

SAJTÓINFORMÁCIÓ

2024. február 01.

Az alvásminőség javítására már az építkezésnél gondolnunk kell

A téli hónapokban az egészségünk védelme kulcsfontosságúvá válik, hiszen a hideg évszak magával hozza a megfázások, az influenza és más különféle fertőzések fokozott kockázatát. A megfelelő alvás alapvető szerepet játszik az immunrendszerünk erősítésében és a kórokozók elleni védekezésben. A Baumit kutatása rávilágít arra, hogy a környezeti toxinok és a zaj is jelentős hatással vannak az alvásminőségünkre, a házunk építőanyagai pedig hozzájárulhatnak a jobb alváshoz és az általános jólléthez.

Alvás során a szervezet olyan antitesteket termel, amelyek segítenek a kórokozók elleni harcban, valamint befolyásolják az immunrendszerünkben kulcsfontosságú T-sejteknek, azaz a fehérvérsejtek egyik alcsoportjának aktiválódását és működését.

A Baumit Kft. Viva Kutatási Parkjának eredményei kimutatták, hogy a környezeti toxinok és a zaj jelentős hatással vannak az alvásminőségünkre. A levegőben terjedő különféle szennyeződések, mint a finom por vagy az építőanyagokból távozó szemcsék és a közlekedési zajok, a szomszédoktól átszűrődő neszek vagy más forrásokból származó hangok is zavarhatják az alvást, akadályozva a szervezet regenerálódását és az immunrendszer erősítését. Az alváshiány növeli a fertőzések kockázatát, így a megszakításmentes, magas minőségű alvás kiemelt szerepet játszik az egészségünk támogatásában.

Az otthonunk tervezésénél érdemes két szempontot szem előtt tartani, hogy pihentető alvásban legyen részünk:

1. Elengedhetetlen a friss levegő:

A gyakori szellőztetésen túl, a kutatás szerint a betonból, téglából és ásványi beltéri vakolatokból épült házak tudják legjobban biztosítani azt az egészséges környezetet, ami csupán minimális szennyeződést enged a beltérbe a jó beltéri levegőminőség érdekében, elősegítve a jobb alvást az ideális páratartalom mellett.

2. A csendre kell helyezni a hangsúlyt:

Az olyan falanyagok, mint a téгла és a beton optimális védelmet nyújtanak az külső zajok ellen. Sűrű szerkezetük lehetővé teszi a hanghullámok jobb elnyelését, jelentősen csökkentve a beltéri zajszintet. Emellett a külső szigetelés is további védelmet nyújt a zaj ellen, gyengítve a hangokat, mielőtt azok az épületbe jutnának. Ez különösen előnyös lehet nyüzsgő vagy zajos városrészekben.

Érdemes tehát szem előtt tartanunk, hogy az alvás nemcsak kipihentebbé tesz, de az immunrendszert is erősíti! Ezt a folyamatot pedig az építőanyagok is befolyásolhatják. A Viva Kutatási Park eredményei azt mutatják, hogy az otthonunk kialakítása a megfelelő építőanyagokkal hozzájárulhat a jobb alváshoz és az általános jó közérzethez.

A kísérleteket a [Baumit Viva Parkban](#), Európa legnagyobb építőanyagokat összehasonlító kutatóparkjában végezték. A parkban tizenhárom darab teljesen egyforma, azonos tájolású, 12 négyzetméter alapterületű ház található. Azonos kialakítással és berendezéssel, mindegyikben harmincnál több érzékelővel, amelyek évente több millió adattal szolgálnak. A házak azonban különböző anyagokból és szigeteléssel készültek, így a teljes park alkalmas a különbségek alapos feltérképezésére. Több egyetem is végez itt kutatást, illetve a Baumit kutatási és fejlesztési részlege is használja az új termékek fejlesztése és tesztelése során.

