

Syndrom nezdravých budov

Kamil Pokorný, materiály RNDr. Anny Strunecké, DrSc. a jiné zdroje, internet.

Většina českých rodin tráví svůj čas nejvíce v uzavřeném interiéru. Z domova jdou děti do školy, do uzavřené třídy. Dospělí jdou do práce – nejčastěji do kanceláří, dílen, výrobních prostor, nebo pracují v místnostech s jiným konkrétním účelem, ale opět – převážně v uzavřeném interiéru. Potom jedou všichni zase domů, do uzavřeného prostoru, kde se vysokému procentu lidí a dětí nedaří dobře.

Na vině tomu však nebývá jenom vliv geopatogenních zón nebo elektrosmogu.

Podle studií WHO trpí ve vyspělých zemích až 60 % obyvatel syndromem nezdravých budov, tzv. nemocí SBS (Sick Building Syndrom). Jak jste na tom vy?

- Cítíte se v práci, ve škole, nebo i doma stále unavení?
- Pálí vás oči?
- Škrábe vás v krku, máte neustále rýmu?
- Trpíte záněty dýchacích cest?
- Je vaše pokožka suchá a podrážděná?
- Bolí vás často hlava?
- Zmírní se tyto obtíže, když odjedete na venkov nebo na dovolenou?

Pokud odpovíte ANO na některou otázku, zvláště na tu poslední, je pravděpodobné, že SBS trpíte také. Proto se podívejme, jaké příčiny bývají nejčastější.

Vnitřní klima

Nejčastěji se SBS projevuje při pobytu v nových budovách a po rekonstrukci starších budov. Příčinou bývá klimatizace, způsob větrání, špatná kvalita vnitřního ovzduší. Zde je dosud často opomíjený společný jmenovatel – nedostatek svěžích záporných iontů, převládají mrtvé kladné ionty.

Materiály

Nábytek, podlahové krytiny a zařízení, ale i různé stavební materiály nebo vlákna azbestu, bývají zdrojem těkavých organických látek, které vyvolávají u člověka řadu alergických reakcí a podráždění, únavu, bolesti hlavy až poruchy imunity a spánku.

Prach

Do velké míry se na tom podílí i prach s mrtvými buňkami z kůže, nebo kapénky tělních tekutin při smrkání a kašli. Citliví jedinci někdy reagují na stopy DNA, rozeteté takto ve vnitřním prostředí v domácnosti, při návštěvě, nebo od spolupracovníků. Jemný prach vdechujeme stále, protože denně si vyměníme s okolním prostředím 10 000 až 70 000 litrů vzduchu!

Znečišťující látky z okolního životního prostředí se zachycují i na našich vlasech, oděvu, obuvi, a přinášíme si je tak do našich interiérů. Velkou část prachu ale vytvářejí osoby, které se tam pohybují. Prach představuje směsici různorodých částic o různých velikostech – vlasy, chlupy, kousky kůže (od lidí i domácích zvířat), bakterie. Také pyl, plísňe, vlákna textilií, kousky hlíny, někdy i exkrementů přinesených na botách nebo zvířaty domů. Také zbytky potravin, popel, saze a roztoči.

Do této směsi se uvolňují chemikálie z nábytku a zařízení (především formaldehyd), z kosmetiky, sprejů, osvěžovačů vzduchu, z umělých vůní a z úklidových prostředků.

V uzavřených místnostech byly v prachu zjištěny ftaláty, zpomalovače hoření, polychlorované bifenyly, bisfenol A, nonylfenol, pesticidy a další látky. Všechny jsou součástí mnoha produktů, které užíváme každý den. Úklidové a kosmetické prostředky, hračky, igelitové závěsy a ubrusy, oblečení, bytový textil, nábytek, matrace, CD a DVD.

V kancelářích a školách do této skupiny patří papíry ke kopírování, náplně tiskáren, knihy. Tyto všechny látky řadíme mezi hormonální disruptory, protože zasahují do hormonálních regulací organismu. A právě v interiérech je jejich obsah 10 – 100 krát vyšší, než venku!

