



CZY ISTNIEJE  
WNĘTRZE IDEALNE?



## *Poznajmy się*

Nazywam się Patrycja Kaczmarczyk i zawodowo zajmuję się projektowaniem wnętrz oraz budynków. Od wielu lat interesuję się ekologią, a od jakiegoś czasu również ideologią zero waste. Inspiracja naturą w projektowaniu zaczęła się jeszcze na studiach w 2007 roku, kiedy jako współtwórca koła naukowego "Grow" brałam udział w projekcie SusPurPol dotyczącym zrównoważonego budownictwa mieszkaniowego. Uważam że przyszłość architektury należy do budownictwa ekologicznego i naturalnego. Ale nie tylko nowoczesne budynki z certyfikatem mogą być dobre dla środowiska. Ekologiczne rozwiązania są w zasięgu każdego z nas. Dlatego chciałabym dzielić się swoją wiedzą w tym zakresie, zdobytą podczas przygotowywania projektów i śledzenia aktualności branżowych.

Sektor związany z budownictwem odpowiada za 47% emisji Co2. Dla porównania transport jest odpowiedzialny za 33%, a przemysł za 19%.

**CZYLI JASNO WIDAĆ ŻE BEZ ZMIAN NA RYNKU BUDOWLANYM TRUDNO OCZEKIWAĆ ZDECYDOWANEJ POPRAWY W KWESTII EKOLOGII.**

Rynek budowlany i wyposażenia wnętrz mają także ogromny wpływ na generowanie śmieci czy zużycie energii, dlatego niesamowicie ważne jest by o tym mówić i nagłośnić jak temat słynnych plastikowych rurek do picia. Tu można działać jeszcze więcej a sposoby są łatwe, przyjemne i dobre dla naszego zdrowia. Zapraszam do lektury.



LESSWASTEHOMES



FACEBOOK.COM/LESSWASTEHOMES

LESSWASTEHOMES.COM

# Spis treści

---

## 01

### JAKBY TU ZACZAĆ

Relacja użytkownik budynek to jedyna stała w tym całym zamieszaniu.

## 02

### WPŁYW PRZESTRZENI NA JEDENOSTKĘ

Holistyczne podejście do człowieka każe myśleć o wnętrzu którym się otaczamy jak o narzędziu wspomagającym nasze samopoczucie.

## 03

### ESTETYKA JAKO DZIEDZINA NAUKI

Sztuka pięknego myślenia

## 04

### LAS JAKO PROTOTYP PRZESTRZENI IDEALNEJ

## 05

### RYTM DOBOWY WE WNETRZACH

Dlaczego zimą bardziej chcemy spać?

## 06

### BIOPHILIC DESIGN

Tęsknota za naturą.

## 07

### CO NA ŚCIANĘ

Kolory które koją.

## 08

### SKŁADNIKI DOBREGO WNETRZA

Jak stworzyć swoją idealną przestrzeń krok po kroku. Opis z przykładami.



# Jakby tu zacząć

*Z wnętrzem jest trochę jak z pizzą. Każdy ma swoją ulubioną, dodatki mogą się różnić ale główne cechy pozostają wspólne.*

Pamiętajmy że w dzisiejszych czasach około 60 % mieszkańców naszej planety mieszka w miastach. Średnio aż 87% (a według niektórych badań aż 92%) czasu spędzamy w budynkach czyli w otoczeniu, które sami tworzymy.

## **KAŻDY BUDYNEK I WNĘTRZE OSADZONE JEST W KONKRETNICH REALIACH CZASU I MIEJSCA.**

W górach występują strome dachy więc tworzą się trudne do zagospodarowania poddasza, w dużych miastach zabudowa jest zwarta a mieszkania stosunkowo niewielkie, więc ważne jest maksymalne wykorzystanie przestrzeni. W dawnych czasach okna były stosunkowo niewielkie by nie tracić ciepła z wnętrza budynku, obecnie możemy pozwolić sobie nawet na całe szklane elewacje. Budynki ewoluują, zmieniają się, wciąż dostosowując się czy to do regionu w którym występują, rozwijających się technologii czy funkcji, która musi nadążać za zmianami historycznymi. W tym wszystkim jedno jest niezmiennie - człowiek. Relacja użytkownik budynek to jedyna stała w tym całym zamieszaniu. I chociaż nam ludziom wydaje się czasem że jesteśmy wyjątkowymi stworzeniami... to guzik prawda.

Z biologicznego punktu widzenia jesteśmy zwierzętami - dzielimy z małpą 96% dna, zatem nic dziwnego, że lubimy podobne cechy otoczenia. To w jakich warunkach wyewoluowaliśmy ma wpływ na nasze preferencje co do cech otoczenia. Świeże powietrze, szum wody, ciepło, zieleń - każdy z nas to lubi. Z przyjemnością przebywamy w naturalnym środowisku, wspólnym dla naszych przodków i pozostałych zwierząt. Skąd w XXI wieku przyszło nam do głowy że fajnie będzie pracować wiele godzin w szklanym terrarium, w hałasie, klimatyzacji i przy sztucznym oświetleniu? Dlaczego w mieszkaniach mamy tyle plastiku i przy wyborze tapicerki na kanapę więcej czasu poświęcamy na wybór koloru a nie składu materiału? To nie tak że jesteśmy ignorantami w kwestii własnego zdrowia i samopoczucia. Świat bombarduje nas nieustannie nadmiarem informacji i ciężko wyłowić te, które są dla nas naprawdę ważne i dobre.

**JAK WŁAŚCIWIE OPISAĆ CECHY DOBREGO WNĘTRZA ? SPRÓBUJMY ZGROMADZIĆ JAK NAJWIĘCEJ INFORMACJI NA TEN TEMAT I UZBROIĆ SIĘ W POTRZEBNĄ WIEDZĘ.**

## Znając historię projektowania i interesując się rozwojem człowieka, a także słuchając indywidualnych potrzeb użytkownika możemy stworzyć wnętrza idealne.

