Informacja prasowa

**Rewolucja w aranżacji wnętrz: wellness design zamiast przemijających trendów**

**Trendy w aranżacji wnętrz przychodzą i odchodzą, tymczasem wellness design to kierunek, który ma potencjał, by pozostać z nami na stałe. To nie kolejna moda z okładek magazynów, lecz świadome projektowanie przestrzeni podporządkowane dobrostanowi mieszkańców. W centrum uwagi są tu potrzeby człowieka – fizyczne i psychiczne – poparte badaniami z zakresu neuronauki, chronobiologii i psychologii środowiskowej. Efekt? Wnętrza mają nie tylko cieszyć oko, ale przede wszystkim wspierać zdrowie, nastrój i samopoczucie domowników. Oto jak wellness design zmienia myślenie o urządzaniu domu i dlaczego właśnie teraz staje się kluczowym trendem.**

**Zdrowie zakodowane w przestrzeni**

Według badań spędzamy ponad 90% czasu w zamkniętych pomieszczeniach. To oznacza, że to otoczenie każdego dnia silnie oddziałuje na nasz organizm – kształtuje nastrój, wpływa na jakość snu, poziom koncentracji, a nawet odporność. Twórcy raportu „Zdrowie zaczyna się od przestrzeni” (opracowanego przez firmę OKNOPLAST we współpracy z lek. Natalią Olszewską, współzałożycielką firmy IMPRONTA i ekspertką neuroarchitektury) wskazują jednoznacznie, że projektowanie wnętrz może i powinno pełnić rolę profilaktyki zdrowotnej. Design nie powinien być wyłącznie odpowiedzią na potrzeby wizualne, a współczesna architektura musi uwzględniać biologiczne potrzeby człowieka w równym stopniu co funkcjonalność i estetykę.

Za filozofią wellness design stoi więc podejście holistyczne: dom ma być naszym sprzymierzeńcem w utrzymaniu zdrowia. W praktyce przekłada się to na rozwiązania projektowe poprawiające jakość powietrza, zapewniające ciszę, maksymalny dostęp do naturalnego światła, kontakt z naturą czy harmonijny dobór kolorów i materiałów przyjaznych zmysłom.

**Okna i światło dzienne – fundament dobrostanu**

Nie bez powodu światło dzienne uznano za naturalny „lek” wpisany w architekturę. Badania nad rytmami dobowymi (chronobiologia) potwierdzają, że ekspozycja na światło słoneczne synchronizuje nasz zegar biologiczny, regulując m.in. wydzielanie melatoniny (hormonu snu) oraz kortyzolu (hormonu stresu). Dobre nasłonecznienie przestrzeni poprawia też nastrój i zdolność koncentracji. Co więcej, już poranna dawka światła potrafi dodać energii, usprawnić metabolizm i zmniejszyć ryzyko depresji sezonowej. Z kolei popołudniowe światło pomaga organizmowi utrzymać właściwy cykl aktywności i odpoczynku.

Kluczową rolę odgrywają tu okna, które dostarczają dzienne światło do wnętrz. Wspomniany raport dowodzi ich ogromnego wpływu: osoby pracujące w pomieszczeniach z dostępem do światła dziennego śpią średnio o 46 minut dłużej każdej nocy, a ekspozycja na słońce w ciągu dnia redukuje poziom zmęczenia nawet o 40%. To znaczące różnice przekładające się na lepszą regenerację i produktywność. – To, co widzimy za oknem – niebo, zmieniające się światło – ma realny wpływ na funkcjonowanie naszego mózgu. Okno staje się więc nie tylko źródłem światła, ale też czynnikiem regulującym nasz rytm dobowy, sen i jakość odpoczynku – zaznacza dr Natalia Olszewska. Innymi słowy, widok za oknem (niebo, słońce, zieleń) dostarcza bodźców, które informują nasz mózg, jaka jest pora dnia, co pomaga utrzymać właściwy cykl aktywność-wyciszenie.

