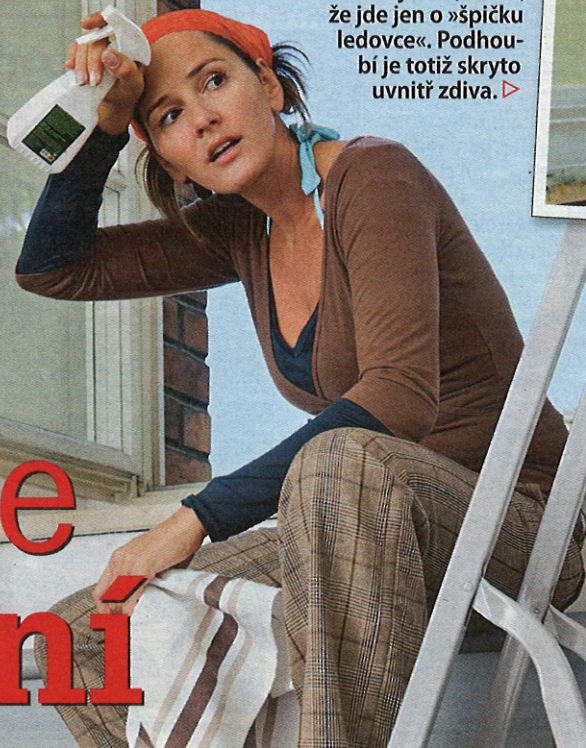


Sychravé podzimní počasí a vlhko přeje hlavně plísním. Typickým místem jejich výskytu jsou i městské byty a novostavby osazené plastovými okny.

## Zatočte s plísní



Pokud už plíseň doma objevíte, vězte, že jde jen o »špičku ledovce«. Podhoubi je totiž skryto uvnitř zdiva. ▶



### CO SE HODÍ VĚDĚT:

- 1 Vlhkost v bytě by se měla pohybovat mezi 40 až 60 %. Pokud je vyšší, je to první krok k vytvoření plísně.
- 2 Do vlhkých místností, jako jsou koupelna nebo sklep, nepatří koberce. Koupelnové předložky je třeba také často prát a větrat.
- 3 Pravidelně myjte lednici, vanu a sprchový kout, zvláště mezi kachličkami. Koupelnu občas vyčistěte prostředky proti plísním.
- 4 Potravinu napadené plísní (džemy, chléb, šťávy) okamžitě vyhodte do popelnice. Nemyslete, že stačí plíseň odebrat – ta je v celé potravíně!

Kvalitní tepelná izolace bytu má i svá protia: nová plastová okna těsní tak dokonale, že spolu s perfektně izolujícími stěnami neumožní cirkulaci vzduchu. V bytě se pak sráží vlhkost, která svědčí plísním.

Když se k nedostatečnému větrání přidají ještě roztoči v kobercích a v peřinách, mohou se u citlivějších členů domácnosti objevit dýchací potíže, pálení očí, či slzení a rýma, které signalizují alergii.

Pokud plíseň odstraníte důkladně a včas, ušetříte spoustu peněz a chráníte tak i své zdraví. Čím déle budete otálet, tím spíš zvýšíte riziko možných poškození.

Tuhle nepřijemnou houbu příroda bohužel vybavila k přežití v nepříznivých pod-

mínkách tak dobře, že je zcela nezávislá na světle a kyslíku a k bujení jí stačí jen vlhkost. Záleží na tom, odkud se bere. Mezi nejčastější příčiny patří zatékání dešťové vody či sanitární instalací, vztlínání zemní vlhkosti nebo kondenzace vnitřní vlhkosti. Ideální pro jejich rozvoj je také vaření, koupání, praní a sušení prádla v nedostatečně větraných místnostech.



Myslíte si, že plesnivý chléb stačí jen okrájet, a pak se dá jíst? To je velký omyl!

Důkladně tedy kontrolujte stěny, zejména v koupelně, v kuchyni a také ve sklepě. Jsou někde vlhká místa, trhliny nebo nabobtnalá omítka? Pokud cítíte ostrý nebo zemitý zápach, signalizuje to provlhnutí, plíseň, nebo dokonce výskyt hub!

Nejjednodušším způsobem, jak vysokou vlhkost, a tedy i hrozbu tvorby nevzhledných a zdraví škodlivých fleků a map snížit, je více topit a větrat. V nejlepším případě vytvořit stálý mírný průvan, třeba i větrákem. Pokud ně-

co plíseň nemají rády, je to právě proud vzduchu. Větrání ale nemá smysl, když venku prší – efekt by mohl být přesně opačný.

### Pouhé oškrábání zdi nestačí: spory se šíří dál

Větrejte proto pravidelně koupelnu; v kuchyni pomůžte také účinný odsavač par. Kontrolujte rovněž těsnost kohoutků ústředního topení a vodovodních baterií. Neumísťujte také nábytek těsně ke stěnám, aby se zachovalo proudění vzduchu kolem zdi. Ideální je mezera 5 cm.

Pokud už plíseň napadnou rozsáhlejší plochy, je třeba dořezat následující pravidla:

▶ Před vyklizením prostorů neodnášejte dřevěné předměty, mohli byste přenést hou-

by do jiných částí svého bytu nebo domu.

▶ V případě, že potřebujete odstranit z místnosti ne dřevěné předměty, proveďte nejprve dezinfekční zákrok prostředkem s fungicidním účinkem.

▶ Plíseň nikdy neodstraňujte za sucha – seškrábáním jenom pomůžete spory rozšířit na další místa.

▶ V některých případech je třeba omítku osekát a nanést novou, s přísadou biocidu. Pokud nezabere ani to, je nutné sáhnout ke stavebním úpravám. Obecně se doporučuje přidat zvenku izolační vrstvu, případně obnovit izolaci proti zemní vlhkosti, která stoupá zdívm vzhůru. Tu to práci ale musí provést specializovaná firma.



Internet šetří čas i peníze. Mnozí z nás proto nakupují online elektroniku, oděvy, vybavení do domácnosti, obuv, parfémů... A někdy i léky. To je v pořádku, pokud ovšem léčivé přípravky nabízejí na internetu kamenné lékárny.

## Pozor na nebezpečné léky

V České republice je možné nakupovat přes internet pouze volně prodejné léčivé přípravky a tímto způsobem je může nabízet pouze provozovatel tzv. »kamenné lékárny«. Jenže existují i filutové, kteří na internetu nabízejí nejrůznější nebezpečné přípravky. Na ty se nyní zaměřila podzimní fáze kampaně Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). „Naším cílem je varovat občany před nebezpečnými spojenými s padělký

léků a nelegálními přípravky,“ říká ředitel SÚKL Martin Beneš. Padělatelé se zaměřují hlavně na přípravky na léčbu psychických onemocnění či vysokého tlaku, na léky na hubnutí, na antibiotika a cytostatika. Další významnou skupinou padělaných léčiv jsou přípravky na léčbu erektilní dysfunkce nebo anabolické steroidy. „Padělký vznikají ve zcela nekontrolovaných podmínkách, a není tak možné zaručit, že vás neohrozí na

zdraví a životě,“ doplnil Martin Beneš. Mezi nelegální přípravky patří i některé doplňky stravy. Laboratorním rozбором se v některých z nich prokázala přítomnost látek, které v těchto přípravcích nesmí být obsaženy. Jedná se často o velice účinné přípravky, které je nutné užívat pouze pod lékařským dohledem. Na webových stránkách [www.nebezpecneleky.cz](http://www.nebezpecneleky.cz) najdete informace, jak padělký poznat a jak se jim vyhnout. ■

## NOVINKY NA TRHU

### Podzim v bavlně

Zejména v těchto sychravých dnech oceníte přikrývku Klinmam Outlast s vynikajícími termoregulačními vlastnostmi z kolekce Klinmam Wellness. Její povrch ze 100% bavlny je ošetřen termoregulačním materiálem Outlast®, který byl původně vyvinut pro astronauty v NASA. Cena od 3 190 Kč. Více informací najdete na [www.klinmam.cz](http://www.klinmam.cz).

### Bezkonkurenční zábava!

Poznejte své přátele a rodinu, jak je neznáte! Vyzkoušejte jejich výtvarné, slovní a pantomimické vlohy, jejich smysl pro humor. Activity Golden Edition je společenská hra pro 4 až 16 hráčů od 12 let; stojí 799 Kč.

