

## Tahák – Co udělat, aby prostředí pečovalo o ZDRAVÍ a podpořilo léčení i uzdravení

**Zapojte do péče o zdraví své a svých blízkých interiéry. Konkrétně jejich úpravy.**  
Právě držíte v ruce návod, který Vám pomůže v době léčení. :)



Zdroj: [pixabay.com](http://pixabay.com) – Lazare

### První pomoc, když máte akutní zdravotní problém

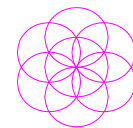
A chcete opět brzy s lehkostí a radostí žít. ;)

Odstraňte z vašeho dosahu všechnu [elektroniku](#) - elektrické budíky, tablety, počítače, mobily, televizi. Mějte je od sebe, co nejdále. Nejlépe v jiné místnosti. (Pozor, ať je nemáte hned za stěnou, u které ležíte.)

Pravidelně křížově intenzivně **větrejte**. (Výjimku tvoří smogová situace a máte-li okna do znečištěné oblasti. V tom případě si pořídte čističku vzduchu pro dobu nemocí.)

Obklopte se **textilem z přírodních materiálů**, jako je len, bavlna, bambusu a vlna. Avšak, ať jsou vám příjemné na hmat a voní vám! Z přírodních materiálů mějte i prádlo, oblečení, ložní prádlo, deky, polštáře, šátky na krk.

Budte v místnosti, kde je **pořádek a čisto**. (V nejhorším případě věci shrňte do krabic, a ty srovnejte na sebe. Až vám bude lépe, postupně proberte jejich obsah. A nejlépe poloviny věcí se zbavte.)



Zdroj: [pixabay.com](https://pixabay.com)

## Pomoc při alergiích

Nečekejte zázrak přes noc. Víím, jak je těžké se zbavit alergií, ale jde to. Sama jsem trpěla roky alergiemi, dýchacími problémy a ekzémy. A ty se čas od času objeví vždy, když jsem v psychickém presu a kolem se vše na mě valí, včetně hromadění už nepotřebných věcí. Avšak už nepotřebuji až 8 tablet denně, injekce a obejdu se bez „dýchátka“.

Změňte **úklidové a prací prostředky** – to je nejrychlejší řešení. Nejste-li člověkem, kterého uspokojí citrón-ocet-soda-voda, objevte (jako já) velmi příjemnou českou drogerii, která je šetrná k přírodě a lidskému zdraví – více informací o produktech i jinému přístupu k úklidu se dočtete [zde >>](#)

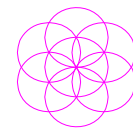
**Proberte** své oblečení a věci, které vás obklopují. Nejlépe poloviny se zbavte.

Obklopte se věcmi a **textilem z přírodních materiálů**, jako je len, bavlna, bambusu a vlna. Avšak, ať jsou vám příjemné na hmat a voní vám!

Mějte v interiéru **zeleň**. Může to být i „jedlá zeleň“, kterou si zpestříte jídelníček.

Minimalizujte používání **elektroniky**. Místo mobilů a tabletů používejte stolní počítače, nebo notebooky s externí klávesnicí a myší. Elektroniku je nejlepší mít propojenou kabely.

V **ložnici** nemějte elektroniku vůbec. Věřte, že vše se dá nějak vyřešit. Je to o nápadu a vašem rozhodnutí dát přednost svému zdraví. Nevíte-li si rady, napište mi na [iva@ivakolarova.cz](mailto:iva@ivakolarova.cz), najdeme řešení i pro vás.



Důležitá poznámka:

Trpíte-li alergiemi, tak **cílem není** udělat antiseptické\* prostředí, ale upravit prostředí tak, aby bylo co nejvíce přirozené a zdraví prospěšné. **Zásadně pomůže, když se člověk zbaví minulosti a přesvědčení, která mu škodí a způsobují alergie. S tímto pomáhají promyšlené úpravy interiérů, kdy díky nim člověk objeví, co mu škodí – přijme ti – opustí – a začne nový život. :)**

\* *Dokonale čisté prostředí:*

Žít bez textilu a koberců kvůli roztočům, také není řešením. Prostoru tak chybí měkkost, hebkost - ženská energie, bez které se těžko dosahuje životní harmonie.

Pylové filtry ve vzduchotechnice jsou skvělé v akutních případech, ale jejich dlouhodobé používání snižuje imunitu. Takže pak děti vyrostlé v takovém prostředí jsou naopak více nemocné, když přijdou do běžného dětského kolektivu. A jsem přesvědčená, že to neprospívá ani dospělým.

