy mleczko kokosowe, musztardę francuską, sól, pieprz, sos sojowy i sok z cytryny. W oddzielnym naczyniu mieszamy roszponkę, pomidory, strączki zielonej fasolki szparagowej.
W estetyczny sposób układamy pokrojone ziemniaki, jajka na twardo i łososia. Voila! Smacznego!





CZY WIESZ ŻE...

Łosoś to niezwykle szybka i zwinna ryba. Zawdzięcza to układowi krwionośnemu, w którym często występuje struktura nazywana „siecią dziwną" (łac. rete mirabile). Wysoka jak na rybę temperatura krwi łososia wpływa na jego sposób poruszania się w wodzie.

KOLACJA

PIECZONA DYNIA „POMARAŃCZOWA ALTERNATYWA”

Upieczona dynia świetnie komponuje się z rukolą i parmezanem. Do tego podana w kompozycji z ciemnym pieczywem jest świetną alternatywą na smaczną i zdrową kolację. Beta-karoten zawarty w dyni jest przeciwutleniaczem, który hamuje szkodliwe procesy oksydacyjne i zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych. Reguluje pracę jelit i oczyszcza organizm – warto zrobić sobie jesienny detoks dyniowy.

SKŁADNIKI:

- 1 dynia hokkaido
- 100-120 g rukoli
- 50 g parmezanu
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz
- ciemne pieczywo

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzewamy do 200°C. Naszą dynię oczyszczamy i kroimy w plastry o grubości około 2 cm. Kawałki układamy na blasze wyłożonej papierem w odstępach 1 cm. Polewamy odrobiną oliwy z oliwek i doprawiamy całość pieprzem oraz solą. Pieczemy około 20 min. W tym czasie myjemy i osuszamy rukolę. Na talerzu układamy upieczoną dynię, posypujemy startym parmezanem, dodajemy rukolę oraz ukośnie pokrojone bagietki.



CZY WIESZ ŻE...

Pierwotnie produkcją parmezanu zajmowano się w regionie Emilia-Romania we Włoszech. Miało to miejsce prawdopodobnie już w XI wieku. Jak często bywa w przypadku przetwórstwa nabiału, innowatorami, którzy jako pierwsi produkowali parmezan byli zakonnicy: benedyktyni i cystersi.

RUCH
I AKTYWNE ŻYCIE

W rozwoju człowieka kluczowa jest równowaga.„W zdrowym ciele, zdrowy duch” głosi łacińska sentencja i wskazuje, że w parze z edukacją zawsze powinna iść troska o kondycję ciała. Sprawność fizyczna i kryjąca się za nią aktywność są prostym sposobem na wytworzenie endorfin, które gwarantują dobre samopoczucie.

Regularne ćwiczenia i troska o własne ciało wcale nie wymagają wyrzeczeń, czasu czy konieczności nabywania karnetów na siłownię. Ćwiczyć bez zbędnych wydatków można wszędzie: w pracy, w domu czy podczas spaceru. Jak dowiedziemy w niniejszym rozdziale, najlepszym przyrządem do ćwiczeń może się okazać... Twoje własne ciało!

2

PRZEPISY NA ZDROWE ŻYCIE I MIESZKANIE



DOMOWE ĆWICZENIA – SKUTECZNY SPOSÓB NA PIĘKNĄ SYLWETKĘ

Oszczędność czasu na dojazdy, możliwość wykonywania ćwiczeń o każdej porze dnia, połączenie domowych obowiązków z treningami czy lepsza organizacja planu dnia – to tylko kilka z wielu korzyści, jakie dają nam ćwiczenia w domu. Wystarczą kilkuminutowe, regularne ćwiczenia, aby odczuć poprawę samopoczucia, przypływ endorfin i w krótkim czasie zaobserwować zdumiewające efekty.

Aby nie popadać w rutynę, warto domowe treningi urozmaicić przyrządami, takimi jak mała piłka, lina do rozciągania, ring lub wałek z pianki. Dzięki temu możemy wykonywać różnorodne warianty ćwiczeń. Poniżej kilka propozycji, dzięki którym już po miesiącu odczujemy różnicę. Wybraliśmy ćwiczenia na bazie planku, czyli często spotykanej przysłowiowej deski. Dlaczego? Przede wszystkim wspaniale kształtuje brzuch, uda, pośladki i rzeźbi ręce. Dodatkowo, w połączeniu z odpowiednim oddechem przeponą, wpływa na mięśnie głębokie naszego ciała i na równowagę.

PLANK NA ŁOKCIACH

Zaczynasz przygodę z plankiem? Sprawdź swoją wytrzymałość w najprostszej formie. Możesz wykonać ćwiczenie zarówno na łokciach ugiętych, jak i na wyprostowanych. Możesz utrudnić sobie zadanie, trzymając ręce na piłce. Pamiętaj o tym, aby pośladki stanowiły równą linię z kręgosłupem i udami. Spróbuj na początek utrzymać się w takiej pozycji 3 x po minucie, a potem zwiększać do 3 x 2 minuty, 3 x 3 minuty. Po wykonanym ćwiczeniu połóż się na brzuchu, przyjmując pozycję ,,kobry" – odegnij na prostych rękach w łuk odcinek lędźwiowy – aby uniknąć na następny dzień zakwasów na brzuchu.



PLANK Z DOCIĄGANIEM NOGI DO GÓRY

Plank zwykły na łokciach był wersją podstawową, natomiast żeby utrudnić sobie zadanie i zadbać o pięknie wyrzeźbione mięśnie skośne brzucha i atrakcyjne nogi, przybierz ponownie pozycję deski na łokciach. Następnie zacznij wychylać prawą nogę do góry. Czynność najlepiej powtórzyć na jedną nogę i na drugą 10 razy. Zrób trzy serie tego ćwiczenia.



PLANK NA JEDNEJ RĘCE

Plank na jednej ręce jest sprytnym utrudnieniem planku klasycznego. Przybieramy pozycję planku na dwóch rękach i naprzemiennie podnosimy na kilka sekund raz jedną rękę, raz drugą. Dzięki tej pozycji mięśnie brzucha, zwłaszcza mięśnie skośne, pracują intensywniej w porównaniu do pozycji klasycznej. Dzięki regularnym ćwiczeniom zauważymy fantastyczne rezultaty: poprawę równowagi i wzmocnienie mięśni głębokich brzucha.

BOCZNY PLANK NA JEDNEJ RĘCE

W tej pozycji nasze ciało musi być wyprostowane. Napinamy pośladki, mięśnie brzucha, utrzymując ciało na jednej ręce. Drugą rękę możemy zgiąć i założyć za głowę lub trzymać wyprostowaną ku górze. W tej pozycji wytrzymujemy kilka minut. Dla najlepszych rezultatów warto powtórzyć ćwiczenie trzykrotnie. Pozycję można połączyć z ruchem bioder w górę i w dół, co wspaniale wyrzeźbi mięśnie skośne brzucha i pośladki.





Wykonując ćwiczenia na bazie planku, warto zaopatrzyć się w matę, tak aby uchronić nadgarstki przed bólem lub skręceniem. Ćwiczenia można wykonywać przy motywującej muzyce lub oglądając ulubiony serial.

CZY WIESZ ŻE...

Aktualny rekord świata w planku został ustanowiony w maju 2016 roku. Należy do chińskiego policjanta służb specjalnych Mao Weidonga i wynosi 8 godzin 1 minutę i 1 sekundę.

6 SKUTECZNYCH ĆWICZEŃ DO WYKONANIA W MIEJSCU PRACY

Nasza forma i stan zdrowia przekładają się również na efektywność i wyniki w sferze zawodowej. W pracy tygodniowo spędzamy ok. 40 h, a nasze ciało szybko adaptuje się do nie zawsze korzystnych, z punktu widzenia naszego zdrowia, warunków. Przykładem jest chociażby praca siedząca przy biurku w zamkniętym pomieszczeniu.

Pozycja ciała przy wykonywaniu obowiązków ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Aby uniknąć ogólnego zmęczenia i dokuczliwych bóli stawów, powinnyśmy pamiętać o codziennej gimnastyce! Dzięki wprowadzeniu kilku regularnych nawyków ruchowych, które z łatwością wykonamy podczas pracy, poprawimy krążenie, postawę ciała i zmniejszymy poziom stresu. Już po 2 tygodniach codziennych ćwiczeń, poczujemy znaczącą różnicę. Ciało będzie wówczas bardziej rozciągnięte, kręgosłup wyprostowany, a barki odchylone do tyłu. Zestaw naszych 6 ćwiczeń, które z powodzeniem wykonacie na małej przestrzeni w miejscu pracy, zajmie jedynie kilka minut.

1. TOREBKA IDEALNA DO SKRĘTÓW!

W pozycji siedzącej zachowaj wyprostowaną sylwetkę pleców, następnie odsuń fotel od biurka i weź do rąk torebkę lub inny przedmiot. Zegnij łokcie i zacznij skręcać tułów na lewo i prawo. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia, trzeba szczególnie pamiętać o tym, aby mieć proste plecy.

2. IZOMETRYCZNE SKOSY – PATENT NA ROZCIĄGANIE

W kolejnym ćwiczeniu również możemy wykorzystać atrybut biurowy. Siedząc wyprostowanym, opuść ręce po dwóch stronach krzesła. W jednej dłoni trzymaj przedmiot i powoli schylaj się izometrycznie na zmianę, próbując dosięgnąć dłonią do podłogi. Dzięki temu rozciągamy cały pas boczny i ćwiczymy skośne mięśnie brzucha.



3. KÓŁECZKA STOPAMI

Jeżeli mamy zimne stopy lub drętwieją nam palce u nóg z powodu wielogodzinnego przebywania w tej samej pozycji, warto odsunąć się od biurka, wyprostować nogi i wykonywać malutkie kółeczka stopami. Krążenia stopą przeprowadzamy zgodnie z ruchem wskazówek zegara i na odwrót. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy.

