

Hurá, chlad domova

**Máte doma chladno?
V podstate by ste sa
mali z toho tešiť.**

TEXT Veronika Daničová
FOTO Getty Images, Shutterstock, Dominik Dubec



Naši odborníci



► MUDr. SLÁVKA
BELVONČÍKOVÁ
alergiológička,
imunológicka



► Ing. MARTIN
PRIBILA
architekt

Tónovi by ani trochu neprekážalo, že má v obývačke 20 stupňov Celzia. Keby celé Vianoce nepočúval manželku, dve dcéry, svokru a ešte aj vlastnú mamu, ako drkocú zubami. A tak poriadne potočil kolieskom na radiátore. „Teplomer v miestnosti síce čo nevidieť ukazoval 23 stupňov, ale im bolo stále zima,“ krútil elektrikár hlavou. Pod tlakom piatich žien začal rýchlo hľadať riešenie.

Tu sála chlad

Po návšteve suseda, ku ktorému si išiel po radu, však ostal ešte zmätenejší. „Mali v obývačke 20 stupňov, ale pocitovo oveľa teplejšie než my. Aj žene tam bolo teplo,“ nechápal. Architektka Martinu Pribilu to však nezaskočilo. „Existuje niečo, čo má na pocit tepelnej pohody oveľa väčší vplyv než to, či je v miestnosti 24 stupňov alebo 20,“ tvrdí odborník, podľa ktorého je odporúčaná teplota v obytných miestnostiach

v zime naozaj len 20 stupňov Celzia. „Pre chodby a zádveria postačí len 10, v kúpeľni potom 24 stupňov,“ dodáva. A práve teplotné rozdiely v dome či v byte spôsobujú, že vám je zima. „Súvisí to s chladným sálaním, ktoré je v zime nepríjemné a zvyšuje pocitový chlad,“ vysvetľuje architekt tajomstvo ozajstného tepla domova. Teda vyrovnanej teploty v celom byte či dome.

Zdravá zima

V Rakúsku sa robil zaujímavý experiment. Rodine v dome tri roky vôbec nekúrili, len čistili vzduch ozónom. Všetci boli zdraví, hoci mali v zime len 17,5 stupňa Celzia. „Je vhodné mať doma v zime skôr chladnejšie, aby rozdiel vonkajšej a vnútornej teploty bol čo najmenej významný,“ súhlasí doktorka Slávka Belvončíková

z alergioimunologického centra v Prešove a Sabinove. Pri teplote 18 stupňov sa sliznice tak nevysušujú, ako keď teplomer ukazuje 24. „Nedostatočne hydratované sliznice sú náchylnejšie na to, že sa na nich niečo nežiaduce uchyťí. Či už vírus, alebo baktéria,“ zdôrazňuje lekárka. A dvojnásobne to platí pre alergikov, ktorí majú sliznice krehkejšie. Môžu si ich však posilniť aj užívaním lokálnych probiotík, vitamínu D a zinku. „Celkovo sa alergikom oplatí otužovanie, studená sprcha, ľadový kúpeľ či saunovanie, ktoré stimulujú procesy imunitného systému. Ale aj aktivitu hnedého tuku,“ prízvukuje lekárka význam prospešného tuku.

Zo spálne

Dlho sa myslelo, že hnedý tuk je výsadou malých detí

**Prievan v dome z netesných okien
a dverí znižuje pocitovú teplotu
o 3 °C, v zime dokonca o 5 °C.**

Hrejivé vychytávky

► Pocitové teplo zvýšia teplé farby. Na stenách však zvýrazňujú nerovnosti, ideálne sú na interiérové doplnky. Vyberajte oranžové, žlté a pastelové odtiene.

► Pri vyrovnanej teplote 20°C vám pomôže koberec pod stolíkom a pri posteli.

► Dobre pôsobí aj nábytok či podlaha z prírodných materiálov. Drevo má až 6-násobnú tepelnú kapacitu v porovnaní s betónom. Dodáva tepelnú stabilitu a prijaté teplo sála aj 10 dní. Opatrne však s kožou – v zime vás bude chladiť a v lete sa na ňu budete lepiť.

