

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.