4. ROWER I SCHODY SPOSOBEM NA ENERGIĘ

Warto zadbać o odpowiednie wykorzystanie przerw w pracy lub czasu na przyjazd i powrót do domu. Zmiana samochodu na rower, szybki spacer do domu – to codzienne decyzje, które zapewnią nam przypływ energii i wzrost endorfin. Wychodząc na przerwę czy jadąc do klienta na spotkanie, możemy skorzystać ze schodów zamiast czekać na windę.

5. TECHNIKI PILATES

Wyprostuj się – stań i rozluźnij całe ciało, strzepując ręce i nogi. Stojąc przed biurkiem spleć ręce i unieść je wyprostowane, jednocześnie dłonie kierując wewnętrzną stroną ku górze. Dodatkowo wznieś się na palce, co pomoże rozciągnąć kręgosłup i napięte mięśnie łydek.

6. NA STRES DOBRA PIŁECZKA

Warto zaopatrzyć się w pracy w taki przyrząd, jakim jest piłeczka antystresowa. Ściskanie i ugniatanie jej nie tylko rozładowuje stres np.: przed spotkaniem z klientem lub prezentacją podczas konferencji, ale także poprawi krążenie, usuwając napięcie z nadgarstków.



CZY WIESZ ŻE...

Nazwa ćwiczenia pochodzi od nazwiska ich twórcy, Josefa Pilatesa. Przygotował on je pierwotnie dla powracających do zdrowia weteranów I Wojny Światowej, a dopiero później zostały uzupełnione o elementy tańca.

ODDYCHAJĄCE UBRANIA TWOJĄ DRUGĄ SKÓRĄ

Coolmax, Lycra, Gore-Tex – czy te nazwy nie brzmią egzotycznie? Warto wiedzieć, że dotyczą one materiałów, z których produkowane są między innymi ubrania sportowe lub bielizna termoaktywna. Dostępne na rynku materiały wyposażane są w technologie, które w maksymalnym stopniu naśladują naturalne właściwości ludzkiej skóry. Odprowadzają nadmierną wilgoć, szybko wysychają, a nawet oddychają – wszystko, aby aktywności fizyczna była jeszcze przyjemniejsza.

Nowoczesna technologia tkanin sprawia, że bez problemu możemy uprawiać ulubiony sport w terenie. Grubość materiału oraz jego przepuszczalność to podstawa. Odpowiedni dobór stroju do intensywności uprawianego sportu to już połowa sukcesu! Wszelkie panele, siatki i kieszenie wentylacyjne w butach lub w ubraniach znacznie zwiększają przepływ powietrza i zmniejszą temperaturę naszego ciała.

JAKI MATERIAŁ WYBRAĆ?

- Materiał Coolmax zapewnia dobrą wentylację i skuteczne odprowadzenie wilgoci na zewnątrz. Latem warto wybrać Mesh (odmiana Coolmaxu z rzadkim splotem), gdyż materiał ten daje lekkość i przewiewność. Dodatkowo jest antybakteryjny – likwiduje wszelkie baktrie z ciała wydzielane wraz z potem w trakcie uprawiania aktywności fizycznej.
- Bawełno-lycra z powodu dużej elastyczności i braku deformacji materiału jest często wykorzystywana do produkcji koszulek sportowych.
- Gore-Tex przepuszcza pot tworzący się na ciele na zewnątrz. Cechuje się dużą wodoodpornością.
- Supra-tex to następny materiał, który chroni ciało przed zewnętrzną wilgocią, ale także dobrze odprowadza pot.

Oprócz dbania o to, żeby oddychającą odzież do uprawiania sportu zagościła na stałe w garderobie, warto zadbać o to, aby na co dzień wybierać materiały z naturalnych włókien. Bawełna i tkaniny z lnu są przewiewne, mają właściwości higroskopijne. Z kolei jedwab jest miękki i oddychający. Takie tkaniny to idealne rozwiązania na upalne dni!

OPRÓCZ ODDYCHANIA – PIELĘGNACJA I NAWILŻANIE

A co gdyby połączyć jedno z drugim? Coraz częściej możemy spotkać się z nowoczesnymi rozwiązaniami w świecie mody i urody, które pozytywnie wpływają na naszą skórę. Smart textiles, czyli tak zwane inteligentne materiały, mogą pielęgnować skórę niczym zabiegi w spa lub kosmetyki. Na rynku dostępne są np. rajstopy nasączane wyciągiem z aloesu. Nasączone preparatami w postaci mikrokapsułek, nawilżają i ujędrniają ciało.



CZY WIESZ ŻE...

Nowoczesne ubrania sportowe często wzorowane są na naturze. Jeden z kostiumów firmy Speedo, wzorowany na skórze rekina, dawał zawodnikom taką przewagę, że pływanie w nim w profesjonalnych zawodach zostało zabronione.

OTOCZENIE

Na ogół nieczęsto zwracamy uwagę na taką kwestię, jak otoczenie. Przedmiotem rozważań o wiele częściej staje się środowisko zewnętrzne, niż wnętrza mieszkań, biur, szkół czy szpitali. Tymczasem powietrze wewnątrz budynków może zawierać nawet kilka razy więcej substancji toksycznych niż powietrze na zewnątrz! Jak się przed tym bronić? Wbrew pozorom możemy wiele zrobić dla polepszenia stanu otaczającego nas środowiska.

W tym rozdziale przedstawiamy wiele praktyk i rozwiązań, które pomogą odmienić codzienne nawyki, tak aby były mniej szkodliwe dla środowiska – rozumianego zarówno w skali mikro, jak i makro. Radzimy m.in. jak czerpać witaminy z natury, oszczędzać wodę oraz energię, kreatywnie wykorzystywać odpady lub rozpoznawać wartościowe produkty na sklepowych półkach. Zapraszamy do lektury!

3

PRZEPISY NA ZDROWE ŻYCIE I MIESZKANIE



„INTELIGENTNY DOM” KOLEJNY ETAP TECHNICZNEJ REWOLUCJI

Zaawansowane rozwiązania technologiczne i oprogramowanie są dziś wszędzie: nie tylko w komputerach, smartfonach, ale też w pralkach, lodówkach, zegarkach i budynkach użyteczności publicznej. Mobilną rewolucję, która doprowadziła do tego, że w zasadzie każdy ma dziś uniwersalny smartfon, mamy już za sobą. Według wielu analityków kolejny krok to rozpowszechnienie Internetu Rzeczy. Czym jest? Jaki będzie miał wpływ na rozwój rynków i społeczeństw? I w końcu – jak zacząć z niego korzystać już dziś?

Pojedyncze przejawy tzw. Internetu Rzeczy (ang. Internet of Things, IoT) dostrzegamy dziś przede wszystkim w przemyśle, ale także w systemach, jakie niektórzy już dziś instalują w swoich domach. U teoretycznych podstaw IoT leży koncepcja zdecentralizowanego systemu połączonych ze sobą urządzeń, które będą mogły komunikować się i zarządzać jakąś sferą ludzkiego życia autonomicznie lub semi-autonomicznie. Wyobraźmy sobie na przykład sytuacje, w którym czujnik zamontowany na powierzchni okna na poddaszu rozpozna padające na taflę krople deszczu, za pomocą zamontowanego we framudze siłownika zamknie okno, a także prześle informacje o zmianie warunków do innych urządzeń i siłowników w całym domu. Sygnał o zmianie temperatury zostanie również wysłany do sterownika ogrzewania. Tego rodzaju rozwiązania są powszechne na rynku i dostępne w wielu przedziałach cenowych.

Na ogół o tego typu rozwiązaniach mawia się ogólnie: „inteligentny dom”. Kolejne urządzenia i systemy wyrastają jak grzyby po deszczu i znajdują coraz szersze zastosowanie. Duży nacisk stawia się na domową rozrywkę – systemy audio reagujące na obecność domowników w tym lub innym miejscu w domu, źródła światła dostosowujące barwę do preferencji użytkowników czy czujniki tlenku węgla zsynchronizowane z systemem wentylacyjnym. Wspólnym celem wszystkich urządzeń jest przede wszystkim automatyzacja, ułatwienie codziennego funkcjonowania i odciążenie domowników. W domu, w którym wszystkie techniczne formalności dokonują się same lub z niewielką ingerencją, ludzie więcej czasu mają poświęcać tym, co dla nich naprawdę ważne – rodzinie.

Urządzenia Internetu Rzeczy wnoszą jednak nową jakość w jeszcze jedną sferę ludzkiego życia – troskę o środowisko. Możliwe jest na przykład dokonanie ogromnej optymalizacji w ogrzewaniu domu, jeśli system posiada informacje, w których miejscach przebywają domownicy, czy też do którego pomieszczenia mają się zamiar udać. Ponadto możliwe jest zbudowanie systemów oświetlenia, które będą podążać za domownikiem i dynamicznie gasić światła w pokojach, które opuszcza. Podstawową zaletą urządzeń IoT ma być też energooszczędność: zastosowane moduły, dzięki którym sprzęt się ze sobą komunikuje, wykorzystują na przykład łączność radiową lub Bluetooth w wariancie Low Energy.

Co ciekawe, w produkcji sprzętu i oprogramowania IoT świetnie radzą sobie polskie firmy. Prym w produkcji sprzętu dla inteligentnego domu wiedzie poznańskie Fibaro,



CZY WIESZ ŻE...

Jedna z francuskich firm po latach badań uznała, że najlepiej sprawdza się technologia radiowa stosowana w łodziach podwodnych z okresu I Wojny Światowej.

zaś w gdańskim oddziale Amazonu, zbudowanym na podstawie zespołu odpowiedzialnego za popularną Ivonę, opracowuje się algorytmy przetwarzania tekstu na mowę, znany jako inteligentna głosowa asystentka Aleksa. Gotowe systemy dostosowane do konkretnych domów bywają kosztowne, jednak można liczyć na to, że z czasem będą się pojawiać coraz bardziej przystępne cenowo propozycje. Standardem w niedalekiej przyszłości nie będzie już nawet sterowanie domem za pomocą smartfonu, lecz naszpikowane czujnikami budynki, które same będą dostosowywać poziom komfortu do preferencji użytkowników.