Odpad biologického původu

Některé se zde opakují, protože zařazení se prolíná: Vlasy a chlupy, šupinky kůže, vlákna z textilu a papíru, drobký z jídla, spory plísní, bakterie, roztoči, jejich mrtvá tělíčka a exkrementy. Poslední dobou přibývá v mnoha bytech vedle mravenců faraonů i štěnic. Jejich nejčastějšími úkryty jsou matrace, čalounění ve švech, záhyby povlečení, odchlípnuté tapety, rámy obrazů. Můžeme si je domů přinést, ale šíří se i přelézáním mezi jednotlivými byty. Většina těchto biologických složek působí jako alergeny a způsobují známé symptomy – podráždění očí, nosu a krku, neurologické nebo celkové zdravotní problémy, kožní onemocnění, špatné vnímání chutí a vůní atd.

Úklidové prostředky

Organismus dítěte, vyrůstající v interiérech prosycených dezinfekčními prostředky, není schopen vytvořit si přirozenou ochranu proti nemocem. Dílo je pak ještě dokonáno dlouhodobými expozicemi rozkmitaných elektromagnetických polí, ať již vlivem podloží a vody, nebo umělými technickými poli okolních vysílačů, WiFi, fází a dalších zařízení. Společný vliv pak doslova zdecimuje dětskou imunitu.

Vědci potvrdili, že dezinfekční činidla ve zředěné formě často posílá bakterie a stimulují vznik rezistentních kmenů. V mnoha detergentech a ústních vodách je obsažena karbolka ze skupiny fenolů. Fenol je toxický a lidé, kteří jsou vůči němu citliví, reagují již na velmi nízké koncentrace fenolu – mají podrážděné dýchací cesty, poruchy srdeční činnosti, poškození jater, ledvin, podráždění očí.

Další chemikálií z běžných dezinfekčních prostředků je formaldehyd – podezřelý karcinogen. Nachází se zejména v mnoha deodorantech pro WC. Dezinfekční prostředky jako Savo, mohou rovněž poleptat kůži nebo vyvolat celkovou otravu organismu. Škodlivé jsou i prostředky do myček nádobí a veškeré saponáty.

Jak můžeme zmírnit působení prachu a hormonálních disruptorů?

Většinou si vůbec neuvědomujeme, jak velkým množstvím nebezpečných látek jsme dlouhodobě obklopani v interiérech, kde trávíme až 90 % svého času.

Ve světě se doporučuje přezouvat a nechávat své boty venku. To je u nás většinou běžné, ale na pracovištích se nepřezouváme a vnášíme často mnoho škodlivých látek z ulic nebo jiných částí výroby. Také domácí zvířata se nepřezouvají a je prakticky nereálné, po každodenních procházkách je pokaždé koupát! Ve své srsti a tlapkách nám však denně zanáší byt bezpočtem „dárečků“ z venku.

Doporučuje se větrat – krátce, ale intenzivně, otevřením oken „do průvanu“ po dobu 5 – 10 minut.

Vysávat koberce a vytírat podlahy bychom měli často. Usazený prach se víří při každém pohybu. Preferuje se přednost dřevěným nebo keramickým podlahám před koberci z umělých vláken a umělohmotnými krytinami. Hadry, mopy, smetáky, se nedoporučuje nechat po úklidu na WC, ale vyprat a dát uschnout na sluníčko nejlépe na 1 – 2 dny.

K mytí a úklidu bychom měli používat netoxické prostředky – sodu, ocet, obyčejná mýdla, peroxid vodíku. Toxikologové radí nepoužívat osvěžovače vzduchu, aerosoly, voňavé svíčky, protože jsou uvolňovány toxické látky.

Doporučuje se v interiérech využívat pokojové rostliny, které dokáží vytvářet zdravější vzduch: Scindapsus, zelenec, břečťany, filodendrony, africké fialky, vánoční kaktus, toulcovka kolumbijská, různé orchideje.

Pokud nám záleží na zdraví, měli bychom se zaměřit na výše uvedené původce alergií a dalších zdravotních vážných potíží a tyto původce a zdroje eliminovat stejně, jako vliv GPZ a elektrosmogu. Prach, biologické zbytky, odpady a chemie tak tvoří třetí zásadní pilíř nejčastějších škůdců zdraví.

Proto v rámci přesného měření GPZ a elektrosmogu, provádím také měření formaldehydu: