Hajlék az embernek

Az általunk ismert történelem kezdetén az ember igen szoros kapcsolatban volt a természettel- életben maradása függött ettöl.

A földdel szoros közelségben, a természet ritmusával összhangban aludt és ébredt, s ha meg akart élni, kénytelen volt megfigyelnia temészeti folyamatokat, alkalmazkodni szélsöségeikhez, kihasználni kedvezö oldalait.

Sok természeti folyamat félelemmel töltötte el, ennek feloldási lehetöségeit szertartásokban és müvészeti tevékenységben kereste.

Úgy vélte, hogy ezzel befolyásolni tudja a külvilágot. A vallás, a gyógyászat és a mágia szorosan összefonódott. A varázsló azonban ennél többet tett - kitartó és értelmes megfigyelésekkel, ügyességgel, tapasztalatok szerzésével a jobbítás számos gyakorlati módját találta meg.

Világszerte azt tapasztaljuk, hogy a hagyományos, a népi hajléképítés egyidejüleg képes kielégíteni mind a lelki, mind a fizikai szükségleteket, melyek az egészséget biztosítják, és a helyi környezettel, a természettel is összhangban vannak.

Az ember építési tevékenységének kezdetektöl fogva az a vélja, hogy a természetes környezetböl az élet, a fennmaradás igényelte saját világát, mesterséges környezetét létrehozza, hajlékul szolgáló építményeinél a biztonságot és az adottságok meghatározta, elérhetö kényelmet megteremtse. A biztonság és kényelem mind fizikai, mind szellemi síkon értelmezendö - egészséges lakás, hajlék az embernek, csak ebben az értelemben létezik.

A hideg, nedves klíma egyik nehezen megoldható problémája a magas páratartalom következtében megnövö penészesedési hajlam, föleg ha a szellöztetésre nincs sok lehetöség.

Otthon, otthon, édes otthon

Az emberek legtöbbje otthonát "szentélynek", igazi oltalomnak tartja, ahol megnyugodhat, regenerálódhat, feltöltodhet, és talán kicsit el is bújhat a mindennapok zurzavara elol.

Hogy az otthon nyugalmat sugárzó varázsa az asztmások számára is megvalósuljon, bizony néhány dolgot nem árt szem elott tartaniuk. Túlzás nélkül állítható, hogy a betegoktatás az asztma kezelésének egyik sarkalatos pontja.

Ha az asztmás megismeri betegségét, és "megtanulja" kezelését, nagyban hozzájárulhat a számára káros hatások elkerülésére, tudatos kizárására, kiszurésére. Fontos tehát a megfelelo környezet kialakítása.

A lakásokban szinte mindenütt megtelepszik a por. Ha nem is tudjuk

teljesen pormentessé varázsolni, azért idonként portalanítsunk nedves ruhával, és lehetoségek szerint csökkentsük a lakás apró-csepro "porfogóit". A lakásban csak olyan növényeket, virágokat tartsunk, amelyek nem irritálják az allergiás, asztmás családtagokat. Egy "jól irányzott" születésnapi csokor, tele eros illatú virágokkal - például liliom - bizony okozhat kellemetlenségeket.

Az egészséges szép otthonhoz hozzátartozik a friss levego is, éppen ezért a lakás elhasznált, áporodott levegojét érdemes gyakran felfrissíteni.