KONSUMENCKI LIFEHACKING – ZAMIEŃ STARE NAWYKI NA SPRYT

Teoria motywacji głosi, że czynność powtarzana regularnie przez 21 dni staje się nawykiem. W myśl tej idei możemy wprowadzić wiele zmian – od rozwiązań na rzecz naszego zdrowia, po praktyki sprzyjające oszczędności i domowym finansom.

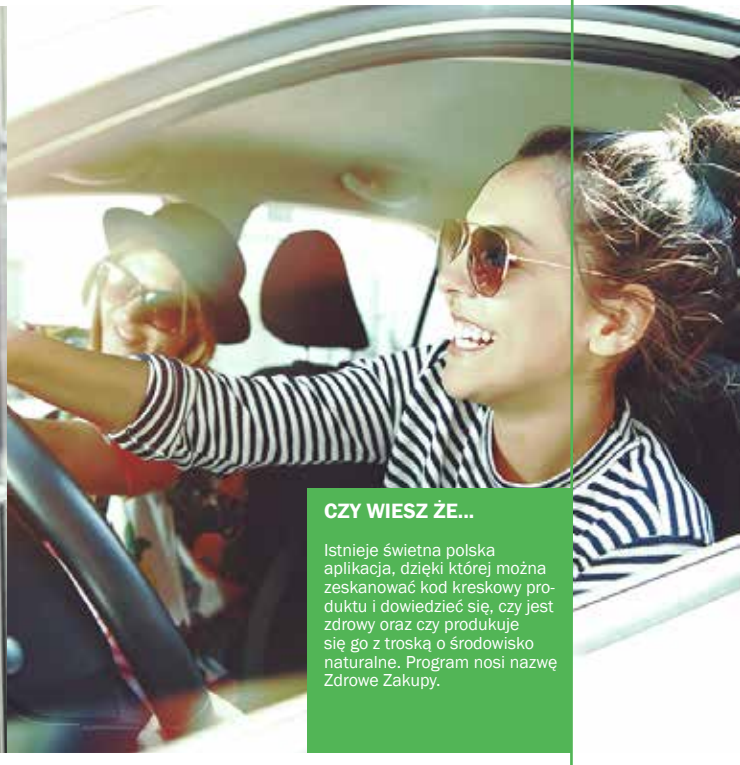
O tym, jak bardzo byt określa świadomość przekonał się każdy, kto poszedł choć raz do sklepu z pustym żołądkiem. Z całą pewnością iskra spontaniczności, jakiej dostarcza mniejszy lub większy głód, nie jest dobrym doradcą. Przed zakupami najlepiej zaspokoić dolną część piramidy Maslowa i dopiero później zastanowić się nad tym, czego faktycznie potrzebujemy. Po szybkiej rewizji zawartości lodówki, warto spisać niezbędne produkty. Nie musimy wcale dokonywać wojaży wśród regałów z kartką papieru. Świetnie sprawdzą się w tym celu **mobilne aplikacje** z funkcją tworzenia interaktywnych list zakupów, np. polska Listonic. W ten sposób nie tylko zaoszczędzimy na zbędnych produktach, których kupno było podyktowane potrzebą chwili, ale także mamy pewność, że kupujemy rzeczy niezbędne. To zaś stanowi doskonały punkt wyjścia do tego, by przestać marnować żywność.

Kolejną kwestią, w której warto przełamywać schematy, jest **transport**. Wszystkie duże miasta, a nierzadko mniejsze miejscowości, posiadają dziś własny system rowerów miejskich, a także stopniowo wdrażają carsharing. Dzięki niemu możliwe jest dołączenie do innego kierowcy w roli pasażera lub wynajęcie samochodu na minuty i odbycie podróży z innymi osobami zmierzającymi w tym samym kierunku. Wielu z nas narzeka na sparaliżowane korkami miasta. Wyobraźmy sobie, jak wyglądałyby główne ulice, gdyby w każdym pojeździe zamiast jednej osoby podróżowały cztery. A przecież nic nie stoi na przeszkodzie, by umówić się na wspólny przejazd ze znajomym czy sąsiadem. W ten sposób nie tylko można zredukować emisję spalin samochodowych, ale także dzielić koszty przejazdu. Jeżeli natomiast sklep nie jest szczególnie oddalony, to najlepszym rozwiązaniem będzie **spacer**. Do spalania tłuszczu potrzebny jest tlen, przez co szybki marsz dotleniający komórki może mieć niekiedy na organizm lepszy wpływ niż jogging.

Przy wyborze produktów i usług warto pomóc sobie osiągnięciami techniki konsumenckiej ostatniej dekady. Dla użytkowników smartfonów przygotowano wiele aplikacji służących m.in. **skanowaniu kodów kreskowych**. Może to być na przykład program, który wyświetli skład produktu z wykazem szkodliwych substancji, potencjalnych alergenów, a nawet zaproponuje zdrowszą alternatywę. „Smartfonowe" skanery kodów kreskowych można także wykorzystać do szukania oszczędności.

Również w zakresie **przechowywania** produktów są możliwe usprawnienia. Wbrew obiegowym opiniom o wysokim zapotrzebowaniu komputerów na energię elektryczną, to właśnie lodówka generuje dużą część rachunków za prąd. O ile roczne koszty ładowania tabletów czy smart-





CZY WIESZ ŻE...

Istnieje świetna polska aplikacja, dzięki której można zeskanować kod kreskowy produktu i dowiedzieć się, czy jest zdrowy oraz czy produkuje się go z troską o środowisko naturalne. Program nosi nazwę Zdrowe Zakupy.

fonów szacuje się na od 2 do 6 złotych, tak utrzymywanie żywności w niskiej temperaturze kosztuje nas około 200 złotych rocznie. Oszczędnościom sprzyja rozmrażanie i nie dopuszczanie do pojawiania się wewnątrz zbyt grubej warstwy lodu. Zmniejszyć zapotrzebowanie energetyczne można także, dzięki zaprzestaniu umieszczania w lodówce gorących dań, a także odłączanie jej od gniazdka przed dłuższą nieobecnością w domu.

JAK ŻYĆ W ZGODZIE Z NATURĄ I NIE STRACIĆ ZDROWEGO ROZSĄDKU?

Życie w zgodzie z naturą wcale nie musi oznaczać powrotu do jaskini. Jak doradzał Szekspir, kochać należy, ale z umiarem. Dbać o środowisko i żyć w zgodzie z naturą można na wiele sposobów, a zdecydowana większość z nich nie wymaga porzucania zdrowego rozsądku.

WITAMINY Z NATURY

Zamiast podejmować stanowcze kroki, lepiej pogodzić się z naturą przez branie tego, co ona sama daje. Stała słoneczna, czyli średnie natężenie promieniowania, jakie dociera w jednej sekundzie do górnych warstw atmosfery, wynosi 1367 watów na metr kwadratowy. Część ulega rozproszeniu i na powierzchnię Ziemi dociera już tylko około 1000 watów. Między 49. a 54. równoleżnikiem nasłonecznienie jest tak niewielkie, że 80% Polaków cierpi na niedobór witaminy D3. Również dlatego tak ważne jest, aby możliwie jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Jeśli natura daje nam w Polsce około 1600 słonecznych godzin rocznie, to bierzmy z nich jak najwięcej!

To właśnie witaminy D3 nie znajdziemy w pożywieniu. W przeciwieństwie do innych organicznych związków, które w dużej obfitości występują w warzywach i owocach. Niestety, często zamiast schrupania marchewki, rozpoczynamy dzień od łykania pigułek, bo to szybsze i prostsze. Łatwo zapominamy, że tabletki nie zastąpią posiłku, a późniejsze dojadanie może źle wpływać na sylwetkę. Zastępując suplementację farmakologiczną warzywami, można dostarczyć organizmowi niezbędnych związków, lecz także zadbać o układ trawienny.

CHROŃ NIEODNAWIALNE ZASOBY

Korzystanie z naturalnych zasobów planety jest dobrą praktyką, pod warunkiem, że nie kierujemy się egoizmem. Warto pamiętać, że nie wszystko, co oferuje nam natura, samoczynnie się odnawia. Szczególnie surowiec, o którym naukowcy mówią, że w przyszłości będzie wartościowy jak dziś ropa naftowa, a którego 1/5 globalnych zasobów znajduje się aż 5,5 tys. km od Warszawy, w jeziorze Bajkał. Mowa oczywiście o wodzie pitnej.

Każdy żołnierz amerykańskiej marynarki wojennej wie, że prysznic można wziąć na dwa sposoby. Pierwszy z nich nosi nazwę „navy shower" i obowiązuje właśnie na statkach, ze względu na oszczędność wody. Po wejściu pod prysznic wodę odkręca się tylko na chwilę, by nawilżyć skórę, a następnie zakręca kurki. Dopiero po namydleniu i wyczyszczeniu ciała kurki znów są odkręcane, by zmyć pianę. W ten sposób oszczędza się mnóstwo wody i energii potrzebnej do jej ogrzania. Drugi sposób, czyli ten, który znamy wszyscy, jest pogardliwie nazywany przez żołnierzy „Hollywood shower". Oprócz oszczędności wody, przyjęcie marynarskich zwyczajów obniży też rachunki za prąd lub gaz.

DAWAĆ MOŻESZ BEZ GRANIC

Ochrona środowiska może przyjmować formę codziennych, dużo mniejszych przedsięwzięć. Człowiek ma ogromne pole do popisu, o czym przekona się po wizycie w najbliższym schronisku dla porzuconych psów. Jeśli okoliczności nie pozwalają mu na adopcję – zawsze może pomóc w wyprowadzaniu zwierząt, uzgodnić z kierownictwem schroniska potrzeby na karmę i pomóc je zrealizować, czy po prostu wspomóc działalność podobnych przytułków choćby za przekazaniem 1% podatku.