Otoczająca nas przestrzeń oddziałuje na wszystkie zmysły, nie tylko na ciało ale też na umysł. Warto zatem poszerzyć swoją wiedzę z dziedziny projektowania wnętrz, ergonomii i ludzkich zachowań. Świadomość tego czym jest "dobre wnętrze" nie ma nic wspólnego z tym co jest modne i trendy. Absolutnie! To czy na ścianie mamy najmodniejszy kolor sezonu nie zagwarantuje nam dobrego samopoczucia.

### **NIE MA CZEGOŚ TAKIEGO JAK KOLEJNY MUST HAVE CO SEZON.**

Jak w modzie - klasyczne rozwiązania się nie starzeją. W dobrym ponadczasowym projekcie jest zawarty szacunek do człowieka i przyrody. To w jakim pomieszczeniu przebywamy ma wpływ na to jak się czujemy i zachowujemy. Znacie powiedzenie "Jesteś tym co jesz"? Jesteś nie tylko "tym" co jesz, równie ważne okazuje się być "gdzie i jak". Holistyczne podejście do człowieka i jego funkcjonowania każe myśleć o wnętrzu którym się otaczamy jak o złożonym narzędziu wspomagającym nasze samopoczucie. Nie chodzi tu jednak o to by otaczać się dużą ilością form, faktur i kolorów. To może wywołać wręcz odwrotny skutek.

Wbrew pozorom, co rozpisałam dokładniej na kolejnej stronie, przepis na idealne wnętrza jest łatwiejszy niż można by przypuszczać.

Spróbujmy przez chwilę zapomnieć to czym bombardują nas gazetki marketów budowlanych i newslettery salonów wyposażenia wnętrz. Po prostu nie potrzebujesz tego wszystkiego. Nie potrzebujesz co chwilę nowego gadżetu do wnętrza. Podobnie jak z szafami kapsułowymi - możesz stworzyć ciekawą wnętrzarską kompozycję bazując na ponadczasowych klasycznych połączeniach.

Z drugiej strony ludzie są tak skonstruowani że lubią zmienność. Wydaje mi się że może to być związane z rytmem pór roku - ja na przykład robię małe przemeblowanie i zmianę dekoracji przynajmniej dwa razy do roku. Na zimę wyciągam więcej dekoracji i kupuję świece. Z kolei na wiosnę ogromną przyjemność sprawiają mi tradycyjne wiosenne porządki (tylko nie lubię myć okien) i dbanie o rośliny.

Myślę, że nie jestem w tych zwyczajach odosobniona :) W dobrze zaprojektowanym neutralnym wnętrzu rytm pór roku będzie efektywny i widoczny bez inwestowania w nowe poduszki i dekoracje co sezon.

# Wpływ przestrzeni na jednostkę

*Na nasze samopoczucie i zdrowie, zarówno psychiczne i fizyczne, bardzo mocno oddziałuje wnętrze, w którym przebywamy.*

Intuicyjnie każdy przyzna, że naturalne środowisko budzi pozytywne skojarzenia. Każdy lubi las, łąkę i plażę. A z wnętrzami jest już różnie - jedne będą owszem przytulne czy eleganckie, ale inne już szpitalne, zimne czy zagrazone. Wnętrza mogą mieć na nas negatywny wpływ. Dzieje się tak jeśli eksponujemy się w nich na negatywne czynniki. W skrajnych przypadkach - np. w laboratoriach czy fabrykach otoczenie może być wręcz szkodliwe dla zdrowia. A w naszych domach? Trudno uwierzyć ale w domu czy w biurze możemy codziennie zupełnie nieświadomie wystawiać się na czynniki, które pogarszają nasze samopoczucie, może nawet zdrowie. Na przykład jeśli w danym pomieszczeniu jest za mało światła lub ma ono nieprawidłową barwę, ryzykujemy pogorszenie wzroku i problemy ze snem. Jeśli powietrze jest złej jakości możemy nabawić się problemów z układem oddechowym. Nieergonomiczne meble mogą się zemścić bólami pleców, zbyt duży hałas wywołuje stres, temperatura zbyt wysoka lub zbyt niska jest w najlepszym wypadku nieprzyjemna. Wszystkie te parametry mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Pamiętając o tym, nie powinniśmy zbyt frywolnie podchodzić do tematu urządzania wnętrza mieszkania czy domu lub biura.

W ramach świetnego wykładu Ted talks "Architecture and the science of senses", Stefan Behling, opowiada o tym jak wpływa na człowieka przestrzeń pozbawiona bodźców. Polecam cały film [1] w opisie na końcu tekstu. Opowiada o tym jak w eksperymencie prowadzonym przez CIA, umieszczono ochotników w specyficznym pomieszczeniu - pokoju o gładkich, białych ścianach, pozbawionym powietrza i światła z zewnątrz, za to z klimatyzacją i sztucznym oświetleniem, o bardzo dobrych lecz jednostajnych parametrach. Perfekcyjna pustka dla zmysłów. Po 24 godzinach biorący udział w eksperymencie ochotnicy doświadczali halucynacji, po 48 godzinach następowało załamanie. Okazało się, że pozbawiony bodźców umysł wariuje. Wniosek jest prosty - dla dobra mózgu powinno się dywersyfikować wrażenia i doznania w naszym otoczeniu. Mózg by zapewnić pustkę, i nasycić głód wrażeń, generuje halucynacje. Czy minimalistyczne wnętrza są niebezpieczne dla Twojego zdrowia? Absolutnie nie! W nawet najbardziej surowym wnętrzu widzimy zmieniające się światło dzienne, możemy otworzyć okno, wpuszczając przyjemny wiaterek czy poczuć faktury i temperatury materiałów. W eksperymencie fascynujący jest wpływ jaki otoczenie na nas wywiera. Czasem jesteśmy tego nieświadomi.

- **Porządek** - zagrzenie przestrzeni, bałagan i nieład powodują stres. Phoebe Oldrey [2] mówi o tym że bałagan powoduje tak wysoki poziom stresu, że można go porównać ze ... stresem pourazowym, którego doświadcza człowiek poddany traumatycznym wydarzeniom. Ogromną popularność kilka lat temu zdobyła Marie Kondo i swoją metodą oczyszczania przestrzeni z nadmiaru bodźców zaraziła cały świat. Odpowiednie tricki na przechowywanie pomogą utrzymać porządek nawet największym bałaganiarzom.

*Wnętrze może być w stylu boho, minimalistycznym, retro, loftowym - w jakim chcesz, jednak każdy styl powinien przestrzegać wspólnych zasad.*

- **Naturalne materiały** - są oddychające i biodegradowalne. np. drewno, rattan, trawa morska, kamień. Dla własnego dobra powinniśmy pożegnać plastik i wszelkiego rodzaju tworzywa sztuczne. Tam gdzie to możliwe postawmy na materiały naturalne a będzie to miało korzystny wpływ na ekologię i nasze zdrowie. Tego typu materiały zazwyczaj nadają się do konserwacji i mogą nam służyć bardzo długo.
- **Kojące kolory** - to takie które spotykamy w naturze - kolory ziemi, błękit, biel. Biel tworzy spokojne tło dla innych kolorów i faktur, a kolory ziemi tworzą przytulne ciepłe wnętrze. Nie bójmy się eksperymentowania z ciemniejszymi barwami ciemna zieleń czy grafit też mogą być przytulne, zwłaszcza w strefie nocnej.
- **Dobre oświetlenie, najlepiej naturalnym światłem** - ważne jest ustawienie mebli i sprzętów tak by jak najbardziej wykorzystała światło słoneczne wpadające przez okna. W naszej szerokości geograficznej wspomagamy się sztucznym oświetleniem, więc warto dobrać je w prawidłowy sposób.
- **Dopływ świeżego powietrza** - dbanie o jakość powietrza to temat rzadko poruszany z projektantem ale warto zwrócić na niego szczególną uwagę.
- **Rośliny we wnętrzu** - mają wiele zalet, nie tylko te dekoracyjne a również, a wręcz przede wszystkim dobrze wpływają na zdrowie i na jakość powietrza
- **Optymalna temperatura** - nie powinniśmy się przegrzewać ani marznąć, ale pamiętajmy że ogrzewanie, klimatyzacja i podgrzewanie wody użytkowej to około 70-80 % zużycia energii w naszych domach. To bardzo ważne dane, z ekologicznego punktu widzenia.



# *Estetyka jako dziedzina nauki*

## *Sztuka pięknego myślenia*

Pojęcie "Aesthetica" wprowadził do użytku Alexander Gottlieb Baumgarten [1750] jako teorię sztuk liberalnych, dziedzinę nauki, sztukę pięknego myślenia, naukę o zmysłach i zmysłowym poznawaniu świata. A.G. Baumgarten uważał, że wszystkie zmysły (wzrok, węch, słuch, dotyk, smak) mają równie istotne znaczenie dla poznania otoczenia. Fajny wykład, dający do myślenia na ten temat, jednak nie związany bezpośrednio z projektowaniem wewnątrz to "Design for all five senses" Jinsop'a Lee dostępny na youtube [3], który polecam za ciekawe spostrzeżenia. A wracając do tematyki wnętrza, pozwolę sobie podkreślić że według mnie najważniejszą regułą projektowania wewnątrz jest spełnienie potrzeb użytkownika. Aby je spełnić należy poznać i zrozumieć. Dodatkowo - każdy z nas ma biologiczne wrodzone potrzeby i one też są bardzo ważne.

**PROPONUJĘ UPGRADE'OWAĆ UTARTE POJĘCIE ESTETYKI - PROJEKTY ESTETYCZNE NIE SĄ PO PROSTU ŁADNE, ONE DOPIESZCZAJĄ WSZYSTKIE ZMYŚLY - OD WZROKU PO ZAPACH.**

Bardzo dobrym i powszechnie znanym przykładem wpływu otoczenia na samopoczucie jest skandynawska filozofia "HYGGE", która polega na celebrowaniu codzienności i stymulowaniu wszystkich zmysłów.

Hygge to światło świec, ciepło kominka, miękkość poduszek, smak i aromat herbaty, zapach sosnowych gałązek. Kwintesencją otoczenia, które koi i sprawia przyjemność. Każdy element, który jest hygge potwierdza tezę o wpływie otoczenia na zmysły i ich działanie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Podobnie sprawa ma się z Feng Shui, czyli starożytną dalekowschodnią praktyką planowania przestrzeni. Tu również za pomocą otoczenia które tworzymy wpływamy na samopoczucie. Liczy się kolor, kształt, proporcje - lista zasad jest długa i bardzo szczegółowa. Jak widać o oddziaływaniu przestrzeni na użytkownika wiemy od dawna. Jednak przyspieszenie współczesnego świata sprawiło że dziś ważniejsze od jakości są względy praktyczne i ekonomiczne. Na dłuższą metę może się to okazać bardzo niekorzystne.

Nieważne czy małymi czy dużymi krokami, ale dbajmy o nasze otoczenie bo ono działa na nas.



# Spacer po lesie

## Las jako prototyp przestrzeni idealnej

Nawet gdy warunki w jakich przebywamy są optymalne to chcemy je różnicować ponieważ, jak już wspomniałam, takie było środowisko w którym ewoluowaliśmy - zmienne. W związku z tym mamy swój rytm dobowy, który we współczesnym świecie bywa zanegowany.

Czy istnieje jakiś wzór przestrzeni, ideał do odwzorowania w świecie budowli? Owszem. Idealnym przykładem jest las. Spacer po lesie to z punktu widzenia naszych zmysłów doznanie idealne. Mieszanka różnych zapachów, natężenia światła, ciepła w pełnym słońcu i zimna w cieniu, twardej ścieżki i miękkiego mchu. Wszystko to koi nasze zmysły. Japońscy lekarze praktykują metodę zwaną shinrin-yoku - kąpiel leśna.

**„Liczne dane dowodzą, że shinrin-yoku może obniżyć ciśnienie krwi, zredukować poziom stresu, poprawić stan układu krążenia i układu przemiany materii, obniżyć poziom cukru we krwi, poprawić koncentrację i pamięć, ulżyć chorym na depresję, podnieść próg bólu, dodać energii, pobudzić układ immunologiczny, zwiększyć produkcję białek przeciwnowotworowych, pomóc stracić na wadze” - Qing Li** [profesor nadzwyczajny Nippon Medical School w Tokio, a także wiceprezes i sekretarz generalny Międzynarodowego Towarzystwa Medycyny Naturalnej oraz prezes Towarzystwa Medycyny Leśnej w Japonii]

Zastanówmy się czy coś takiego jesteśmy w stanie odtworzyć w swoim wnętrzu? Oczywiście! Częstka natury w mieszkaniu czy w pracy u każdego wzbudzi pozytywne skojarzenia. Najbardziej oczywistym elementem "leśnym" we wnętrzu będą rośliny - doniczkowe, las w słoiku, uprawa balkonowa, może nawet zielona ściana. Pamiętajmy jednak że nie chodzi o to żeby wszystkie ściany wykleić fototapetą lasu. Ściągawka dla projektanta wnętrz ukryta w leśnym otoczeniu to przede wszystkim różnicowanie przestrzeni. Możemy stąpać raz po miękkiej wykładzinie, raz po twardym kamieniu. Możemy regulować parametry oświetlenia i ogrzewania. Fajnie mieć w mieszkaniu oddzielną strefę do snu a oddzielną do dziennych aktywności, ale jeśli mieszkasz w kawalerce to też możesz modyfikować swoją przestrzeń tak by dostosowała się do Ciebie i Twoich aktywności. Bardzo ważnym elementem są ... rolety okienne. Mają bardzo ważną funkcję ponieważ oddzielają Cię od świata zewnętrznego kiedy tego potrzebujesz. Jak stymulować zmysł węchu? Odradzam chemiczne odświeżacze powietrza. Zamiast tego postaw na naturalne olejki i świece sojowe. W kwestii proporcji możesz pokombinować z wysokością pomieszczenia (sufit podwieszany, baldachim nad łóżkiem) jeśli masz ochotę w ten sposób podkreślić różnorodność pomieszczeń.

## Rytm dobowy

### Wnętrza zgodne z rytmem dobowym

**L**udzie się różnią między sobą psychicznie i fizycznie, każdy ma inne potrzeby, jak choćby optymalna temperatura czy natężenie światła. Oczywiście wszystkie wymagania można uśrednić, ale człowiek to nie urządzenie w którym można zastosować optymalne liczbowo parametry żeby było dobrze. Pomijając fakt, że każdy człowiek jest inny i ma inne preferencje, to ta sama osoba w naturalny sposób ma różne wymagania w trakcie upływu dnia. Związane jest to z naszym naturalnym rytmem dobowym, który wydaje się być zanegowany we współczesnych miastach, tętniących życiem całą dobę.

**"RYTMICZNOŚĆ OKOŁODOBOWA WYSTĘPUJE W POWTARZALNOŚCI SNU I KARMIEŃIA ZWIERZĄT, W TYM LUDZI. ISTNIEJĄ RÓWNIEŻ WYRAŹNE WZORCE TEMPERATURY CIAŁA, AKTYWNOŚCI FALI MÓZGOWEJ, PRODUKCJI HORMONÓW, REGENERACJI KOMÓREK I INNYCH CZYNNOŚCI BIOLOGICZNYCH."**  
WIKIPEDIA

Różnicowanie bodźców jest dla nas naturalne. Na przykład światło słoneczne - w ciągu dnia zmieniają się jego barwa i natężenie. O świcie jest ciepło, rano i w południe jasnoniebieskie, po południu żółte, a wieczorem przeistacza się w złote.

Taki rytm istnieje na naszej planecie od zawsze dlatego organizm ludzki pobudza się przy chłodnym niebieskim świetle (jak w dzień) a relaksuje przy ciepłym, żółtawym (zmrók, przygotowanie do snu). Kojarzysz jak to jest siedzieć w pracy do późna a wychodząc doznać szoku że już jest ciemno? Albo to nieprzyjemne uczucie w zimę - wychodzisz z domu jak jest ciemno, wracasz jak jest ciemno i kompletnie nie wiesz jaka jest pora dnia czy nocy? Niestety w Polsce występuje deficyt światła w okresie zimowym - odczuwamy to my, odczuwają to też nasze rośliny domowe. Na szczęście współczesna technika radzi sobie już z nawet tak trudnymi zagadnieniami. Polska firma ES-System odpowiada na to wyzwanie i produkuje inteligentne oświetlenie wspomagające nasz rytm dobowy. Więcej można poczytać tutaj <https://www.essystem.pl/zarzadzanie-oswietleniem/hcl>. W skrócie chodzi o tak dobrane parametry barwy i natężenia światła by stworzyć idealną imitację światła dziennego. W Ikea kupisz żarówki pobudzające wzrost roślin. Co jeszcze jest ważne we wnętrzu by nie zaburzać naszego rytmu dobowego? Temperatura - nie przegrzewaj sypialni, najlepiej skorzystaj z rolet i żaluzji. Przewietrz mieszkanie przed snem. Zadbaj o jakość powietrza przez stosowanie roślin.

## Co na ścianę?


### *Kolory które koją*

Sprawa tak, zdawałoby się, prosta jak dobór kolorów ścian to już dziedzina psychologii. Tak istnieje coś takiego jak psychologia kolorów - co prawda nie są to twarde dane, niepodważalne zapisane liczbowo i procentowo, a raczej eksperymenty i sugestie ale wpływ barw na samopoczucie jest niepodważalny. Jest nawet zapisany w kulturze w postaci koloroterapii czy fengshui. Potocznie mówi się że jakiś kolor "rozprasza, drażni" albo przeciwnie że wnętrze jest "spokojne" czy "chłodne". Podstawowy podział barw na ciepłe i zimne dość obrazowo dzieli paletę kolorów na ogniste pobudzające dodające energii jak czerwienie i oranże oraz na chłodne uspokajające jak błękitny czy szarości. Np. niebieski obniża ciśnienie i pomaga w zasypianiu. Ja bardzo dobrze czuję się w białych ścianach, komuś innemu żółty może kojarzyć się z pokojem z dzieciństwa i wprawiać w poczucie błogostanu. Wprawdzie nie ma jednego przepisu, najlepiej sprawdzać na próbkach lub wizualizacjach swoją reakcję na dany kolor. Jedno jest pewne - będziemy dobrze reagować na kolory które występują w naturze. Nie ulegajmy modom z gazetek wnętrzarskich, które lansują co chwilę jakiś nowy kolor. Oczywiście są osoby, które z radością będą stylizować wnętrze złożone z różnych intensywnych kolorów, jednak jeśli do niech nie należysz postaw na stonowaną paletę barw, tworzącą tło dla Twojej codzienności.

