





zvlhčování. Zvlhčovače upravují ideální vlhkost v bytě na požadovanou hodnotu různými způsoby – ultrazvukem nebo teplou či studenou párou.

## Příliš vlhko a plísně

Příliš vlhké klima znamená relativní vlhkost vzduchu nad 60 % a přináší vyšší riziko tvorby plísní. Plísně se nejčastěji tvoří v koupelnách a kuchyních, kde je obvykle vlhkost ještě vyšší a zároveň nedostačuje odvětrávání. Mohou nám ale například narůst i na zemině pokojových rostlin, pokud je dlouhodobě přeléváme. Plísně vytvářejí během růstu těkavé organické látky, které mohou poškozovat sliznice dýchacích cest, dráždit oči, být příčinou bolestí hlavy a dráždit pokožku. Spory plísní mohou vyvolávat i alergické reakce.

Nejjednodušším a zároveň velmi účinným prostředkem na snížení vysoké vlhkosti vzduchu je větrání. Optimální je nejméně dvakrát denně provětrat celý byt intenzivním průvanem. Důležité je samozřejmě také dostatečné vytápění, používání digestoře při vaření a sušení prádla mimo obytný prostor. Dalším řešením jsou ventilátory a vysoušeče vzduchu, případně čističky vzduchu, které likvidují i nebezpečné plísně.

## Jak zajistit správnou vlhkost

-  Při nevysvětlitelných chronických zdravotních potížích popřemýšlejte také o zdravotní/nezdravosti prostředí, v němž trávíte nejvíce času (tedy na pracovišti a doma).
-  Dlouhodobě nízká nebo vysoká vlhkost vzduchu může být jednou z příčin potíží nebo problémem, který stav zhoršuje. Stav vlhkosti sledujte pomocí vlhkoměru.
-  Při nadměrné vlhkosti častěji větrejte a topte, používejte digestoř.
-  Při nízké vlhkosti investujte do květin, odpařovacích nádob s vodou nebo do zvlhčovače.

# Jak domovu prospívá pes

Pes je podle některých odborníků to nejlepší mikrobiální zpestření domova. A mikrobiální pestrost potřebujeme pro trénování našeho imunitního systému, tedy pro zdraví. Pes ale přináší mnohem více než jen prospěšné mikroby. Proč doporučuji psa skoro do každého domu?

## Pro koho je pes vhodný

Ze zdravotního hlediska prospěje pes snad úplně všem, tedy kromě lidí, kteří mají na psy alergii. Samozřejmě chápu, že pes (vlastně jakékoli zvíře) je i obrovská zodpovědnost, a proto ho doporučuji jen tomu, kdo ho opravdu chce a může si finanční i časovou péči o pejska dovolit. Pes totiž potřebuje mnohem více než jen misku s jídlem. Je to živý tvor a bude vyžadovat péči a lásku, kterou vám ale také mnohonásobně vynahradí! Pes se na první pohled nejvíce hodí do domu se zahradou, ale nemusí to tak být vždy. Pokud máte psa v bytě, dostatečně se mu věnujete a chodíte s ním hodně ven, může být dokonce spokojenější než pes, který zahradu či dvůr nikdy neopustí a kromě podávání misky s granulami se mu nikdo nevěnuje. Pes patří k lidem, kteří si mohou zorganizovat čas tak, aby si udělali prostor i na něj. Psa velmi doporučuji, ale jen po pečlivém promyšlení, zda péči o něj zvládnete.

## Jak pes pomáhá s imunitou

Po letech boje s mikroby jsme se díky relativně novým poznatkům o mikrobiomu posunuli k hledání rovnováhy s nimi. Už víme, že náš moderní způsob života je více než nemocemi z mikrobů ohrožen nemocemi z jejich nedostatku. Základem pro budování zdravého mikrobiomu je život v přirozeně pestrém mikrobiálním prostředí, což bylo dříve díky častému pobytu venku snadné. Při dnes převažujícím způsobu života uvnitř budov začínají být mikrobi vzácní. A právě psi nebo jakákoli jiná zvířata jsou skvělým zdrojem mikrobů a přínosem pro obohacení domácího mikrobiomu. Jediné, co jednoznačně doma nedoporučuji nechat růst, jsou plísně!