CZY WIESZ ŻE...

Poziom niedoboru witaminy D3 jest uzależniony od miejsca, w którym żyjemy. Im bliżej równika jesteśmy, tym mamy mniejszy problem z niedoborem. To wszystko za sprawą lepszego nasłonecznienia. W Polsce na niedobór witaminy D3 cierpi nawet 80% osób.

TWÓRCZE I PRAKTYCZNE POMYSŁY NA DOMOWY UPCYKLING

Recykling to nie tylko działania na wielką skalę. Nieszablonowy punkt twórczego odzysku można prowadzić samodzielnie. Prezentujemy inspiracje, dzięki którym wykorzystane raz butelki, puszki czy papier, zamiast na śmietnik, trafią do twojego salonu lub ogrodu w zupełnie nowej odsłonie.

RECYKLING, A MOŻE UPCYKLING?

O ile pierwszy termin jest na ogół dobrze znany, tak słowo upcykling jest mniej rozpowszechnione. Odnosi się ono do takiego rodzaju recyklingu, który zamiast umniejszać jakość odzyskanych surowców, podwyższa ją. Upcykling wykorzystywany jest dziś między innymi w branży spożywczej, na przykład przez wtórne użycie produktów ubocznych. Ale upcykling może także mieć bardziej kameralne, artystyczne oblicze.

KARMNIKI Z PLASTIKOWYCH BUTELEK

Budowanie wspólnie z rodzicami karmnika dla ptaków może być świetną lekcją opieki nad zwierzętami. Dlaczego przy okazji nie zwrócić uwagi na troskę o środowisko? Zamiast budować tradycyjne drewniane karmniki, lepszym pomysłem może okazać się wykorzystanie plastikowych butelek. Wystarczy przebić ją na wylot na różnych wysokościach drewnianymi łyżkami tak, aby nasiona wypadały na łyżkę, a ptaki mogły na niej przysiąść. Teraz pozostaje tylko porozwieszać ekologiczne i łatwe w przygotowaniu karmniki na drzewach.

ORIGAMI I TRÓJWYMIAROWE WYCINANKI

Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, u którego nie zalegają stosy nieaktualnej prasy czy przejrzanych setki razy katalogów. Warto nadać im nowe kształty i kolory, dzięki szlachetnej sztuce origami. W sieci znaleźć można mnóstwo artykułów i filmów instruktażowych, dzięki którym z papieru można przygotować spektakularne dzieła. Nie brakuje również szablonów do trójwymiarowych wycinanek. Wystarczy nadrukować je na starym papierze, wyciąć i posklejać, by na ścianie zawisło na przykład ekologiczne trofeum z głowy jelenia w całości wykonane z papieru.

LAMPIONY OGRODOWE Z PUSZEK

Metalowe puszki po napojach lub warzywach mogą znaleźć swoje zastosowanie jako nietuzinkowe oświetlenie, w sam raz na przyjemny wieczór w ogrodzie. Wystarczy powycinać w puszkach otwory dowolnego kształtu i w środku umieścić świeczkę typu tealight. Oczywiście puszkę można wcześniej pomalować, zaś nacięcia mogą oddawać ducha okazji – na przykład na Święta Bożego Narodzenia niewielkie otwory mogą się układać w ażurowy płatek śniegu.



DONICZKI Z PUSTAKÓW DWUKOMOROWYCH

Również materiały budowlane, będące pozostałościami po remontach, doskonale mogą wpisać się w modne dziś we wzornictwie łączenie surowości (drewnianych palet, cegieł) z kolorowymi elementami. W ogrodzie świetnie sprawdzą się na przykład dwukomorowe pustaki – wystarczy zasadzić w nich rośliny i pomalować z wykorzystaniem szablonów w jaskrawy deseń. Zaletą takiego rozwiązania jest możliwość efektownego układania donic w wielopoziomowe kompozycje.

GDZIE SZUKAĆ INSPIRACJI?

W sieci znaleźć można tysiące kolejnych pomysłów na twórczy domowy upcykling – od niewielkich ozdób, których przygotowanie zajmuje kilka minut, po projekty całkiem praktycznych, eleganckich (i przede wszystkim – darmowych!) mebli. Kopalnię inspiracji stanowi między innymi serwis Pinterest, ale też blogi i dostępne na YouTube vlogi, które często w całości poświęcone są odnajdywaniu setek nieszablonowych zastosowań dla plastikowych butelek, żarówek czy papieru.



CZY WIESZ ŻE...

Niewyczerpanym źródłem pomysłów na domowy upcykling i recykilng jest oczywiście Internet. Mnóstwo inspiracji można znaleźć np. w serwisie społecznościowym Pinterest.



TLENODAJNE ROŚLINY – NA KTÓRE SIĘ ZDECYDOWAĆ?

W pomieszczeniach często wdychamy szkodliwe substancje, takie jak formaldehyd, spotykany w kosmetykach, ksylen, benzen, nikotynę, czy też odchody roztoczy. Dlatego warto zadbać o to, czym oddychamy i polepszyć nasze samopoczucie. Oprócz nowoczesnych urządzeń czyszczących i wietrzenia pomieszczeń, bardzo dobrym i nie tak kosztownym sposobem na filtrowanie powietrza jest uprawa roślin. Żeby zabieg ten miał właściwy efekt, na 15 m^2 pokój – powinno przypadać około 6 tlenodajnych roślin.

Rośliny działając jak filtr, usuwają wiele toksyn, nawet tych z dymu tytoniowego i urządzeń elektronicznych. Idealnie sprawdzą się zarówno w okresie jesienno–zimowym, kiedy borykamy się ze szkodliwym smogiem, a także wówczas, gdy robi się duszno na dworze. Badania na temat funkcji oczyszczania powietrza zaczęły się już 200 lat temu w Niemczech, ale tak naprawdę intensywne badania na ten temat to ostatnie 20 lat.

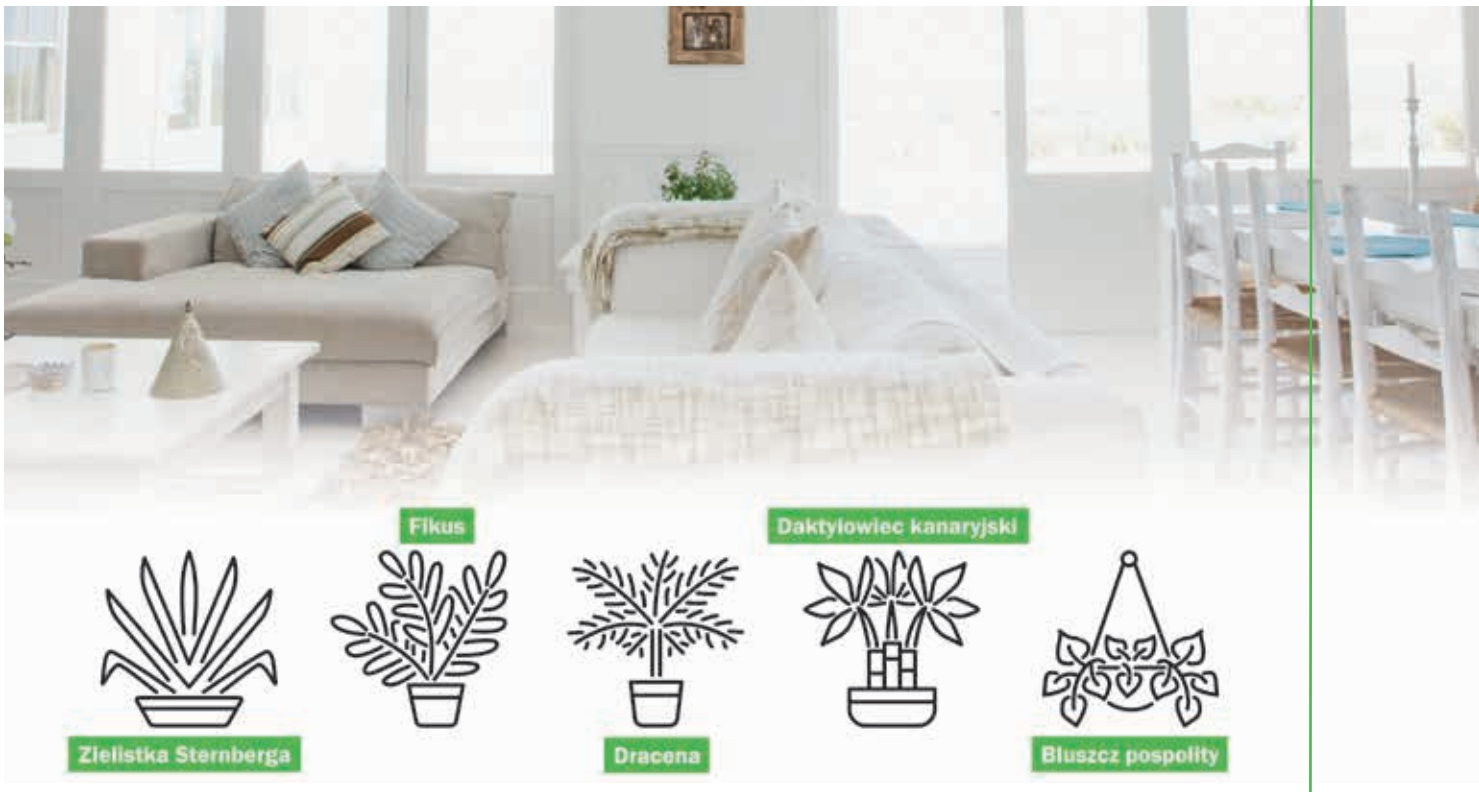
Powietrze w naszych mieszkaniach jest zazwyczaj dużo gorszej jakości, niż to które wdychamy na zewnątrz. Na dworze mamy większy przepływ powietrza i działają tam oczyszczające czynniki atmosferyczne, takie jak: wiatr czy deszcz. W domu używamy dużo środków chemicznych, odkurzamy dywan, ścieramy kurze różnymi preparatami. Dochodzą do tego ubrania, podłoga, która jest pomalowana lakierem. To wszystko sprawia, że chemia unosi się w powietrzu i my ją wdychamy. Z dużą pomocą dla czystego powietrza przychodzą nam rośliny, takie jak: **paprotka**, **skrzydłokwiat**, **bluszcz**, **fikus** czy **dracena**.