**„KOLOR BEZPOŚREDNIO WPŁYWA NA DUSZĘ. KOLOR TO KLAWIATURA, OCZY TO MŁOTKI, DUSZA TO FORTEPIAN Z WIELOMA STRUNAMI. ARTYSTA JEST RĘKĄ, KTÓRA GRA, DOTYKAJĄC TEGO CZY INNEGO KLAWISZA CELOWO, ABY WPRAWIĆ STRUNY DUSZY W DRGANIA”.**

**-WASSILY KANDISKI-**

Na feerię barw jest miejsce na płótnie;) Plakaty, obrazy - to elementy, które można zmieniać czy przestawiać. Ściany z kolei oddziałują na nas intensywnie swoją dużą powierzchnią i warto mieć na nich kolor, który będzie tłem dla całej reszty. A więc do strefy dziennej pasuje biały, kremowy, szary (jasny), beżowy, stonowany zielony. Z kolei do strefy nocnej, czyli sypialni, ewentualnie łazienki możemy dać trochę ciemniejszy kolor (przy założeniu że jest to pokój do spania) - głęboka zieleń, granat, grafit to opcja dla odważnych. Ciemne kolory będą nastrajać nas do odpoczynku. Jeśli lubisz intensywne kolory zastosuj je na tkaninach i dodatkach, wtedy łatwiej będzie Ci zmieniać charakter wnętrza jak zapragniesz. A czym malować ściany? Pamiętajmy że wybór farby i tynku również ma ogromne znaczenie. Nie jesteśmy zdani na chemię, istnieją farby naturalne. Są to farby gliniane, które mają szereg zalet.



Farby gliniane kupujemy jako proszek, który uzyskuje docelowe właściwości po zmieszaniu z wodą. Na stronie <http://zdrowetyнки.pl/> znajdziemy taki opis

***Podstawowe zalety farb i tynków glinianych to utrzymanie odpowiedniej wilgotności, pochłanianie zapachów (w tym dymu nikotynowego), ograniczanie niekorzystnego wpływu elektro-smogu oraz właściwości antyalergiczne.***

*“Farbę przygotowujemy na bazie naturalnej białej gliny oraz dodatków mineralnych. Nie zawiera substancji chemicznych, konserwantów oraz syntetycznych środków wiążących. Jest łatwą w użyciu doskonale kryjącą, aksamitną powłoką dla ścian i sufitów wewnątrz budynków. Skład: biała glina, mączka marmurowa, kreda szampańska, kazeina, celuloza, biel tytanowa rutyłowa, ziemia krzemkowa, kolorowe glinki. Właściwości: proszek rozpuszczalny w wodzie, można mieszać z innymi farbami z naszej palety, paroprzepuszczalna, doskonale kryjąca, wysoce wydajna, wyłącznie naturalne składniki. Przygotowanie produktu: Mieszkankę pozwoli wsypywać do wody ciągle mieszając wolnoobrotowym mieszadłem mechanicznym do uzyskania jednolitej konsystencji bez grudek nie dopuszczając do piany. Pozostawić na około 50 minut po czym ponownie dokładnie wymieszać. UWAGA! farba po pierwszym mieszaniu robi się gęsta, nie dolewać na tym etapie wody. Farba robi się płynna po ponownym wymieszaniu. Najlepszą konsystencję uzyskuje się po pozostawieniu farby „na noc”. W przypadku powstania grudek przetrzeć przez drobne sitko. W trakcie pracy mieszać farbę co jakiś czas.”*

Dostępne na rynku są również farby Ecomat / Ecosoft. To ekologiczne farby nowej generacji, bez LZO, przeznaczone do malowania ścian i sufitów w budynkach mieszkalnych, hotelach, biurach i szkołach. Dzięki zastosowaniu najnowszych technologii udało się uzyskać farby, które przy zerowej szkodliwości zachowują najwyższą jakość wykończenia oraz łatwość aplikacji.



POSADZKI Wybór naturalnych podłóg jest naprawdę spory. We współczesnych wnętrzach królują sztuczne panele ponieważ są szybkie w montażu i stosunkowo tanie. Stosunkowo - ponieważ nie jest to zakup na lata. Oczywiście rozumiem że zakup i urządzenie własnego mieszkania to spory wydatek. Ale uważam że warto postawić na dobrej jakości podłogi a resztę dokupić etapowo. To inwestycja, która się zwróci. Popularne naturalne materiały na podłogi to parkiet, kamień, ceramika. Takie materiały są nie tylko piękne i szlachetne ale także bardzo długowieczne, mogą być szlifowane, konserwowane, cyklinowane i odnawiane na wiele sposobów co zapewnia im żywotność dużo lepszą niż plastikowi czy płycie meblowej. Parkiet ma kolejną zaletę - może być rozebrany i użyty ponownie w innym wnętrzu. Jeśli jednak nie możemy użyć materiałów naturalnych (np. ze względu na przepisy p.poż, cenę czy wagę materiału) z pomocą przychodzą wykładziny dywanowe z recyklingu [środkowe zdjęcie]. Mają doskonałe właściwości akustyczne, są bardzo estetyczne, kolorystyka jest miła dla oka a z punktu widzenia ekologii przyczyniają się do oczyszczania oceanów z sieci rybackich. Producent takich wykładzin, firma Interface, ma bardzo ekologiczne cele :

**"Naszą misją jest przewyższenie największego wyzwania stojącego przed ludzkością i odwrócenie globalnego ocieplenia."** czytamy na ich stronie internetowej.