► Pre telo je najpríjemnejšie sálanie z kozuba, problémom však môže byť popol vo vzduchu, na ktorý potrebujete čističku vzduchu, ideálne s ionizátorom. Infrapanely na steny či na stropy sú však takisto príjemné.

► Podobne ako ustúpili radiátory, ustúpi aj podlahové vykurovanie. Domy po roku 2020 budú kúriť tak málo, že podlahy by boli väčšinu dní chladné. Preto sa preferujú teplé podlahové krytiny ako drevo, korok či marmoleum.



Nielen prírodné materiály, ale aj koberec pod stolom príjemne hreje.



a zvierat. Ale ukázalo sa, že ho majú aj dospelí. Ide o podkožné tkanivo, najmä v oblasti krku, hornej časti hrudníka a chrbta. „Hnedý tuk sa podobá svalovým bunkám a má veľký význam z hľadiska termoregulácie, spalovania tukov a cukrov,“ objasňuje lekárka. Škoda, že vekom sa zdravý hnedý premieňa na škodlivý biely. Aj preto býva starším ľuďom zima, rovnako ako tým, čo sa nehýbu. K nezdravej premene prispieva aj nadmerný príjem bielkovín, nízka fyzická aktivita, ale aj spánok v prekurvanej miestnosti. „Vieme, že spánok posilňuje imunitu, chronicky nevy spiať ľudia bývajú náchylnejší na infekcie a zimomravejší,“ uzatvára lekárka začarovaný kruh. Našťastie, v spálni ľudia žiadajú nižšiu teplotu – okolo 21 stupňov. „Ide to, ak má kúrenie vlastný okruh pre každú izbu,“ hovorí architekt o riešení, ktoré je v novostavbách už štandardné. S vyššími nárokmi na energie sa rozdielne teploty dajú dosiahnuť aj v starom byte.

Pomoc, plesne

„Ak má byť tesné okná, teplota sa dobre reguluje. Otázne však ostáva, či nižšia teplota v niektorej izbe nespôsobí kondenzáciu vody, teda zvýšenú vlhkosť a nasledujúci vznik plesní v byte,“ opisuje architekt to, čo znepokojuje aj lekárov. „Plesne sú veľkým problémom, pretože vdychovanie spór zatažuje organizmus. Postupne sa môže vyvinúť inhalačná alergia na vzdušné plesne so všetkými známymi

prejavmi vrátane ťažkej astmy,“ varuje alergička Slávka Belvončíková, ktorá preto nerada vidí u svojich pacientov zvlhčovače vzduchu. „Hoci v niektorých priestoroch je vzduch taký suchý, že sa doslova žiada zvlhčiť ho, práve v týchto priestoroch často vznikajú plesne.“ Aj architekt „krtkodomov“ jednoznačne odporúča radšej stavať a upravovať stavby tak, aby sa nemuseli prekurovať. A potom ani dodatočne zvlhčovať.

Fakt zateplujete?

Prievan v dome z netesných okien a dverí znižuje pocitovú teplotu o 3 stupne, v zime dokonca o päť. Okno na juh prijíma štvornásobne viac energie zo slnka oproti oknu na sever. Okno na sever je teda citeľne chladnejšie a chlad aj sála, preto sa v priestore necítite dobre a musíte si prikúriť. „Nezaizolovaná severná stena z betónu či zo sklobetónu, ktorá je typická pre paneláky a staršie rodinné domy, je náchylná na plesne,“ hovorí Martin Pribila o probléme, ktorý nemusí vyriešiť ani zateplenie. Práve zateplené domy neraz začnú plesnivieť. „Zateplíť fasádu a vymeniť okná nestačí. Nechcem odhovárať ľudí od zateplenia, no občas si ním viac uškodí, ako polepšia. Ak máte starší dom a nemáte na komplexnú rekonštrukciu, je lepšie znížiť teplotu v dome a pokojne bývať ďalej,“ radí architekt. 2

ZDRAVÁ RADA

Vetrajte aj v zime! Samozrejme, ak nemáte pasívny dom a rekupe-ráciu, o ktorú sa dobre staráte a ktorá vám vzduch aj vymieňa, aj čistí a ešte vám aj kúri. Vymieňať vzduch v miestnostiach je podstatné, pretože pri hromadení oxidu uhličitého v nevetranom byte vám hrozia bolesti hlavy či únava.