Warto zdecydować się na **Nefrolepis Wyniosły**, którego nazwa brzmi egzotycznie, a tak naprawdę mowa o łatwej w hodowli paproci, która cieszyła się wielkim powodzeniem w domach naszych babć, dziadków, a także była bardzo popularna w czasach PRL.

CZY WIESZ ŻE...

Fotosynteza nie jest wyłącznie domeną roślin. Jak się okazuje brzuchonóg, zamieszkujący wybrzeża Kanady, również wykorzystuje fotosyntezę.





Paprotki rewelacyjnie czyszczą powietrze z tych toksyn, które są emitowane z farb, tapet oraz mebli. Dzięki dużej powierzchni, liście idealnie nawilżają powietrze. Neutralizują także szkodliwe promieniowanie emitowane przez sprzęt elektroniczny. **Dracena** jest kolejnym kwiatem, który powinien znaleźć się w naszych domach. Odmiany tej rośliny, które najlepiej oczyszczają powietrze to: **dracena wonna**, **dracena obrzeżona**, **dracena deremeńska**. Kolejną tlenodajną rośliną wartą uwagi jest **Zielistka Sternberga**, czyli popularna „trawka". **Bluszcz pospolit**y można uprawiać zarówno w pomieszczeniach jak i w ogrodzie. Warto ozdobić także mieszkanie **Skrzydłokwiatem** o lancetowatych liściach i białych ,,kolbach". Skrzydłokwiat oczyszcza powietrze z benzenu i formaldehydu. Substancje te znajdują się głównie w dymie tytoniowym. Bardzo popularne są także **Fikusy**. Ta roślina również świetnie nadaje się do biura, ponieważ dobrze znosi słabe oświetlenie.

ŚWIADOME BUDOWNICTWO

Któż z nas w codziennym pędzie i wirze obowiązków zastanawia się, ile litrów powietrza zużywa, dodatkowo analizując jeszcze jego jakość? Tymczasem, jak wynika z badań, człowiek zużywa codziennie aż ok. 8 000-16 000 litrów powietrza. Przy tak dużej ilości, jego jakość ma niebagatelne znaczenie. Dlaczego? To właśnie wilgotność, czystość i temperatura powietrza znacząco wpływają na komfort naszego życia, a pośrednio i na nasze zdrowie.

Jak zatem w myśl filozofii *zdrowego mieszkania* tworzyć miejsca do życia nie tylko ładne i oszczędne, ale przede wszystkim zdrowe? Z szeroko zakrojonej analizy porównawczej materiałów budowlanych, wykonanej w parku badawczym **Baumit Viva**, jednoznacznie wynika, że konstrukcja budynku oraz materiały użyte do budowy mają znaczący wpływ na zdrowie i samopoczucie jego mieszkańców. Przy projektowaniu własnego domu świadomie dobierajmy zatem nowoczesne produkty budowlane, pamiętając, że zdrowe mieszkanie oznacza zdrowie i dobre samopoczucie jego mieszkańców.

4

PRZEPISY NA ZDROWE ŻYCIE I MIESZKANIE



FILOZOFIA ZRÓWNOWAŻONEGO BUDOWNICTWA

ENERGOOSZCZĘDNIE, EKOLOGICZNIE I DLA LUDZI!

O tym, jak duże znaczenie w dzisiejszych czasach ma równowaga, najlepiej świadczy fakt, że stan ten występuje w wielu, różnorodnych dziedzinach. Dobroczynne skutki jej utrzymania podejmowane są przez m.in. biologów, fizyków, chemików czy psychologów. Nie dziwi więc, iż także w budownictwie zauważalne jest dążenie do balansu i umiaru w poszczególnych sferach, związanych ze wznoszeniem budynków, tj. ekonomicznej, społecznej i środowiskowej.

Dla naszej firmy – czołowego producenta chemii budowlanej w Europie – filozofia zrównoważonego budownictwa jest bliskim zagadnieniem. W naszym ujęciu opiera się ona m.in. na zastosowaniu materiałów budowlanych, które są energooszczędne, ekologiczne, ale także zdrowe dla ludzi. We współczesnym świecie nie jest już bowiem sztuką zaprojektowanie budynku wyłącznie energooszczędnego i ekologicznego. Czynnikiem, którego nie wolno bagatelizować, jest zdrowie i dobre samopoczucie mieszkańców.

BUDOWNICTWO W ZGODZIE Z NATURĄ

Energooszczędne budownictwo od lat cieszy się niesłabnącą popularnością. Dlaczego? Jego wartości dodane, takie jak obniżenie kosztów eksploatacji budynków czy oszczędność energii, kosztów ogrzewania i chłodzenia, są nie do podważenia. Branża budowlana z ochotą korzysta zatem z „zielonych” patentów, proponując co raz to nowe rozwiązania. Nowoczesne, ekologiczne inwestycje przestały być nierealnymi marzeniami Klientów, ceniących ekologiczny tryb życia, a stały się swego rodzaju standardem, urzeczywistnianym i wpisującym się w filozofię zrównoważonego budownictwa. Idea ta zakłada przede wszystkim ograniczenie negatywnego wpływu nowo powstających budynków na środowisko, co rozumiane jest jako oszczędność energii, tak podczas wznoszenia konstrukcji, jak i w trakcie późniejszego użytkowania obiektu. Nie bez znaczenia pozostaje również aspekt właściwego gospodarowania surowcami naturalnymi, ograniczenia ilości emitowanych zanieczyszczeń oraz harmonijnej koegzystencji budynków z otoczeniem. Współczesne standardy budownictwa energooszczędnego i oferowane postępowe rozwiązania to jednak nie tylko ukłon w stronę środowiska, ale także ulga dla portfeli mieszkańców. Na rynku od lat funkcjonują specjalne instytuty i organizacje, które opracowują standardy budownictwa zrównoważonego, a także certyfikują tego rodzaju inwestycje. Aby wymagania techniczne mogły być zrealizowane, w projekcie muszą być uwzględnione wysokiej jakości materiały budowlane, a także specjalne założenia konstrukcyjne.

MIESZKANIE PRZYJAZNE LUDZIOM

Dobre samopoczucie to aspekt nie do przecenienia w dzisiejszym świecie. Jak wynika z badań, wśród respondentów to właśnie zdrowie wymieniane było najczęściej jako najistotniejszy czynnik zapewniający poczucie szczęścia w życiu. Obecne czasy dostarczają nam wielu możliwości

PRZEPISY NA ZDROWE ŻYCIE I MIESZKANIE



do rozwoju, dając praktycznie nieograniczone pole do popisu w realizacji własnych pragnień i marzeń. Jednak przy wszystkich swoich zaletach są niejako synonimem wszechobecnego zagrożenia, gdzie narażeni jesteśmy na ogrom chorób cywilizacyjnych. Z kolei w codziennym życiu praktycznie każdego dnia mierzymy się ze zobowiązaniami, wywołującymi trudny do ujarzmienia stres. Dlatego pragnąc zminimalizować skutki napięć i w trosce o własne zdrowie, często decydujemy się bardziej zadbać o aktywność fizyczną czy z większym pietyzmem wybierać składniki codziennych posiłków. Tymczasem nie zastanawiamy się jak dużo zależy od otoczenia, w którym przebywamy. Niewielu z nas zdaje sobie też sprawę, że aż 90% naszego życia spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach. Na szczęście mamy realny wpływ na klimat panujący np. we własnym domu. Możemy zadbać o powietrze i jego wilgotność, przyczyniając się do poprawy komfortu naszego mieszkania. Warto już na etapie projektowania domu pochylić się nad tematem optymalnej budowy ścian czy nowoczesnych materiałów budowlanych, które są w stanie zagwarantować komfortową i zdrową atmosferę w naszych czterech ścianach.

Zatem jak budować, to nie tylko energooszczędnie i ekologicznie, ale z myślą o zdrowiu i dobrym samopoczuciu mieszkańców. Idąc tym tropem i wsłuchując się właśnie w potrzeby współczesnych Klientów, w 2015 r. firma Baumit zapoczątkowała niezwykły projekt, w ramach którego powstał największy w Europie park badawczy materiałów budowlanych – **Baumit Viva Park**.

CZY WIESZ ŻE...

Projektowanie przestrzeni w zgodzie z naturą znane jest od tysiącleci. Najpopularniejsza dziś praktyką jest oczywiście feng shui, które obejmowało nie tylko układ obiektów elementów we wnętrzach, ale także urbanistykę, np. układ ulic w miastach.

W SŁUŻBIE ŚWIADOMEGO BUDOWNICTWA – PARK BADAWCZY BAUMIT VIVA

Zrównoważone budownictwo to ważny temat. Wraz ze wzrostem świadomości społecznej, dziś nie jest postrzegany wyłącznie przez pryzmat energooszczędności czy ochrony środowiska. Coraz większą wagę przywiązuje się natomiast do kwestii zdrowego mieszkania. W odpowiedzi na współczesne potrzeby – określenie jaki wpływ na zdrowie i samopoczucie mieszkańców mają zastosowane materiały budowlane – w lutym 2015 r. rozpoczęto pomiary w Parku Badawczym Baumit Viva.

U podstaw działalności firmy Baumit leży troska o to, by każdy mieszkał ładniej, oszczędniej, a przede wszystkim zdrowiej. W myśl przyjętej misji, na terenie Centrum Innowacji w Wopfing (placówki firmy Baumit działającej w obszarze badań i rozwoju) powstał największy park badawczy materiałów budowlanych w Europie: Baumit Viva Park.

