

Dřevo je zdravé



Víte, že viditelné plochy ze dřeva mají schopnost snižovat stres nebo že dřevo může pozitivně ovlivňovat psychickou pohodu a klid? Navíc je dřevo je materiál vhodný i pro alergiky. Věděli jste to? Přečtěte si náš článek na téma Dřevo je zdravé.

Víte, že viditelné plochy ze dřeva mají schopnost snižovat stres nebo že dřevo může pozitivně ovlivňovat psychickou pohodu a klid? Navíc je dřevo je materiál vhodný i pro alergiky. Více se dozvíte v článku níže.

Každý z nás jistě někdy pocítil ten příjemný pocit klidu a úlevy při procházce lesem, když se po náročném dni či týdnu vydal mezi stromy. Pozitivní vliv na lidskou psychiku během procházky po lese je nesporný. Pobyt v přírodě má však i další účinky na lidské zdraví. Snižuje krevní tlak a tepovou frekvenci, tlumí pocit bolesti, agresivitu a pomáhá při rekonvalescenci. Použití dřeva při stavbách a v interiérech má také celou řadu nesporných výhod, které si mnohdy ani neuvědomujeme. Proto je velká škoda, že se lidé se čím dál častěji obklopují studenými a hladkými předměty, které jsou nepříjemné na dotyk a nevytvářejí, na rozdíl od dřeva, tepelnou ani akustickou pohodu.

Podle kanadského výzkumu mají viditelné plochy ze dřeva schopnost snižovat stres. Vzhledem k tomu, že v dnešní době trávíme 80 % – 90 % svého času uvnitř budov (školy, zaměstnání, naše vlastní domovy), je potřeba zaměřit se právě na [vnitřní prostředí budov](#) a přivést přírodu a přírodní materiály přímo do interiérů.

Informace z vnějšího prostředí, do kterého patří i vnitřní prostředí budov, vnímáme všemi smysly i nervovým systémem, který tyto informace přenáší na naše myšlení, vnímání i tělesné funkce a ovlivňuje způsob, jakým myslíme i konáme. Využití dřeva v interiéru, který nás obklopuje, může mít množství pozitivních účinků na různé oblasti našeho života. Modřín červený například vylučuje do okolí pozitivní antibiotické látky. Cedr vytváří zdravé a sterilní prostředí a jeho esence ničí choroboplodné zárodky a mají léčivé účinky. Výpary masivní borovice mohou při vdechování čistit plíce a napomáhat hlubšímu dýchání.

Dřevo může pozitivně ovlivňovat i naši psychickou pohodu a klid. Člověk už má ve své genetice a kultuře zakódované zrakové vnímání přírodních materiálů, jejichž textura na nás působí velmi antistresově. Podobný účinek vnímáme ale i hmatem, kdy na nás dřevo působí příjemným, uklidňujícím a teplým dojmem. Navíc má svou charakteristickou vůni, díky které se nám lépe dýchá i pracuje. Na rozdíl od jiných materiálů jako jsou například sklo, plast či kov má dřevo tu výjimečnou vlastnost, že uchovává [záporně nabitě ionty](#) vyznačující se schopností navozovat příjemné pocity podobné těm, které zažíváme u moře, v lese nebo po dešti.

Uvnitř budov pomáhá dřevo regulovat vlhkost. Zvláště v zimních měsících, kdy optimální hodnota vlhkosti klesá, je dřevo použité na nábytek, příčky, obložení či přímo v konstrukci vhodným pomocníkem. Díky své navlhavosti ([navlhavost](#)) totiž

udržuje vhodné vnitřní mikroklima. Podle stavu vnějšího prostředí dokáže dřevo buď přebytečnou vlhkost absorbovat, nebo ji odevzdávat, čímž stabilizuje její hodnoty uvnitř budov. Zároveň se jedná o materiál, který nevytváří podmínky vhodné pro život a růst bakterií a mikrobů, takže je vhodný i pro alergiky.

Z výše uvedeného vyplývá, že nejen příjemná procházka po lese má blahodárné účinky na náš organismus a hlavně psychiku, ale také využití dřeva při stavbě budov či zařízení interiéru může sehrát důležitou roli v tom, jak se budeme cítit a jak se nám bude v nových prostorách žít. Dřevo by tak rozhodně neměl být opomíjeným materiálem jak konstrukcí, tak interiéru.