W realiach, gdzie większość dnia spędzamy w budynkach, okno przestaje być tylko elementem konstrukcji – staje się mediatorem między wnętrzem a naturą. – Projektując okna, myślimy dziś o nich jako o punkcie styku człowieka ze światem zewnętrznym. To przez nie organizm odbiera kluczowe bodźce – światło, rytm dnia, zieleń, zmienność. Raport potwierdza, że zdrowie nie zaczyna się od tabletek, ale od przestrzeni, którą codziennie odbieramy zmysłami – podkreśla Zuzanna Dyba, specjalistka ds. PR w OKNOPLAST.

W świetle tych wniosków architekci coraz większy nacisk kładą na projektowanie maksymalnie dużych przeszkleń, dobrze doświetlonych pomieszczeń i układ domów zgodny z wędrówką słońca po niebie. Celem jest zapewnienie domownikom dostępu do naturalnego światła przez cały dzień, co przekłada się na lepszy nastrój, wyregulowany cykl snu i czuwania oraz wyższą efektywność w ciągu dnia.

**Cisza i akustyka – komfort, który leczy**

Hałas to drugi istotny (choć często bagatelizowany) czynnik wpływający na nasze samopoczucie w domu. Eksperci akcentują, że cisza to nie luksus, lecz biologiczna potrzeba – nadmiar bodźców dźwiękowych stanowi dla organizmu stresor środowiskowy, który uruchamia reakcję stresu i zaburza regenerację. Uciążliwe dźwięki miasta, szum urządzeń AGD czy hałaśliwi sąsiedzi mogą prowadzić do przewlekłego zmęczenia, podwyższonego poziomu kortyzolu, a w nocy powodować mikrowybudzenia zakłócające głębokie fazy snu. Już umiarkowany hałas nocny powyżej 40 dB (odpowiednik tykania głośnego zegara lub szumu ulicznego za oknem) potrafi fragmentować sen na tyle, że rano czujemy się niewyspani.

Co więcej, długotrwały hałas negatywnie odbija się na zdolnościach poznawczych. Raport przytacza badania, z których wynika, że różnica zaledwie 5 dB w poziomie hałasu w otoczeniu dziecka może opóźniać jego rozwój czytania i pamięci roboczej o 1–2 miesiące. To pokazuje, jak ogromne znaczenie ma akustyka wnętrz – odpowiednia izolacja od dźwięków zewnętrznych (np. poprzez dobrze wyciszone okna i drzwi) oraz pochłanianie pogłosu wewnątrz pomieszczeń (miękkie materiały, wykładziny, zasłony). W duchu wellness design coraz częściej traktuje się komfort akustyczny jako równie ważny co wygodny mebel czy ładny kolor ścian. Ciche, spokojne otoczenie sprzyja obniżeniu poziomu stresu i pełnej regeneracji organizmu w czasie odpoczynku.

**Jakość powietrza – niewidzialny filar zdrowia**

Trzecim filarem wellness design jest czyste powietrze w naszych wnętrzach. Choć go nie widać, ma ono fundamentalny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne mieszkańców. Dobrej jakości powietrze sprzyja jasności umysłu i dobremu nastrojowi, podczas gdy zanieczyszczenia mogą te aspekty znacząco pogarszać. W domowym powietrzu często unoszą się pyły zawieszone PM2.5 i PM10 – emitują je m.in. spaliny samochodowe, dym tytoniowy, a nawet popularne świece zapachowe. Te drobne cząsteczki przenikają przez płuca do krwiobiegu i docierają do mózgu, zaburzając jego pracę. Wystarczy kilka godzin w zanieczyszczonym pomieszczeniu, by odczuć spadek koncentracji i funkcji poznawczych. Chroniczne narażenie na pył zawieszony dodatkowo zwiększa ryzyko lęków, depresji oraz chorób neurodegeneracyjnych.

Rozwiązania? Regularna wentylacja i cyrkulacja powietrza stają się integralną częścią troski o dobrostan mieszkańców. W praktyce wellness design promuje m.in. system efektywnej wentylacji obwodowej (funkcjonalność, jaką mogą posiadać okna), systemy filtracji powietrza, rośliny oczyszczające powietrze, a także wykończenie wnętrz materiałami o niskiej emisji lotnych związków organicznych (farby i meble pozbawione toksyn). Celem jest, aby domownicy oddychali zdrowym powietrzem, wolnym od smogu, pleśni czy nadmiaru dwutlenku węgla, co przekłada się na lepszy nastrój, pamięć i ogólną kondycję organizmu.