PROJEKT: DOMY DO TESTÓW

Wraz z początkiem 2015 r. w Parku Badawczym Baumit Viva rozpoczęto testowanie materiałów budowlanych wspierających zdrowie mieszkańców bądź użytkowników budynków. W tym celu wybudowano 10 eksperymentalnych domów, wzniesionych w różnych technologiach. Budynki o wymiarach 4x5 m zostały wyposażone w najróżniejsze powłoki wewnętrzne i zewnętrzne. W każdym z nich zamontowano okno i drzwi. Co więcej, na wszystkie obiekty stale działają takie same warunki klimatyczne.

W domach symulowana jest ich eksploatacja – m.in. odpowiadające zwyczajom mieszkańców wietrzenie oraz generowanie wilgoci, jaka unosi się standardowo w powietrzu w wyniku pocenia się lub korzystania z natrysku. 33 sondy pomiarowe zainstalowane w każdym obiekcie przez całą dobę rejestrują różnorodne wielkości fizyczne. Zarówno wnętrza, jak i strefy zewnętrzne domów badane są pod kątem wpływu na zdrowie człowieka, interakcji toksykologicznych, dobrego samopoczucia, atmosfery komfortu, przytulności i poziomu stresu. Wnikliwej ocenie poddaje się także właściwości krótkookresowe, jak wahania dobowe, sezonowe zmiany klimatu (wiosna, lato, jesień, zima) oraz średnio- i długookresowe (lotne związki organiczne, zapachy, bilans energetyczny). Dane pomiarowe są rejestrowane i archiwizowane co 20 sekund. W rezultacie co tydzień każdy obiekt dostarcza ponad 30.000 danych pomiarowych. Domy testowe zostały zanonimizowane pod nadzorem notarialnym i otrzymały kody cyfrowe, stąd też instytucje analizujące dane nie mogą wyciągać żadnych wniosków w odniesieniu do wartości i źródeł danych.

WSPARCIE NAUKI

Przy przełomowym, największym projekcie naukowo-badawczym w Europie, firma Baumit współpracuje z uznanymi, zewnętrznymi specjalistami. Do ich grona należą renomowane instytucje badawcze: austriacki Instytut Rozwoju Biologii i Ekologii (IBO), Uniwersytet Nauk Stosowanych



CZY WIESZ ŻE...

Park Baumit Viva to największa placówka badawcza na terenie Europy. Każdy z obiektów badany jest za pomocą 33 czujników, uwzględniających 10 różnych parametrów.

(FH Burgenland), Katedra Higieny Środowiska i Medycyny Środowiskowej (MedUni) i austriacka Agencja ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (AGES). Niezależni partnerzy odpowiadają za przeprowadzenie porównywalnych, szczegółowych badań charakterystyk poszczególnych materiałów budowlanych i ich wpływu na samopoczucie człowieka. Do zadań IBO, specjalizującego się w badaniu jakości powietrza we wnętrzach domów i mieszkań, należy badanie emisji substancji szkodliwych. Eksperci od technologii budowlanych z Uniwersytetu Nauk Stosowanych (FH Burgenland) zajmują się śledzeniem wpływu charakterystyki higrotermicznej materiałów budowlanych na klimat w pomieszczeniach i komfort cieplny. W tym celu mierzą w domach testowych Baumit klimat zewnętrzny, wewnętrzny i materiałowy oraz wspierają interpretację wyników pomiarów za pomocą symulacji z wykorzystaniem CFD (obliczeniowej mechaniki płynów). Z kolei fachowcy z wiedeńskiego Uniwersytetu Medycznego MedUni, od wielu lat skoncentrowani na zagadnieniach związanych z warunkami mieszkaniowymi i zdrowiem, w domach testowych Baumit badają ważne czynniki wpływu poszczególnych materiałów budowlanych na samopoczucie jednostki.

Szeroko zakrojona analiza porównawcza materiałów budowlanych, przeprowadzona w Parku Badawczym Viva firmy Baumit, pozwala stwierdzić, że konstrukcja budynku oraz materiały użyte do budowy mają znaczący wpływ na zdrowie i samopoczucie jego mieszkańców. Wyniki badań i analiz stały się również podstawą do określenia trzech myśli przewodnich, dotyczących zdrowego budownictwa: ocieplanie na pierwszym miejscu, masa to jakość oraz piękno pochodzi z wnętrza.

POPRAWA JAKOŚCI POWIETRZA BEZ WYMIANY INSTALACJI

Problem jakości powietrza we wnętrzach nie dotyczy jedynie niewielkich kuchni i łazienek w blokach z lat 80. Zaduch, nieprzyjemne zapachy, zbyt duża wilgotność lub suchość powietrza są zjawiskami występującymi również w nowo powstałych budynkach, w których dominują otwarte przestrzenie. Czy można poprawić mikroklimat pomieszczeń w trakcie prostego remontu?

PARADOKS KOMFORTU

Szczelne okna i drzwi, kompleksowe ocieplenie przegród – zwykle od tego rodzaju prac zaczyna się walka o zdrowy mikroklimat, a także stabilną temperaturę. Niemal hermetyczna przestrzeń życiowa nie sprzyja jednak zdrowiu i samopoczuciu. Już materiały, meble i sprzęty, którymi się otaczamy, emitują szkodliwe lotne związki organiczne (LZO, z ang. VOC – Volatile Organic Compounds). W szczelnych budynkach zaburzona jest również wymiana wilgoci, a to prowadzi do powstawania grzybów i pleśni. Można temu zaradzić, stosując do wykończenia lub naprawy ścian materiały korzystnie wpływające na jakość powietrza. Remont lub prace wykończeniowe są ku temu świetną okazją!

DWA CENTYMETRY Z NATURY

Tynki, gładzie, grunty i farby z linii Baumit Klima posiadają naturalną zdolność pochłaniania pary wodnej i odparowywania jej, gdy zachodzi taka potrzeba. W ten sposób zagwarantowana jest stała wilgotność powietrza. Ściany z takim filtrem są również wysoko paroprzepuszczalne. Dodatkowo wyprawy mają zasadowe pH≥12 i tym samym ograniczają rozwój grzybów, pleśni oraz innych form korozji biologicznej. Innymi słowy, ściany zostają wyposażone w mechanizmy, które można zaobserwować w naturze lub odzieży sportowej dla profesjonalistów.

PROSTY SKŁAD

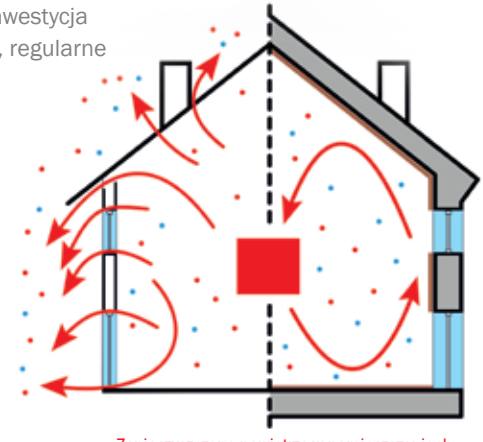
Za technologią doskonale naśladującą mechanizmy natury stoi ekologiczny skład. Tynki i gładzie wchodzące w skład linii Baumit Klima są wyrobami wapiennymi. To właśnie ich wysoka porowatość zapewnia paroprzepuszczalność pary wodnej i dwutlenku węgla. Dzięki temu możliwa jest regulacja wilgoci powietrza, a tym samym klimatu we wnętrzach. Zawartość wapna sprawia, że utwardzone tynki są elastyczne, zdolne do odkształceń. Doskonale współpracują z podłożami mineralnymi, zatem praca przebiega sprawnie i bez utrudnień. Z kolei farby zapewniają wysoką siłę krycia. Co najważniejsze, produkty ze znakiem „Zdrowe mieszkanie” są bezzapachowe i nie emitują szkodliwych lotnych związków organicznych, czym odróżniają się od innych propozycji przeznaczonych do remontu lub wykańczania wnętrz.



ZDROWA PODSTAWA

Oddychające ściany, optymalna wilgotność powietrza oraz mniejsza ilość LZO to punkt wyjścia, jeśli chodzi o zdrowy mikroklimat we wnętrzach. Kolejnym krokiem może być montaż pochłaniacza w kuchni, inwestycja w oczyszczacz powietrza, a także klasyczne, regularne wietrzenie.

Nieszczelne budownictwo
Zanieczyszczenia powietrza mogą szybciej opuścić pomieszczenie, dzięki nieszczelnemu sposobowi budowania pomieszczeń.