## Pes – lék na lenost

To, že se potřebujeme více hýbat, všichni dobře víme. Problém s nedostatkem pohybu na čerstvém vzduchu tedy není dílem naší nevědomosti, ale spíš výsledkem naší lenosti. Ne vždy a ne každému se chce za všech podmínek ven. Zde skvěle pomáhá právě pes, který každodenní pohyb potřebuje. Máte-li ho v bytě, je pravidelná vycházka naprosto nezbytná, a i když ho máte na zahradě, neměli byste vycházky šidit. Každý pes potřebuje zaměstnat, vyběhat se, přátelit se s dalšími psy a vám vycházky s ním také jen prospějí. Samozřejmě že svaly více narostou po zvedání činek a srdce více potrénuje svižné poskakování na hodině aerobiku, ale i obyčejná chůze je nesmírně prospěšná a je to pohyb, který zvládne úplně každý. A pokud by z nějakých důvodů nebylo možné vyrážet se psem ven a zůstali byste s ním byt jen na zahradě, prospěje vám i tohle.

## Přítel proti samotě

V dnešním hektickém a přetermínovaném světě se může zdát, že jediné, co potřebujeme, je samota a klid. Ale i přes nadbytek lidí, termínů a online setkání jsme často vlastně sami a přitom tolik potřebujeme něčí dotek, někoho, kdo bude v naší blízkosti, kdo z nás bude mít radost a vyslechne všechno, co nás trápí. Tímto netvrdím, že štěkající příšerka může zcela nahradit kontakt s lidmi. Určitě je ale zvíře tvor, který může člověku poskytnout společnost a na rozdíl od lidí má obrovskou výhodu: trpělivě si vás vyslechne, nic neprozradí a nebude vám nutit nevyžádané rady. Prospěšnost zvířat pro člověka je již natolik prokázána, že se praktikuje i v nejrůznějších zdravotnických zařízeních. V rámci terapie se v nemocnicích i domovech pro seniory využívají psi, kočky, koně i slepice a výsledky jsou skvělé.

## Komu psa doporučuji a komu ne

- ✦ Psa jednoznačně z mnoha důvodů doporučuji všem, kteří si to mohou dovořit, čímž myslím zejména organizačně, finančně a časově.
- ✦ Chápu, že mnohým lidem mohou dávat smysl i jiná zvířata, což je naprosto v pořádku. Jako nejlepší mikrobiální zpestření do domu doporučuji právě psa, protože se hodně pohybuje venku a současně je dostatečně mazlivý, takže nasbírané mikrobiální poklady snadno předá. Sama bych ze všeho nejraději doporučila klidně velrybu a mnohá jiná nedomácí zvířata. Úžasná ilustrátorka této

knihy Ema umí nádherné obrázky velryb a dalších zvířat, které by se mi v knize taky líbily!

- ✦ Co pes a děti? Jednoznačně skvělá kombinace, pokud máte čas se mu věnovat. Je jasné, že každé dítě za příslibu psa odpřisáhne, že veškerou péči o něj zastane. To by sice bylo skvělé, ale většinou je to nakonec jinak, takže psa bych pro dítě doporučila, jen pokud počítáte s tím, že péče o něj zůstane na vás, a budete na ni mít kapacitu. Psi ale mohou být pro váš domov prospěšní nejen díky mikrobům. U dětí, které vyrůstají se psem, je prokazatelně nižší výskyt alergií a mazlení se zvířetem prospívá psychice, zklidňuje, a dokonce může i snižovat krevní tlak. Zvíře dělá společnost, pomáhá proti osamělosti, učí zodpovědnosti a ukazuje život z dalších stránek. Přestože většina rodičů chce své děti chránit před krutostí světa, chov domácího mazlíčka umožňuje dětem pochopit a poznat koloběh života. Vyrovnání se se smrtí domácího mazlíčka jim může pomoci zvládnout další náročné životní události.