Wybór właściwej podłogi to jedna z ważniejszych decyzji przy urządzeniu wnętrza. Podstawą przy wyborze powinna być funkcjonalność. Jeśli masz psa z jasną sierścią i słabość do ciemnych podłóg to zapowiada się sporo sprzątanina. Podobnie jasna gładka podłoga w strefie wejściowej czy w łazience może zmuszać Cię do częstszego zmywania. Kolejny czynnik decyzyjny to czy posadzka ma spełniać rolę kumulacyjną i czy masz lub planujesz ogrzewanie podłogowe. Po określeniu tych parametrów można dodać swoje preferencje i zawęzić poszukiwania wymarzonej podłogi do określonego typu.



MEBLE - Lite drewno jest piękne, miłe w dotyku, podatne na przeróbkę i naprawdę długowieczne. Żeby nie marnować nowych drzew warto rozejrzeć się w sklepach z antykami, na pchlich targach ... a nawet na śmietnikach! Serio, moja przyjaciółka odnowiła krzesła których pozbył się sąsiad i są przepiękne. Takie okazy potrafią osiągać wysokie ceny ponieważ to klasyki polskiego wzornictwa przemysłowego, wymagały jedynie lekkiego odświeżenia i wymiany tapicerki. To cały urok drewna - ma warstwy, można je szlifować i lakierować i znów odzyskuje dawny blask. Innym bardzo fajnym materiałem na meble są rattan, bambus i wiklina. Są to materiały naturalne, odnawialne i dające bardzo duże możliwości w zakresie kreacji wizualnej. Są też wbrew pozorom wytrzymałe - z bambusa o pewnym przekroju można stawiać kilkupiętrowe obiekty. Każdy możliwy mebel - od dziecięcego łóżeczka, przez stolik kawowy po huśtawkę możemy znaleźć w asortymencie polskiej firmy Boho swing. <https://bohoswing.com/> Polecam zajrzeć na ich stronę i na instagrama, po etyczne zakupy i masę pozytywnych inspiracji.



### **EKOLOGICZNE MEBLE SZTURMEM WKACZAJĄ DO POPULARNYCH SKLEPÓW.**



Błat SKOGSÅ powstaje poprzez nałożenie na płytę wiórową cienkiej, trzymilimetrowej warstwy litego drewna. Powierzchnia blatu jest wytrzymała i odporna na wilgoć. Ma to oczywiste zalety w kuchni, a do jego wyprodukowania potrzeba mniej surowca niż w przypadku litego drewna. Poza tym waży o 20% mniej niż blat z litego drewna, co pozwala ograniczyć ilość zanieczyszczeń emitowanych podczas transportu i ułatwia przenoszenie blatu.

## blazer



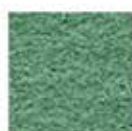
Ulster CUZ1F



Aston CUZ02



Bryanstone CUZ53



Tyndale CUZ2Y



Woodcroft CUZ2I



Jeśli chodzi o meble tapicerowane coraz częściej udaje mi się znaleźć pokrycia sof 100 procent bawełniane. Wciąż najwięcej jest poliestru ale jednak materiały łączone bawełna + poliester lub sama bawełna pojawiają się coraz częściej i to bardzo dobry znak. Warto czytać z czego wykonany jest produkt czy obicie bo pojawia się coraz więcej alternatyw dla tworzyw sztucznych. Przykładowo cała bawełna stosowana w produktach IKEA pochodzi z upraw zrównoważonych. Oznacza to, że bawełna pozyskiwana jest z odzysku lub wyhodowana przy użyciu mniejszej ilości wody, nawozów i pestycydów, a jednocześnie farmerzy osiągają większe zyski. Pokrycia bawełniane w Ikea póki co stanowią mniejszość ale można zamówić pokrowce oddzielnie na przykład na <https://www.dekoria.pl/pokrowce-na-sofy> lub u krawcowej. Wiele firm posiada w swojej ofercie tapicerki z naturalnych włókien, trzeba pytać za każdym razem. Kolejna taka firma to polska Noti <https://www.noti.pl/>. W stosowanych tapicerkach znajdziemy taką, której skład to wełna + len (91%), "Patina" lub 100% wełna, "Blazer".



TEKSTYLIA - Wnętrze w którym chce się przebywać kojarzy się nam z czymś przytulnym. Minimalizm minimalizmem ale ciepły koczek czy miękka poduszeczka to jest to ;) A tak serio - niezależnie od wybranej estetyki wnętrza, tekstylia pojawią się czy to w postaci pościeli, zasłon czy dywanu. Super jeśli te domowe umilacze są wykonane z materiałów naturalnych. Podobnie jak w przypadku mebli tapicerowanych pojawia się coraz więcej alternatyw dla wszędobylskiego poliestru, który jest niczym innym jak plastikiem - jeśli taka poduszka nam się znudzi będzie rozkładać się kolejne 200 czy 500 lat. Bawełna i len - barwione naturalnie lub nie barwione wcale, mięciutka naturalna wełna, rafia, trawa morska - to alternatywa nie tylko ekologiczna ale też piękna i ponadczasowa. Od 1 września 2015 roku całość bawełny wykorzystywanej w naszych produktach pochodzi z bardziej zrównoważonych źródeł. Jesteśmy zadowoleni, że osiągnęliśmy nasz cel w 100%, ale nie zamierzamy na tym poprzestać. Chcemy wywoływać pozytywne zmiany w całym przemyśle bawełnianym. Bardziej zrównoważona bawełna powinna stać się powszechnie stosowanym materiałem również poza IKEA.

DODATKI - to najbardziej wdzięczna kategoria, tutaj najłatwiej o produkty ekologiczne. Wiklinowe kosze, wazony ze szklanych butelek, doniczki np od Organic pots mogą być bardzo nowoczesne i bardzo ekologiczne zarazem. Uwielbiam papierowe lampy dostępne są od ręki choćby w Ikei - nie dość że są efektowne wizualnie i niedrogie to jeszcze można je łatwo zutylizować czy poddać recyklingowi. Kolejna kategoria to antyki, rzeczy z drugiej ręki z duszą i gwarancją jakości. Stare stylowe elementy pięknie łączą się nowoczesnymi, prostymi formami. Świetnie sprawdzają się w stylu retro czy boho, mogą ogrzać też minimalistyczne wnętrza. Fajnym sposobem na dekorację swojego domu oraz na relaksujące spędzenie czasu jest też rękodzieło.