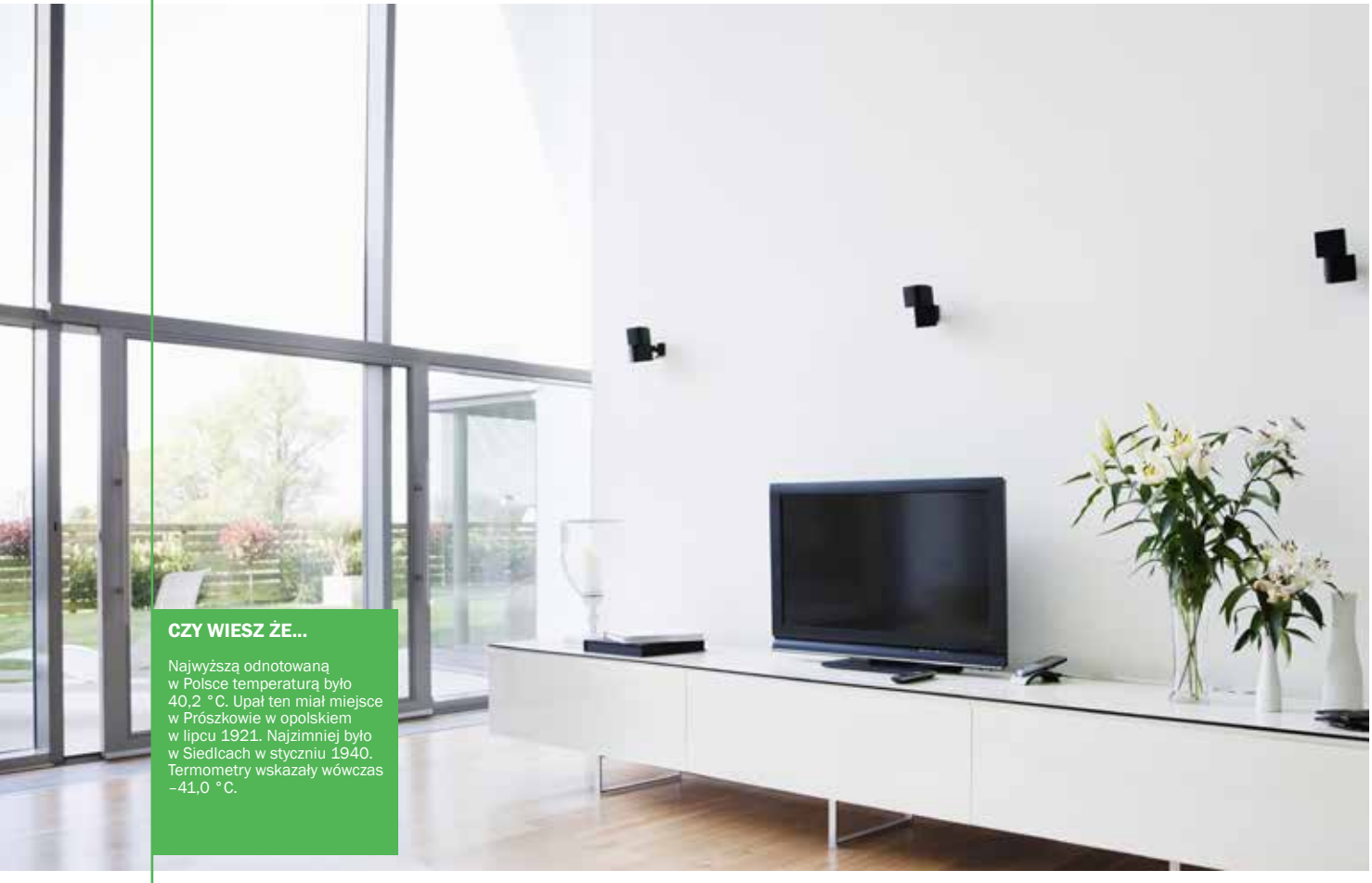


Szczelne budownictwo
Prawie 10-krotnie niższa wymiana powietrza w porównaniu do przeszłości.

• Zanieczyszczone powietrze w pomieszczeniach
• Wilgoć

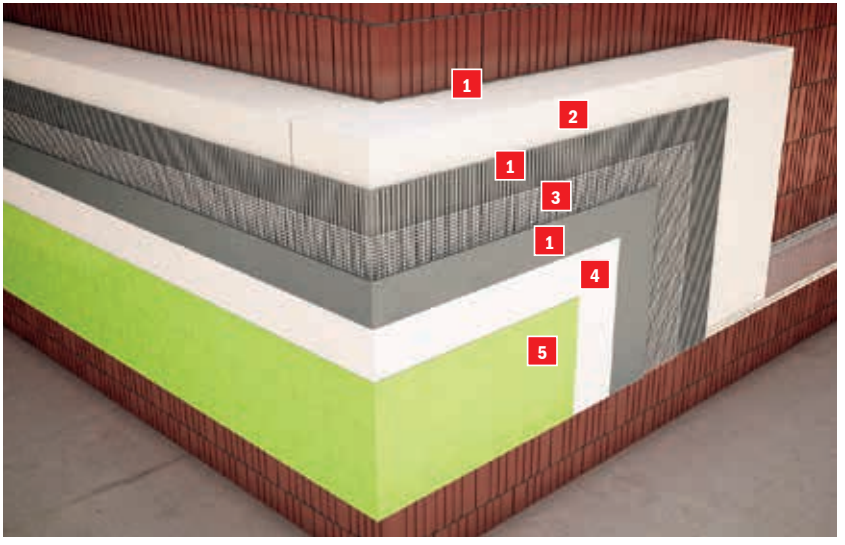
MARZYSZ O ZDROWYM MIESZKANIU? POZNAJ WNIOSKI Z BAUMIT VIVA PARK

Projekt i budowa zrównoważonego budynku – bez względu na to, czy jest to dom, biurowiec, szkoła lub szpital – powinien opierać sie na trzech zasadach. To reguły szczegółowo opomiarowane w Baumit Viva Park.



CZY WIESZ ŻE...

Najwyższą odnotowaną w Polsce temperaturą było 40,2 °C. Upał ten miał miejsce w Prószkowie w opolskiem w lipcu 1921. Najzimniej było w Siedlcach w styczniu 1940. Termometry wskazały wówczas –41,0 °C.



1 Zaprawa klejowa lub klejowo-szpachlowa
2 Płyta termoizolacyjna
3 Siatka z włókna szklanego
4 Podkład gruntujący (jeśli wymagany)
5 Wyprawa wierzchnia w postaci tynku

i Kotwy lub łączniki (jeśli wymagane w projekcie)

Rys. Przykładowy schemat systemu ociepleń.

1. OCIEPLENIE NA PIERWSZYM MIEJSCU

Badania wykonane w Baumit Viva Park w Wopfing, dostarczające informacji o wpływie materiałów budowlanych na kondycję naszego organizmu, są tym bardziej wartościowe, gdy uświadomimy sobie, że w zamkniętych pomieszczeniach – domu, biurze czy szkole spędzamy około 90% naszego życia. Jak zatem stworzyć komfortowy klimat w pomieszczeniach i jakie czynniki warto wziąć pod uwagę przy budowie zdrowego domu?

Aby czuć się dobrze we własnym domu, tworząc przyjazny mikroklimat we wnętrzu, należy pochylić się nad kwestią termoizolacji, która wbrew pozorom, ma istotne znaczenie nie tylko zimą. Pomiary temperatury zewnętrznej i wewnętrznej, wykonane w domach testowych w Baumit Viva Park, wykazały, że termoizolacja chroni nie tylko przed zimnem, lecz także przed zbytnim nagrzewaniem się wnętrz latem. Potwierdziły to testy przeprowadzone podczas fali upałów. Gdy na zewnątrz słupek rtęci wskazywał do 36°C, w zaizolowanych domach o masywnej konstrukcji temperatura utrzymywała się na poziomie około 25°C, podczas gdy w budynkach nieocieplonych osiągała ona poziom 30°C! Dodatkowo, zastosowanie izolacji termicznej pozytywnie wpływa na stan naszego portfela. W zimowych realiach podczas symulowanej dwudniowej awarii ogrzewania we wszystkich domach pomiarowych, przy temperaturze wewnętrznej 21°C i temperaturze zewnętrznej -12°C, odnotowano zaskakujące różnice w pojemności gromadzenia ciepła poszczególnych konstrukcji przegród. W domu nieizolowanym po 2 dniach temperatura ścian wynosiła tylko 1°C, a temperatura pokojowa osiągnęła wartość 4°C. Natomiast w masywnych domach z izolacją wartość temperatury pokojowej i temperatury ścian utrzymywała się na poziomie 15-17°C. Podsumowując, im lepsze ocieplenie, tym większy komfort i mniejsze zużycie energii.



2. MASA TO JAKOŚĆ

Co jeszcze ma zbawienny wpływ na temperaturę wewnątrz budynku? Niebagatelną rolę odgrywa także masa akumulacyjna konstrukcji ściany. Odpowiednio zaprojektowana izolacja masywnie zbudowanych domów chroni je w warstwie zewnętrznej przed słońcem i upałem. Natomiast w warstwie wewnętrznej masywne ściany zapewniają stałą temperaturę i gwarantują utrzymanie przez dłuższy czas przyjemnej temperatury i zdrowego mikroklimatu. Kluczowy wniosek płynący z pomiarów? W przypadku domów o takich samych parametrach izolacji (wartość U) obowiązuje następująca zasada – im bardziej masywna budowa konstrukcji ścian, tym niższy poziom mierzonych wewnątrz budynku temperatur. Szczególnie dobrze radzą sobie ściany pokryte „oddychającymi" tynkami wapiennymi, które nie tylko dobrze akumulują ciepło czy zwiększają komfort akustyczny, lecz także przejmują rolę naturalnej klimatyzacji i posiadają właściwości antyalergiczne. Podsumowując, przegrody odpowiadają za gromadzenie energii oraz wyrównanie krótkotrwałych wahań temperatury.

3. PIĘKNO POCHODZI Z WNĘTRZA

Niekiedy więcej zagrożeń dla naszego samopoczucia czyha nie na otwartej przestrzeni, a w zamkniętych pomieszczeniach. Trapiące mieszkańców bóle głowy, alergie, zaburzenia snu, zmęczenie czy podrażnienia dróg oddechowych to tylko niektóre z objawów, za które odpowiedzialność często ponoszą Lotne Związki Organiczne (LZO) (ang. Volatile Organic Compound – VOC). Bezwonne i niewidzialne, emitowane są do powietrza w mieszkaniu z materiałów budowlanych, a przy podwyższonym stężeniu



CZY WIESZ ŻE...

