**Jak urządzić dom dla alergika?**

**Lato to czas urlopów, ale i remontów! Właśnie w sezonie letnim chętnie odnawiamy mieszkania i wyposażamy je w nowe meble, a także dokonujemy innych zakupów, które mają nie tylko ozdobić dom, ale także uprzyjemnić i ułatwić codzienne życie domowników – także tych z alergią.**

Jeśli remont, to i malowanie. Rozpoczynając malowanie mieszkania, dużą wagę powinniśmy przyłożyć do wyboru odpowiednich farb. Jeśli znajdą się w nich niebezpieczne substancje, u alergików mogą one wywoływać lub nasilać takie objawy jak łzawienie oczu, zapalenie skóry czy nawet kaszel astmatyczny. To samo dotyczy innych alergizujących elementów wykończenia wnętrz oraz mebli.

**Malowanie ścian bez alergii**

Podczas wysychania farby, znajdujące się w niej rozpuszczalniki są wdychane razem z powietrzem. A to może źle wpływać na nasze zdrowie. Szczególnie u dzieci mogą wówczas wystąpić reakcje alergiczne, dlatego unikać należy farb rozpuszczalnikowych, w skład których wchodzi benzyna lakowa wydzielająca niebezpieczne dla zdrowia substancje.

Osoby z tendencją do alergii powinny unikać również wszelkich farb i tynków strukturalnych, które tworzą porowatą powierzchnię – po wyschnięciu osadzają się na nich pyłki, kurz i inne zanieczyszczenia. Można natomiast zastosować tynki gipsowe oraz płyty kartonowo-gipsowe, ponieważ ich powierzchnia jest gładka.

Najlepiej, jeśli wybrane farby posiadają odpowiedni certyfikat potwierdzający, że są to produkty hipoalergiczne. Najczęściej atestem takim mogą się poszczycić wodorozcieńczalne farby renomowanych marek - akrylowe, lateksowe i winylowe.

Zastosować można także farby antyalergiczne, które nakłada się na ścianę już po pomalowaniu jej zwykłą farbą. Taka dodatkowa powierzchnia ochronna zabezpieczy ściany przed osadzaniem się na nich odchodów roztoczy, dymu papierosowego czy też pyłków roślin.

Pamiętajmy jednak, że szkodliwe związki mogą występować nie tylko w farbach, ale również w klejach, tapetach ściennych (innych niż papierowe), niektórych wykładzinach dywanowych oraz materiałach do wykończenia podłóg. Dlatego je także powinniśmy dobierać ostrożnie.

**Hipoalergiczne wnętrze**

Jeśli przy okazji remontu postanowiliśmy odmienić nasze wnętrza, zastępując stare meble nowymi, mamy okazję do uczynienia z naszego domu miejsca przyjaźniejszego wszystkim domownikom - w tym także tym, którzy są wrażliwi na alergeny.

Podstawą przy aranżacji wnętrza dla alergika jest unikanie otwartych półek oraz bibelotów, na których gromadziłby się kurz. Najlepiej, jeśli wszelkie drobiazgi, książki oraz inne przedmioty będą przechowywane w zamykanych szafkach lub przeszklonych witrynach.

Same meble mogą być drewniane (pokryte wodorozcieńczalnymi lakierami lub farbami) lub laminowane. Niedobrze, jeśli meble są wykonane z płyty wiórowej pokrytej formaldehydem – substancja ta jest toksyczna, a przy tym może wywoływać silne reakcje alergiczne. Jeśli już kupiliśmy taki mebel, powinniśmy przez kilka dni wietrzyć pomieszczenie, w którym stoi. W tym czasie nie powinniśmy wpuszczać do niego dzieci.

Kanapy i fotele to doskonałe miejsce dla roztoczy kurzy domowego. Dlatego wybierać należy takie meble, na których można założyć zdejmowane narzuty lub pokrowce. Ewentualnie wybrać można kanapy i fotele tapicerowane skórą lub winylem - takie meble są bardzo łatwe w czyszczeniu.

Kolejna kwestia dotyczy łóżka, a szczególnie materaca i pościeli. To „ulubione” siedlisko roztoczy kurzu domowego. Szacuje się, że w jednym łóżku mogą znajdować się nawet dwa miliony mikroorganizmów, których odchody szkodliwie oddziałują na nasze zdrowie. Dlatego najlepiej, jeśli łóżko składa się z drewnianej lub metalowej ramy oraz hipoalergicznego materaca. Dobrze jest także zastosować antyalergiczną narzutę oraz powłoczki na pościel z hipoalergicznym wypełnieniem. Na materac można położyć dodatkową matę ochronną. Wszelkie pokrowce należy możliwie często prać w temperaturze nie niższej niż 60 stopni Celsjusza.

**Dodatkowa ochrona przed alergenami**

Idealnie, jeśli w naszych nowych wnętrzach możemy zrezygnować z dywanów. Jeśli koniecznie chcemy czuć miękkość pod stopami, możemy wybrać łatwiejsze w czyszczeniu wykładziny dywanowe z krótkim włosem.

Zasłony i firanki lepiej będzie zastąpić roletami lub żaluzjami. Warto je pokryć płynem antystatycznym, dzięki czemu kurz nie będzie wzbijał się w powietrzu.

Dodatkowym, ale bardzo pożytecznym zabezpieczeniem przed alergenami może być używanie nawilżacza powietrza z funkcją oczyszczania. Wówczas wszelkie alergeny, pyłki i inne zanieczyszczenia „fruwające” w powietrzu będą na bieżąco przechwytywane przez urządzenie. Najlepiej, jeśli nie posiada ono stałych filtrów, bo takie również mogą gromadzić zanieczyszczenia.

- Najlepszym filtrem jest woda. W przypadku naszych urządzeń, powietrze jest zasysane do urządzenia, a następnie przechodzi przez obracające się w wodzie walce złożone z wielu płytek – wyjaśnia Sylwia Siemienowicz z firmy Venta Polen. - Suche powietrze cyrkuluje między płytkami nabierając wilgoci. Oznacza to, że powietrze jest „prane”– niemal dosłownie, a do pomieszczenia oddawane jest czyste powietrze o odpowiedniej wilgotności. Osady, które opadają na dno pojemnika w oczyszczaczu, można łatwo usunąć za pomocą czystej wody – dodaje.

Oczyszczacz powietrza znacznie osłabia objawy alergii i łagodzi objawy takie jak świąd, problemy oddechowe i kaszel. Dobrej klasy nawilżacz efektywnie eliminuje z powietrza kurz, pyłki i inne cząstki do wielkości 10 µm, dlatego najlepiej, jeśli urządzenie cały czas pracuje (szczególnie w pokoju, w którym przebywają dzieci).

Z tego też powodu najlepiej wybierać urządzenia, które charakteryzują się niskim poborem prądu, niskim poziomem hałasu, a przy tym dobrze komponują się z nowocześnie urządzonym wnętrzem.

**Wysiłek wart efektu**

Remontując i urządzając mieszkanie dla alergika, na każdym etapie powinniśmy myśleć o wyborze odpowiednich produktów i materiałów, które zapewnią zdrowotny komfort wszystkim domownikom.

Gdy wciąż trzeba wybierać specjalne, hipoalergiczne produkty, cały proces przeprowadzania domowej metamorfozy może wydawać się uciążliwy, ale czy możliwość oddychania czystym i zdrowym powietrzem we własnym domu nie jest warta takiego wysiłku?

Odpowiedź może być tylko jedna.

Źródło: [Venta Polen](http://www.venta-airwasher.pl/)

Fot. Pixabay