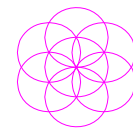
## Jak v době chronického onemocnění

Zde udělejte vše, jako alergici.

A navíc se zaměřte na konkrétní část vašeho bydlení a pracovního místa, které jsou **reflexní interiérovou zónou** vašeho zdraví. Zajímá-li vás více, napište mi na [iva@ivakolarova.cz](mailto:iva@ivakolarova.cz), nebo přijďte/přijedte 9.3.2017 na [přednášku](#), kde se reflexních zónách dozvíte více.



Zdroj: [pixabay.com](http://pixabay.com)



## Podpořte své zdraví a pečujte VĚDOMĚ o svá prostředí

Zdraví je základem šťastného a naplněného života. Přesto respektujte, že každý jste jiné konstituce, někdo může být dokonale zdravý, jiný se bude průběžně potýkat s nějakým zdravotním problémem.

**Mějte za cíl: že vaše interiéry budou, co nejlépe podporovat vaše zdraví.**

Začněte s úpravami po kapkách. Radujte se z každého zlepšení. A vytrvejte. (Je přirozené, že občas polevíte. Nevadí. Důležité je, že se k tomuto způsobu péče o své zdraví opět vrátíte. :) )

**Všímejte si** věcí a materiálů, které vás obklopují. **Věřte své intuici** a ptejte se, zda konkrétní věc podporuje zdraví vaše a vašich blízkých. Věřte svému hmatu a čichu - u čeho se při prvním setkání oklepete, není pro vás nyní vhodné.

Přijďte 9.3. na přednášku věnovanou tématu: Co udělat, aby prostředí pečovalo o vaše ZDRAVÍ a podpořilo léčení nemocí a UZDRAVENÍ? Viz [zde >>](#)

Sledujte další příspěvky na [blogu](#) - například: [Léčivý úklid >>](#)

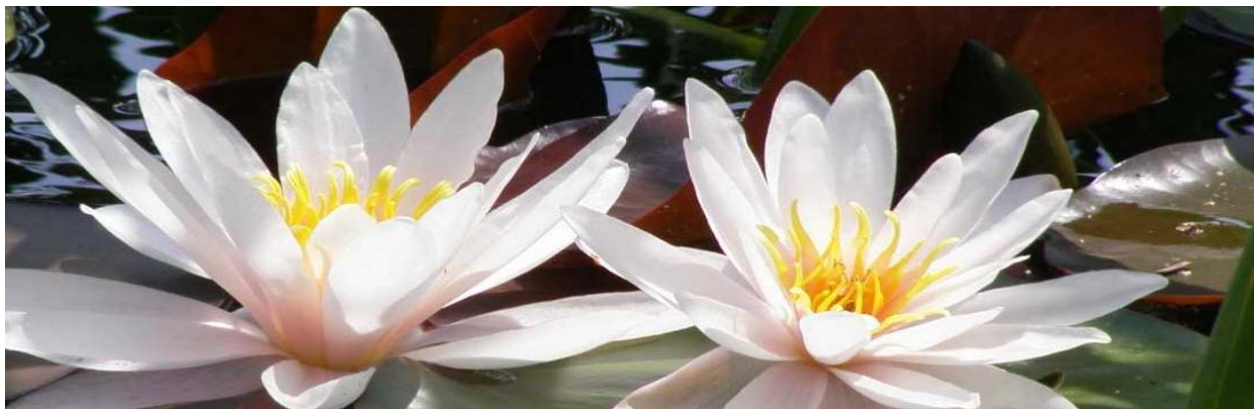
V příspěvcích na blogu propojují znalosti z architektury a stavebnictví, interiérového designu, baubiologie (nauky o zdravém bydlení), jak na elektrosmog, Feng-Shui, tradiční čínské medicíny, osobních typologií, osobního růstu a dalších oblastí, které nějak souvisí s vlivem prostředí (vnějšího i vnitřního) a život člověka - aby byl šťastný a naplněný. ;)

Přeji, aby tento tahák Vám pomohl na Vaší životní Cestě.  
A též Vám přeji víru, vytrvalost a mnoho radosti.

Mějte zdravější domov a příjemnější život.

**Iva Kolářová**

návrhářka uzdravujícího re-Designu a průvodkyně tvorbou interiérů



Zdroj: [IvaKolarova.cz](#) - Na leknínech se mi líbí, že jsou krásné, přestože vyrůstají z bláta.