Kluczowym czynnikiem w rozwoju pleśni i grzybów jest kwasowość otoczenia. Im wyższe pH, tym bardziej utrudniony jest rozwój szkodliwych mikroorganizmów.

mogą być szkodliwe dla naszego zdrowia. Jakie zatem produkty będą najwłaściwsze z punktu widzenia naszego dobrego samopoczucia? Jak dowiodły badania, zrealizowane w Baumit Viva Park, w budynkach z betonu i cegły z mineralną powłoką wewnętrzną już bezpośrednio po zakończeniu budowy nie wystąpiły szkodliwe zanieczyszczenia powietrza. Inne technologie wypadły znacznie gorzej. A co z wnętrzem domu? Tu także warto postawić na rozwiązania, które nie zawierają szkodliwych substancji, produkowane są na bazie naturalnych komponentów i regulują poziom wilgotności powietrza w pomieszczeniach. Przyjazny mikroklimat pomoże kształtować np. linia tynków i gładzi wapiennych – Baumit Klima, charakteryzująca się wysoką efektywnością działania, a także skutecznością znacznie przewyższającą inne materiały do wykańczania ścian. Produkty te są zdolne do dyfuzji pary wodnej, a wykończone nimi ściany zyskują wysoką paroprzepuszczalność. Specjalna budowa mikroporów zaprawy powoduje, że otynkowane ściany „oddychają" – absorbują część wilgoci, gdy w pomieszczeniu występuje jej nadmiar i oddają ją, kiedy powietrze ulega wysuszeniu, stając się jej naturalnym regulatorem. Ze względu na wysokie pH wapna, tworzą skuteczną barierę dla rozwoju mikroorganizmów, takich jak grzyby lub pleśń. Podsumowując, odpowiedni dobór materiałów wykończeniowych dla ścian wewnętrznych gwarantuje regulację wilgotności powietrza i zdrowy klimat pomieszczenia.

Zatem, jeśli marzy nam się zdrowe mieszkanie, pamiętajmy o trzech, powyższych czynnikach, które w istotny sposób mogą przyczynić się do poprawy naszego stanu zdrowia oraz samopoczucia.

KOLORY ŻYCIA, CZYLI JAK POWSTAŁY BARWY BAUMITLIFE?

Obecnie nie zaspokajanie potrzeb jest celem samym w sobie, ale sposób, w jaki to robimy. U zarania dziejów ludzkości dom stanowił schronienie i miejsce przechowywania żywności. Z czasem uwzględniono kwestię estetyki, by w końcu architektura została uznana za pełnoprawną dziedzinę sztuki.

JAK RODZĄ SIĘ BARWY?

Z czasem rozwinęła się wokół tego cała dziedzina wiedzy. Wszak już Grecy wskazywali na zależności pomiędzy barwami a samopoczuciem i zdrowiem. Kolory zajmują istotne miejsce w każdym systemie mistycznym czy religijnym, same w sobie stanowiąc symbolikę. Dziś mamy na ich temat znacznie więcej informacji i możemy mówić o psychologii barw jak o nauce, która ma ogromne znaczenie w każdej sferze ludzkiego życia.

Tak ważnej kwestii nie mogliśmy pominąć także podczas tworzenia linii Baumit Klima. U jej podstaw leży harmonia człowieka ze swoim otoczeniem i nie sposób odnieść się właśnie do kolorów, w jakich dostępne są farby wewnętrzne Baumit KlimaColor. Ich dobór nie był przypadkowy. Paleta Baumit Life stanowi odzwierciedlenie przeanalizowanych przez nas potrzeb, jak i zgromadzonej przez lata wiedzy na temat wpływu barw w pomieszczeniach na nasze samopoczucie.

Przy tworzeniu palety nie wahaliśmy się skorzystać z doradztwa największych światowych autorytetów. Barwy farb Baumit KlimaColor zostały skomponowane przez Axla Venna, znanego także jako der Farbexperte. W swojej pracowni w centrum Berlina Axel przygotował dla nas, w oparciu o dekady doświadczenia, propozycje kolorystyczne, dzięki którym pomieszczenia wypełni światło, radość i przytulna atmosfera.

KOLORY NIE POTRZEBUJĄ UZASADNIENIA

Nie mniej ciekawe niż praca Venna jest jego teoretyczne podejście do kolorów. Na rezultaty jego prac składa się wiedza i doświadczenie z pogranicza psychologii, filozofii, chemii i sztuki, a jednak podchodzi on do niej w sposób charakterystyczny dla artystów. Twierdzi, że kolory – w odróżnieniu od innych sfer życia – nie potrzebują intelektualnego, emocjonalnego i estetycznego uzasadnienia. Mówią same przez siebie.

Farby Baumit KlimaColor posiadają więc nie tylko dowiedzione przez niezależnych naukowców właściwości korzystne dla zdrowia, lecz także ogromną rozpiętość tonalną. W przypadku każdej z niemal 300 barw można mieć jednak pewność, że użytkownicy pomieszczeń wykończonych naszymi farbami podziwiać będą dzieło najlepszych ekspertów w swojej branży.

Filozofia
Zrównoważonego
ŻYCIA



CZY WIESZ ŻE...

Powszechnie przyjęło się, że czarny nie jest kolorem, lecz jego brakiem. Jego przeciwieństwem jest kolor biały, który stanowi połączenie wszystkich kolorów i sam jest kolorem.

PRODUKTY KLIMA



- reguluje wilgotność i poprawia mikroklimat w pomieszczeniu
- naturalnie biały, przeznaczony na nowe i remontowane podłoża
- nie zawiera szkodliwych substancji, hamuje powstawanie grzybów i pleśni

Baumit KlimaWhite | Tynk wapienny

Naturalnie biały, regulujący klimat pomieszczenia, oddychający poprzez specjalną budowę mikroporów tynk wewnętrzny. Pozwala szybko pobierać i oddawać wilgoć powietrza optymalnie regulując jej ilość w pomieszczeniu, co powoduje utrzymanie komfortowego i zdrowego mikroklimatu. Odporny na rozwój grzybów i pleśni. Przeznaczony do stosowania jako jednowarstwowy tynk zacierany lub tynk podkładowy (pod szpachlę lub gładź wapienną). Do aplikacji ręcznej i maszynowej.



- łatwa w obróbce
- zalecana do renowacji tynków wapiennych
- na tynki mineralne

Baumit Klima Fein W | Biała, wapienna szpachla wewnętrzna

Naturalnie biała, drobnoziarnista, wapienna wyprawa tynkarska. Posiada wysoką zawartość wapna, które zapewnia komfortowy i zdrowy mikroklimat w mieszkaniu. Odporna na rozwój grzybów i pleśni. Przeznaczona do szpachlowania wszelkich mineralnych podłoży tynków podkładowych i szorstkiego betonu wewnątrz budynków. Pozwala uzyskać filcowaną lub zacieraną strukturę powierzchni. Do aplikacji ręcznej i maszynowej. Szczególnie polecana w pomieszczeniach narażonych na wilgoć.



- poprawia mikroklimat w pomieszczeniu, wysokoparoprzepuszczalna
- wysokiej jakości gładka powierzchnia
- nie zawiera szkodliwych substancji, hamuje powstawanie grzybów i pleśni

Baumit KlimaFino (KlimaGlätte) | Gładź wapienna

Naturalnie biała, oddychająca poprzez wysoką dyfuzję pary wodnej, mineralna mieszanka na bazie wapna. Charakteryzuje się wysoką zawartością wapna, które w efekcie zapewnia komfortowy i zdrowy mikroklimat w mieszkaniu. Odporna na rozwój grzybów i pleśni. Przeznaczona do wygładzania powierzchni ścian i sufitów na tynkach wapiennych, cementowo-wapiennych i betonie wewnątrz budynków. Do aplikacji ręcznej i maszynowej. Polecana w pomieszczeniach narażonych na wilgoć.



- poprawia mikroklimat w pomieszczeniu, wysokoparoprzepuszczalna
- wysokiej jakości gładka powierzchnia
- nie zawiera szkodliwych substancji, hamuje powstawanie grzybów i pleśni

Baumit KlimaFinish | Gotowa, wapienna gładź szpachlowa

Gotowa do użycia, naturalnie biała, wapienna masa szpachlowa o konsystencji pasty. Tworzy wysokiej jakości gładkie powierzchnie na tynkach wapiennych i cementowych oraz betonie. Przeznaczona do stosowania wewnętrznego, obróbki ręcznej i maszynowej.



- wysoka paroprzepuszczalność i regulacja wilgoci
- bezemisyjna i pozbawiona rozpuszczalników
- bardzo dobra siła krycia

Baumit KlimaColor | Farba wewnętrzna

Paroprzepuszczalna, jednoskładnikowa farba krzemianowa o bardzo dobrej sile krycia. Praktycznie bezzapachowa, bezemisyjna, pozbawiona rozpuszczalników i środków konserwujących. Gotowa do nakładania ręcznie (wałkiem lub pędzlem) i maszynowo poprzez natrysk w technologii Airless. Dostępna wyłącznie w kolorze białym Life 0019 lub odcieniach wg wzornika Baumit Life (wyłącznie kolory z końcówką 7, 8 i 9).



- do powierzchni chłonnych i kredujących
- pozbawiony emisji i rozpuszczalników
- zapewnia optymalną przyczepność

Baumit KlimaPrimer | Podkład gruntujący

Wyrównujący chłonność podłoża i poprawiający przyczepność kolejnych warstw do podłoża podkład gruntujący. Praktycznie bezzapachowy, bezemisyjny i bezrozpuszczalnikowy. Przeznaczony do stosowania przed użyciem farby Baumit KlimaColor.

SYSTEM BAUMIT KLIMA Z POWIERZCHNIĄ ZACIERANĄ (DELIKATNA FAKTURA)



- **Baumit KlimaWhite** zapewnia właściwą regulację klimatu we wnętrzach
- delikatna tekstura nadaje pomieszczeniom ciekawego i wyjątkowego charakteru
- farba **Baumit KlimaColor** pozwala na kreowanie finalnego efektu dopasowanego do danego wnętrza

SYSTEM BAUMIT KLIMA O GŁADKIEJ POWIERZCHNI



- bazowa warstwa tynku **Baumit KlimaWhite** zapewnia wszystkie zalety systemu Baumit Klima
- gładź **Baumit KlimaFinish** lub **Baumit KlimaFino** pozwala na uzyskanie doskonale gładkiej powierzchni
- dzięki farbie **Baumit KlimaColor** można tworzyć dopasowane do oczekiwań efekty kolorystyczne


baumit.com



baumit.com

Baumit sp. z o.o.,
ul. Wyścigowa 56G, 53-012 Wrocław