Kupując świadomie zyskujesz wraz z przedmiotem jego historię i świadomość wyboru. Czy to nie coś co będzie powodowało radość za każdym razem gdy spojrzysz na dany przedmiot?

Przykłady :

Dodatki łatwo dostępne, np. z IKEI:  
SOARÉ " ... to piękna, okrągła podkładka tkana z mocnych włókien szybko rosnących hiacyntów wodnych, których nie brakuje na rzece Mekong w Wietnamie. Proces zbierania, suszenia i wyplatania roślin jest bardzo ważny dla ludzi żyjących wzdłuż brzegów rzek. Pozwala odblokowywać przepływ wody w rzekach, zarastanych przez hiacenty wodne, kultywuje tradycję rzemiosła, a tkacze mogą przy okazji zarobić dodatkowe pieniądze."



(opis ze strony [bohoswing.com](http://bohoswing.com)), o tradycyjnie tkanych dywanach:

"A oto ich historia: Beni Ouarain to grupa 17 plemion berberyjskich w górach Atlas w Maroku. Dywan ten był pierwotnie używany jako ciepły koc lub peleryna, chroniąca w czasie mroźnych zim w Górach Atlas. Dywaniki marokańskie charakteryzują się prostym abstrakcyjnym motywem geometrycznym, ręcznie tkanym z czystej wełny. Prawdziwe dywany vintage w stylu Beni Ourain nigdy nie mają więcej niż 220 cm, więc szersze są prawdopodobnie nowe, a nie vintage. Charakter i duch, jest wyrazem codziennych doświadczeń życiowych osób, które je stworzyły i każdy jeden jest unikatowy. Wełna ma barwę kremową. Może mieć pewne różnice w odcieniu w zależności od koloru wełny owiec, więc śnieżnobiałe dywaniki Beni Ourain nie istnieją."



Czasem za przedmiotem stoi wspaniała historia, która może być pretekstem do snucia marzeń lub ciekawych rozmów.



## *Popularne ostatnio makramy zawojowały instagram i bardzo dobrze!*

Pamiętaj że w kwestii dodatków do mieszkania nie musisz się spieszyć. Miło przywieźć z wakacji świecznik czy lustro które będą nie tylko zdobić ale również przywoływać miłe wspomnienia. Tym bardziej jeśli jest lokalne rękodzieło. Dla osób, które mają trochę przestrzeni polecam obrazy i grafiki - fajnie jeśli będą niepowtarzalne np. namalowane przez ulubionego artystę. Najważniejsze to żeby nie kupować rzeczy "na chwilę", tylko w przemyślany sposób stworzyć ponadczasowe wnętrza. Funkcjonalność to najważniejsza cecha dobrego wnętrza, z tym nie ma co dyskutować. Ale ostatnio spory nacisk kładzie się również na elastyczność. Zmienność to ważna cecha naszych czasów, a na 50 metrach kwadratowych (podobno na chwilę obecną to najbardziej popularne w polskich miastach mieszkanie) ciężko o oddzielne pomieszczenie na każdą okazję. Standardowo w mieszkaniu znajduje się łazienka, sypialnia, pokój dzienny i kuchnia / aneks kuchenny. Przydałoby się drugie tyle np na domowe biuro (wiele osób ma możliwość pracy zdalnej), jadalnię dla gości ( na specjalne okazje) czy salę do ćwiczeń ( joga, pilates). Jak to wszystko pogodzić? Meblami i przedmiotami wielofunkcyjnymi.

Coś co na pierwszy rzut oka wygląda jak taboret może być fajnym kwietnikiem, pufa stolikiem kawowym a koc matą do ćwiczeń. Oczywiście nie namawiam do rezygnowania z rzeczy, które są dla Ciebie niezbędne. Jeśli np codziennie trenujesz jogę mata jest Ci potrzebna, ale jeśli ćwiczysz rzadko możesz wykorzystać kocyk. Jeśli nie będziemy się otaczać masą niepotrzebnych gadżetów będzie nam łatwiej utrzymać mieszkanie w czystości, co jest bardzo ważne w kwestii jakości powietrza wewnątrz.

Jeśli chodzi o dodatki to fajnym trendem jest DIY czyli moda na własnoręczne tworzenie przedmiotów. Popularne ostatnio makramy zawojowały instagram i bardzo dobrze. Super jest to że możesz wykonać kwietnik lub lampę sam/a w domu - albo na prezent albo na sprzedaż. Potrzebujesz sznurka i czasu.

## MATERIAŁY WNĘTRZARSKIE - DLACZEGO WARTO OTACZAĆ SIĘ NATURĄ

Lotne związki organiczne to uboczne produkty procesów przemysłowych, stanowiące źródło zanieczyszczeń środowiska, mogą przyczyniać się do powstania np. smogu fotochemicznego. LZO nie pozostają również bez wpływu na ludzkie zdrowie i samopoczucie, mogą np. wywoływać alergię. Jak już wiadomo obecnie większość ludzi mieszka w miastach, w budynkach spędzamy około 90 procent naszego czasu. Oznacza to że w zasadzie nieustannie większość z nas ma kontakt z LZO.

Poniżej krótkie zestawienie tych substancji zacytowane z Wikipedii.

- aceton – farby, materiały wykończeniowe i uszczelnienia.
- węglowodory alifatyczne (dekan, oktan, heksan) – farby, kleje, składniki uszczelniaczy, dywany, linoleum
- węglowodory aromatyczne (WA) (toluen, ksylen, benzen) – kleje, farby, linoleum, tynki, masy gipsowe
- wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) (benzo[a]piren, bifenyl, naftalen) – farby, tworzywa sztuczne
- związki zawierające chlor (dichlorometan, chlorek metylu, trichloroetan) – tapicerowanie, środki do czyszczenia dywanów, lakiery, zmywacze, rozpuszczalniki
- octan n-butylu – pokrycia dźwiękochłonne, linoleum, uszczelnienia
- dichlorobenzen – środki przeciw molom, odświeżacze powietrza, dywany
- 4-fenylocykloheksen (4-PC) – farby, dywanyterpeny – środki czystości, dezodoranty

Poza oczywistymi wartościami dla naszego zdrowia i samopoczucia, wybór naturalnych materiałów wnętrzarskich ma jeszcze jedną zaletę. Są dobre dla naszej planety.