**Biofilia i komfort sensoryczny – natura oraz zmysły w równowadze**

Wellness design to także ukłon w stronę natury i naszych zmysłów. Pojęcie biofilii oznacza wrodzoną potrzebę człowieka do przebywania wśród przyrody – i właśnie tę tęsknotę stara się zaspokoić projektowanie oparte na naturze. Wprowadzenie elementów biofilicznego designu do wnętrz – mogą to być np. rośliny doniczkowe, zielone ściany, naturalne materiały jak drewno i kamień lub te, które takie imitują, widok na zieleń za oknem – ma udowodniony, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.

Liczne badania wykazały, że już sam widok roślin w otoczeniu obniża mierzalnie poziom stresu – tętno i ciśnienie krwi spada, a aktywność mózgu przełącza się w tryb relaksu. Przebywanie wśród zieleni poprawia nastrój i może nawet wspomagać koncentrację oraz kreatywność. Dzięki bezprogowym, przesuwnym drzwiom tarasowym granica między wnętrzem a ogrodem niemal znika – przestrzeń domu otwiera się na naturę, a roślinność staje się integralną częścią aranżacji. To zaproszenie ogrodu do środka pozwala cieszyć się jego kojącym wpływem o każdej porze roku.

Drugą stroną medalu jest ergonomia sensoryczna, czyli projektowanie wnętrz przyjaznych wszystkim zmysłom. Chodzi o to, by bodźce w domu były wyważone i kojące, zamiast męczących czy drażniących. W praktyce oznacza to m.in.: odpowiednie oświetlenie o ciepłej barwie, przyjazną paletę barw we wnętrzu (neutralne, ziemiste kolory działają uspokajająco), materiały miłe w dotyku (miękkie tkaniny, naturalne faktury) oraz eliminację nieprzyjemnych zapachów i ostrych środków czystości na rzecz naturalnych aromatów.

Istotna jest również wygoda termiczna – właściwa temperatura i wilgotność, które nasz organizm odbiera podświadomie jako „komfortowe”. Wszystkie te elementy składają się na środowisko domowe, które nie przeciąża naszych zmysłów, lecz sprzyja relaksowi i poczuciu bezpieczeństwa.

**Nowy standard projektowania – wellness design to konieczność, nie luksus**

Zmiana podejścia do projektowania wnętrz w duchu wellness design to coś więcej niż chwilowy trend – to odpowiedź na rosnącą świadomość wpływu otoczenia na zdrowie. Dobre samopoczucie użytkownika staje się równorzędnym celem projektowym obok estetyki. Jak podsumowuje Zuzanna Dyba z OKNOPLAST, dziś architektura wnętrz pełni rolę profilaktyczną: „Design nie powinien być wyłącznie odpowiedzią na potrzeby wizualne. Powinien być wsparciem dla organizmu – jego rytmu, potrzeb regeneracyjnych, zdolności koncentracji. Okno jako główny kanał sensoryczny łączący nas ze światem zewnętrznym ma w tym procesie fundamentalne znaczenie”. Te słowa dobrze oddają filozofię wellness design – harmonijnego łączenia piękna z funkcją prozdrowotną.

Co ważne, wellness design nie jest luksusem dla wybranych, lecz kierunkiem, który zmierza do stania się nowym standardem projektowym. Projektanci i inwestorzy coraz częściej traktują go jako element odpowiedzialnego budownictwa – takiego, które przeciwdziała chorobom cywilizacyjnym poprzez samo swoje użytkowanie. Można zatem śmiało stwierdzić, że wellness design to standard nowej generacji, wyznaczający przyszłość architektury wnętrz.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175

|  |
| --- |
| **Zuzanna Dyba**  Specjalista ds.PR  +48 666 870 580 |
| [Z.Dyba@oknoplast.com.pl](mailto:Z.Dyba@oknoplast.com.pl) |