

# Steny proti péenke

**Veľa nápadov, málo stresu, pocit zdravia a relaxu. Dobrý vzduch a potešenie pre oči. Sú steny plné zelene bezpečné aj pre alergikov?**

**Náš odborník**



► MUDr. MARTIN LEŠŤAN  
alergiológ

TEXT Martina Palovčíková

FOTO Shutterstock, Dano Veselský, Peter Čintalan, archív firiem

**H**oci podľa sociobiológa Edwarda O. Wilsona má každý z nás vrodenu potrebu byť v kontakte s prírodou, priemerný človek strávi viac ako deväťdesiat percent času vnútri, v uzavretých budovách. Okrem toho, že to nemá dobrý vplyv na psychickú pohodu, naše dýchacie cesty sa musia stále

vyrovnávať s rôznymi viac či menej toxickými výparmi zo stavieb aj zo zariadení interiérov. „Vyše sto vedeckých štúdií preukázalo, že trávenie času v zelenom prostredí navodzuje relaxáciu a redukuje stres,“ zdôrazňuje význam zelene aj psychológ Karol Kováč z Inštitútu stresu. No kto z nás môže zobrať napríklad notebook pod

pazuchu a ísť pracovať do lesa? Kompromisné riešenie popularizoval pred pár rokmi francúzsky botanik Patrick Blanc – navrhol umiestňovať dovnútra budov zelené steny alebo, ak chcete, vertikálne záhrady. Ide o špeciálny spôsob pestovania rastlín na zvislom povrchu, pričom rastliny môžu pokrývať celú stenu alebo len jej vymedzenú časť.

## Super antistres

Mnohé inštitúcie už prišli na to, že ich pracovníci sú zdravší aj výkonnejší, ak majú v kancelárii živú zeleň. Výskumníci Nórskej poľnohospodárskej univerzity sledovali zamestnancov, keď pracovali v holom kancelárskom priestore, aj vtedy, keď mali v zornom uhle rastliny. V čase, keď pracovali v prítomnosti zelene, znížilo sa u nich kašľanie

Priestor so zelenou stenou musíte pravidelne dostatočne vetrať. Inak môže vysoká vlhkosť zapríčiniť rast plesní a dobré podmienky na rozmnožovanie roztočov.

