



ŽIVOTNÍ STYL 09. 04. 2022

Jarní úklid má celou řadu zdravotních výhod. Posílí imunitu a zažene deprese. A s čím nám může ještě pomoci?

Jarní úklid má podle mnohých odborníků spoustu benefitů pro naše zdraví. Uklizený domov totiž snižuje stres a deprese. Také podporuje soustředěnost, zklidňuje a zlepšuje náladu. Navíc úklid a uspořádání prostoru, kde trávíte většinu času, může udržet při síle váš imunitní systém. Tak hurá do toho!

Jarní úklid si můžeme představit jako nový začátek. Ze svého domova doslova **“vymeteme” zimu** a vpustíme dovnitř nové, čerstvé a čisté energie. Což je pochopitelně neuvěřitelně nabíjející.

Jarní úklid pro silnou imunitu

Říká se sice, že **přiměřená špína rovná se půl zdraví**. Avšak rozhodně to neplatí ve chvílích, kdy na policích a pod postelí leží prach a kouty v domě nejsou vymetené. To nám pak může spíše uškodit než prospět. Jarní úklid by proto měl být **zaměřený především na detaily v bytě či domě**. Takto [dokonale uklizený dům](#) pomůže předcházet i případným alergiím, jejichž období je nyní na vzestupu. Právě prach, plísň či srst domácích zvířat bývá **spouštěčem mnoha zdravotních problémů**. Uklidte proto i věci a místa, na které se běžně nezaměřujete. Rámy obrazů a zrcadel, nohy nábytku, vrchní část lamp, lustr, podlahové lišty a podobně. Vyperte záclony, závěsy, lůžkoviny a příkrývky. A ideálně je pak **dejte ještě na chvíli do sušičky**, abyste zlikvidovali veškeré roztoče.

Jarní úklid vybízí ke změnám

Trávíte doma spoustu času, [pracujete na home office](#) nebo zkrátka jen potřebujete udělat něco jinak? **Přestavte nábytek, přeskládejte dekorace, rozmístěte po bytě vázy s čerstvými květinami**. Zkrátka dělejte změny. Tyto změny vám totiž mohou zlepšit náladu a pomohou odbourat stres. Jestliže pracuje z domova, důkladně uklidte a třeba i **provoňte své pracovní místo**. Kupte si nové tužky, propisky, bloky... Nejlépe barevné, aby ladily s veselejším obdobím roku. Vyhodte staré noviny či časopisy. Projděte oblečení a to, které vám už není nebo jej nechcete nosit, nekompromisně pošlete do světa. Třeba na charitu. **Zbavte se věcí, které vám už neslouží** a udělejte prostor věcem novým.

Jarní úklid a dezinfekce

Pořádně vyčistit věci a naleštit věci, kterých se běžně dotýkáme, by měla být **automatická součást jarního úklidu**. Nechcete-li využívat služeb klasické chemické dezinfekce, můžete k tomuto účelu využít například **citrónový esenciální olej**. Vyčistěte lednici, mrazák, spíš, všechny skřínky.



Projďte potraviny, které máte nakoupené do zásoby. A vše, co má prošlou dobu trvanlivosti, vyřadte. Pořádně [vyčistěte také dřez](#). Ten totiž údajně může obsahovat více bakterií než na záchodě.

Jarní úklid těla

Až budete mít uklizený domov, **nezapomeňte se zaměřit také na své vlastní tělo**. I to potřebuje s přicházejícím jarem důkladně uklidit. Zařadte do jídelníčku odlehčené potraviny, především zelené druhy zeleniny a **čerstvých bylinek nebo klíčků**. A nezapomeňte ani na pohyb, každý den bychom měli zařadit do svého denního režimu alespoň třicet minut nějaké aktivity. Nejlépe pochopitelně na čerstvém vzduchu. **Meditujte, relaxujte a udržujte si dobrou náladu!** I s tím vám jarní úklid může pomoci.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)