

Odświeżacze powietrza

Ftalany najczęściej wchodzią w skład odświeżaczy powietrza. Są również obecne w winylu, lakierach do drewna i politurze. Ftalany zakłócają pracę układu wewnątrzwydzielniczego, co może spowodować uszkodzenie układu rozrodczego, a także nerwowego. Należy unikać odświeżaczy powietrza z napisem „aromat” (ang. *fragrance*), gdyż to może oznaczać obecność ftalanów w składzie.

Farby

Jeśli mieszkasz w domu, który ostatni raz był malowany przez 1970 rokiem, są duże szanse na to, że warstwy farby zawierają bardzo szkodliwy dla zdrowia ołów. Ołów był wówczas powszechnie wykorzystywany w produkcji farb i lakierów. Aby przekonać się, czy ołów występuje w farbach, którymi pomalowane są ściany, możesz zakupić prosty zestaw testowy. Usuwanie takich farb następuje wyłącznie przez ich mechaniczne zdrapanie, powinno być wykonywane przez osobę doświadczoną i odpowiednio zabezpieczoną.

Lodówka

Już w starożytności wiedziano o niebezpiecznym działaniu grzybów. Zatrwały archeologów, skutecznie rozprawiały się z całymi armiami. Obecnie również są wielkim zagrożeniem dla ludzi i zwierząt. Mikotoksyn nie można lekceważyć. Przykładem mogą być grzyby z rodzaju *Penicillium*, które podobnie jak inne grzyby pleśniowe mogą zmieniać aktywność metaboliczną. Tym samym

szybko dopasowywać sposób tworzenia mikotoksyn do podłoża, zwiększając swój stopień „zjadliwości”. Oznacza to, że można przenieść np. na nożu grzybnię na inne produkty. Skutkuje to produkcją groźnych mikotoksyn. Ważne jest więc, aby nie przechowywać serów pleśniowych typu *roquefort* czy *camembert* z innymi produktami spożywczymi. To samo dotyczy wędlin wytwarzanych z zastosowaniem pleśni.

Chore domy

Są domy, w których ludziom nie wiedzie się, chorują, żyją na granicy ubóstwa, wyczerpania nerwowego, nałogu. Często tak dzieje się od pokoleń. Spotkałam się z określeniem Oni żyją w chorym domu. Negatywne energie, które płyną z najbliższego otoczenia w kierunku budynku, mogą zepsuć atmosferę nawet tam, gdzie powinno się żyć szczęśliwie.

Te energie to tzw. zatrute strzały. Ich negatywny wpływ bardzo trudno wyeliminować, a czasami jest to wręcz niemożliwe.

Źródłami zatrutych strzał mogą być na przykład obiekty o ostrych kątach, iglice, wysokie wieże, kominy wysyłające szkodliwą falę. Wpływać na nasze zdrowie może złe usytuowanie budynku, np. nad uskokiem geologicznym lub w miejscu o szkodliwym promieniowaniu przenikającym z głębi ziemi. Świadomość zagrożeń, znajomość remediów często w szybkim czasie powoduje to, że zaczyna się w naszym domu żyć lepiej, zdrowo, w harmonii z otoczeniem.

Na spotkaniu 15 lutego 2017 dowiesz się więcej...



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Domy, które zabijają



W domowym zaciszu spędzamy większą część naszego życia. Śpimy, jemy, podejmujemy różne prace, fizyczne i umysłowe. Dom wydaje się być azylem chroniącym przed wszystkim, co złe. Często słyszymy: „idź do domu odpocznij, lepiej zostaw dziecko w domu, nie narażaj go na wyziewy tłumy”. Zazwyczaj nie podejrzewamy, że pogorszenie zdrowia czy nastroju może mieć związek z miejscem zamieszkania lub pracy. Szacuje się, że co czwarty chory ma w bliskim otoczeniu. „COŚ”, co może przyczyniać się do pogarszania się stanu zdrowia. O tym, co może powodować, że nasz dom jest zatruty, dowiesz się na spotkaniu. Oto kilka przykładów:

Powietrze

Powietrze w pomieszczeniach, w których spędzamy ok. 70-90 procent czasu, bywa aż trzykrotnie bardziej zanieczyszczone niż powietrze na zewnątrz.

Dlaczego tak jest? W niewłaściwie konserwowanych instalacjach znajduje się brud, kurz, bakterie i grzyby. Przykładem może być pałeczka *legionella*.

Sztucznym rezerwuarem tych bakterii są między innymi instalacje wodociągowe ciepłej wody, systemy klimatyzacyjne oraz obiegi wód chłodniczych. Bakterie te mogą kolonizować wewnętrzne części rur z ciepłą wodą, zbiorniki na ciepłą wodę (w tym głowice natryskowe pryszniców). Zakażenia wywołane przez pałeczki *legionella* wywołują dwa typy zachorowań: chorobę legionistów (ciężkie śmiertelne zapalenie płuc) i popularną, podobną do zapalenia oskrzeli gorączkę *pontiac*. Jej wyleczenie następuje najczęściej samoistnie po 3-5 dniach i nie dochodzi do zapalenia płuc. Grupą najbardziej na-

rażoną na wystąpienie postaci płucnej legionellozy są mężczyźni w wieku 40-69 lat, kobiety w wieku 50-69 lat a także i niezależnie od wieku - osoby o obniżonej odporności

Błat kuchenny

Z badań Hygiene Council wynika, że gąbka lub szmatka do mycia naczyń jest trzecim największym skupiskiem bakterii w domu, zaraz po toalecie i odpływie zlewu. Dlatego pod żadnym pozorem nie czyść nią blatu. Najlepiej weź nową i zrób własny płyn do mycia. „Połącz ocet z wodą w stosunku 3:1. Można też dodać cytryny, aby uzyskać przyjemny, świeży zapach.

Szczoteczka do zębów

Naukowcy z Uniwersytetu w Arizonie. przebadali szczoteczki do zębów i okazało się, że na przeciętnej szczoteczce znajduje się ponad 10 000 000 bakterii. Część z bakterii namnaża się w wyniku używania szczoteczki. To logiczne, bo przecież w jamie ustnej mamy mnóstwo bakterii. Zagrożenie jest ukryte w muszli klozetowej, bo najwięcej bakterii jest rozprawdzanych po łazience w czasie spłukiwania wody. Wówczas kropelki wody są rozrzucone po całej łazience na odległość do 2 metrów. Jeśli dorzucimy do tego dużą wilgotność w łazience, to bakterie jeszcze obficie namnażają się i „wędrują”, bo mają nośnik w postaci pary wodnej. Jeśli jesteś przeziębiony albo masz infekcję jamy ustnej? Po powrocie do zdrowia powinieneś sięgnąć po nową szczoteczkę, bo na tej starej mogą gromadzić się zarazki chorobotwórcze.



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Domy, które zabijają



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 8 lutego 2017 r. o godz. 18.30
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturyism.pl

Wstęp wolny