Zazwyczaj naturalne materiały są dużo bardziej długowieczne ponieważ można je odnawiać i naprawiać. A kiedy się zepsują i już nie da się ich naprawić, zazwyczaj są biodegradowalne. Także wyprodukowanie naturalnego elementu jest zdrowsze dla przyrody.

**“ LZO nie pozostają również bez wpływu na ludzkie zdrowie i samopoczucie, mogą np. wywoływać alergię.**





Jest jednak dobra wiadomość. Stosując naturalne materiały możemy w znacznym stopniu ograniczyć wpływ tych substancji na nasze zdrowie oraz na środowisko. Dodatkowo jest to kolejny pretekst by zazielenić swoje mieszkanko. Rośliny poza produkowaniem tlenu mają jeszcze szereg innych niesamowitych właściwości. Działają jak biofiltry - podnosząc wilgotność i oczyszczając powietrze z niektórych szkodliwych substancji, np. formaldehydu, benzenu czy trichloroetyleny. Są to substancje często spotykane we wnętrzach (jak widać na powyższej liście), mogą być uwalniane z klejów, z farb, z płyt meblowych, dywanów i innych elementów wnętrzarskich. Formaldehyd i benzen to także składnik dymu papierosowego. W 1989 roku NASA, szukając sposobu na zapewnienie powietrza na stacjach kosmicznych, zrobiła badania dotyczące działania roślin na skład powietrza i wynik jest imponujący. Bluszcz pozbywa się 90 % benzenu z powietrza, dracena wonna świetnie radzi sobie z formaldehydem, a z najtrudniejszym trichloroetylenem różne rodzaje roślin radzą sobie w 10-40%. Za część tych właściwości odpowiadają mikroorganizmy znajdujące się w glebie - całe otoczenie rosnącego organizmu odgrywa rolę w tym procesie. Nie oznacza to że rośliny są filtrem antyśmogowym - nie wykazują właściwości w kierunku redukcji pyłów zawieszonych. Polecam filmik Kasi Gandor "Czy rośliny antyśmogowe działają" żeby dowiedzieć się więcej na temat tych mechanizmów, zajrzyj do tego filmu [4]. Ale i tak wszystko co zielone jest super. Do roślin, które swoim towarzystwem najbardziej poprawiają jakość powietrza zaliczamy aloes zwyczajny, bluszcz pospolity, paproć, skrzydłokwiat, wężownicę oraz dracenę. Rośliny w naszych wnętrzach mogą występować w wielu różnych odsłonach - tradycyjnie w doniczkach na parapetach, na stojakach, kwietnikach ściennych, sufitowych czy w postaci zielonej ściany.



“

*Więcej roślin! Kto  
jest za?*

Jest to jedyny dodatek wnętrzarski o którym nigdy nie powiem “za dużo” :) Przy okazji dobrym pomysłem jest aktywizacja swojego balkonu, ogrodu czy tarasu - jeśli posiadasz takie szczęście. Niby oczywistość - ale patrząc po swoim osiedlu niewiele osób korzysta z tej możliwości. Na balkonie możesz hodować pachnące zioła a nawet warzywa, dlatego warto poświęcić trochę czasu o zadbanie o tą część domu. Dość oczywista wydaje się hodowla roślin w doniczkach na parapetach. A co powiesz na stylowy kwietnik stojący , ścienny lub podwieszany do sufitu? A może kokedama ? Albo hit ostatnich lat - cała ściana zielona? Dobra wiadomość - nawet jeśli pokój w którym chcesz mieć roślinki jest zacieniony możesz wspomagać się żarówkami do roślin albo specjalnymi lampkami.

*Zieleń, we wnętrzu to nie tylko ozdoba. Rośliny to doskonałe biofiltry.*



anders

# *To łatwiejsze niż myślisz*

Jak widać design ma więcej wspólnego z nauką niż sztuką. A przynajmniej ja tak lubię myśleć. Oczywiście nie chodzi mi o to by pozbawić wnętrza ciepła i uroku. Bardziej o to by nie ulegać co chwilę nowym zachciankom i sztucznie kreowanym trendom, a skupić się na ponadczasowych, klasycznych rozwiązaniach. W oparciu o konkretną wiedzę na temat ludzkich potrzeb, możemy kreować świadomie wspańiale przestrzenie. Zyskamy na tym i my i nasza planeta. Większość rozwiązań dobrych dla naszego zdrowia jest proekologiczna. Stawiajmy na lokalne rzemiosło, umiar i naturalne materiały, dobre wnętrza stworzy się samo.

JEŚLI MASZ PYTANIA ZAPRASZAM DO KONTAKTU



**COPYRIGHT © PATRYCJA KACZMARCZYK, 2020.  
ALL RIGHTS RESERVED.**

Ten e-book to zbiór moich prywatnych przemyśleń i wniosków. Dane pochodzą z raportu "The global impact of a biophilic design in the workplace".

Ilustracje :

Biblioteka Canva, Unsplash, Photogenica, strona producenta farb glinianych zdrowetyunki.com, strona sklepu z wyposażeniem wnętrz bohoswing.com, ikea.com, stół na str 14 Piotr Sosnowski (autor zdjęcia i twórca stołu).  
Pozostałe zdjęcia i ilustracje własne :)

Filmy:

- [1] "Architecture and the science of senses", Stefan Behling,  
[https://www.youtube.com/watch?v=FbfPWa1O\\_ss](https://www.youtube.com/watch?v=FbfPWa1O_ss)
- [2] <https://www.youtube.com/watch?v=2T9kjujUMhs>
- [3] <https://www.youtube.com/watch?v=N6wjCosxD2o>
- [4] [https://www.youtube.com/watch?v=INirMusB\\_h8](https://www.youtube.com/watch?v=INirMusB_h8)