



HARMONIE BYDLENÍ 11. 01. 2022

5 důvodů, proč své bydlení zbytečně nepřetápět

Podle průzkumů svá bydlení přetápí velké množství domácností. Zatímco odborníci doporučují přes den vytápěn na teplotu kolem 20-21 °C, u nás mnozí topí na 22 až 24 stupňů. Patříte mezi ně i vy? Zkuste své návyky změnit a prospějete svému tělu i peněžence. Přinášíme 5 důvodů, proč má snížování teploty význam.

1. Výrazně ušetříte za vytápění

V posledních měsících je **vysoká cena energií** velkým tématem. Kdy jindy než v době energetické krize má smysl začít šetřit? Rozhodně nemusíte zcela vypínat topení a „klepat kosu“. Stačí, když teplotu na termostatu nastavíte **o dva až tři stupně dolů**. Každý stupeň teploty navíc totiž v součtu prodražuje spotřebu energie o stovky až tisíce korun. Pokud jste byli doposud zvyklí interiéry přetápět, po snížení vás účet za elektřinu nebo plyn mile překvapí.

2. Snížíte ekologickou stopu

Čím víc topíme, tím víc zatěžujeme životní prostředí. Samozřejmě se to do značné míry odvíjí od typu paliva, které využíváte. Omezíte-li topení tuhými palivy, snížíte množství **produkovaného CO2**. Ke zmírnění dopadů na životní prostředí však dojde i v případě, topíte-li elektřinou nebo plynem.

Elektrárny u nás aktuálně z většiny **vyrábí energie pomocí uhlí**. Snížením teploty dojde ke snížení spotřeby energie, která byla vyrobená nešetrným způsobem.



3. Vyhnete se teplotním šokům

Teplotní šoky našemu tělu dlouhodobě nesvědčí. Pokud jste celý den zavřeni v přetopené domácnosti a vyкроčíte ven do mrazivého počasí, mnohem pravděpodobněji vás dostihne kašel či nachlazení. I snížení vnitřní teploty o pár stupňů dokáže vaše tělo **ochránit před nežádoucím teplotním šokem** a s tím i před onemocněním.

4. Domácí prostředí bude zdravější

Pokud žijete v přetopené domácnosti, je vzduch suchý a s ním se vysušují i sliznice. Ty jsou pak podstatně náchylnější na napadení patogeny včetně zákeřných virů. Mikrobům se navíc v suchu a teple daří, a tak u vás doma déle vydrží. Pokud vás navštíví nemocný člověk, **zanechá u vás i pořádnou virovou nálož**. V přetopeném interiéru pak vir přežije podstatně delší dobu než v chladnějším prostředí s optimální vlhkostí vzduchu.



5. Zlepšíte kvalitu svého spánu

V nočních hodinách by měla být vnitřní teplota ještě nižší, optimální je kolem 18 °C. Zkuste teplotu topení snížit a začnou se dít divy. Probouzet se budete vyspaní a svěží, nebudou vás bolet klouby od neustálého odkopávání **peřiny** a nebudete ulepení od potu. Spánek při nižších teplotách je prokazatelně kvalitnější a zdravější. Naše tělo v noci odpočívá a navíc je zahříváno přikrývkou, nemá proto význam ložnici nadměrně přetápět.



Spánku jsme se věnovali už dříve. **Přečtěte si i další články:**

- [Jak zařídit ložnici pro kvalitní spánek](#)
- [6 tipů, jak vybrat matraci pro zdravý spánek](#)
- [Jaké barvy zvolit do ložnice?](#)
- [Americké postele neboli boxspring: Znáte jejich přednosti?](#)