Как сделать свой дом здоровым?

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.

1. **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.

1. **Нет агрессивному интерьеру!**

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.

1. **Богатая зеленая флора.**

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.

1. **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.

1. **Вода – источник жизни и здоровья.**

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

1. **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.

**Здоровая кухня**

* 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.