3,200 שקל לריטריט? תהפכו את הבית למרחב מחבק ועוטף

ה-Wellness נכנס לעיצוב הבית הישראלי, ובעזרת כמה שינויים תוכלו להפוך את הבית למטען רגשי: עציץ אחד גדול לפחות במיקום אסטרטגי, השקעה במזרן טוב והחלפת התאורה לידידותית לאדם הם חלק מהצעדים לשדרוג, וזה אפילו מוכח מדעית

ענת וייסברג פורסם: 10.06.26, 06:47



תהפכו את הבית לאתר ריטריט לגוף ולנפש (צילום: GaudiLab, shutterstock)

נושאים קשורים עיצוב פנים | צמחים | well being | עיצוב הבית | wellness | סטרס

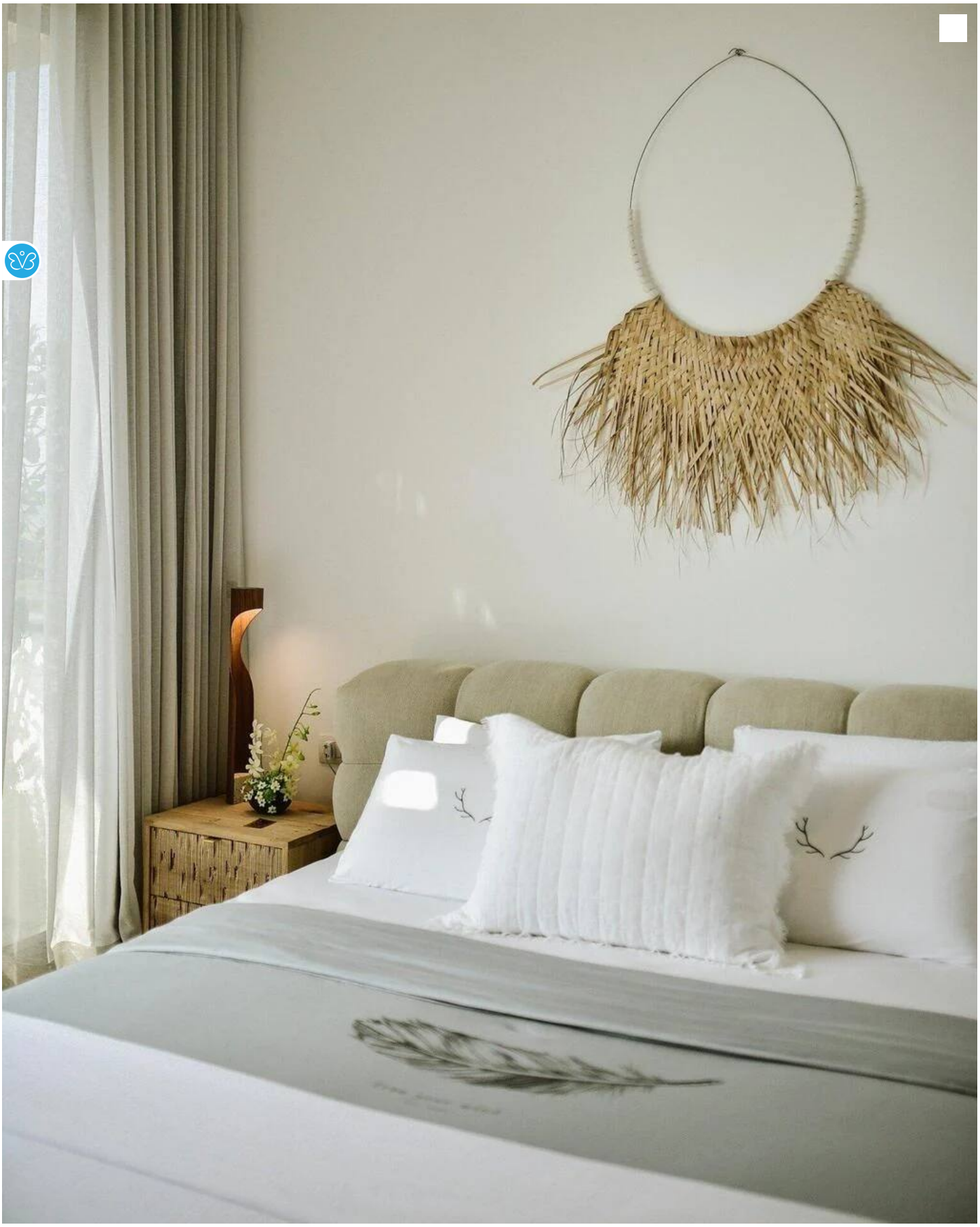
בעידן שבו הבית נהפך למקלט החשוב ביותר שלנו, עיצוב במחשבה על Wellness עובר לקדמת הבמה ומציע הרבה יותר מאסתטיקה. דרך שילוב מרתק בין מחקרי נוירואסתטיקה פורצי דרך, תכנון חושי קפדני וחומרים טבעיים שנושמים יחד איתנו, אפשר להפוך את מרחב המגורים למערכת תמיכה ביולוגית ורגשית. וכל זה נועד כדי להוריד לנו את הדופק ואת רמות החרדה ולהטעין אותנו מחדש.

בעולם העיצוב של 2026, אנחנו כבר לא מדברים רק על "איך הבית נראה". אחרי שנים שבהן המסכים השתלטו לנו על חוש הראייה והסטרס שבחוץ חלחל פנימה, המגמה החמה ביותר בעיצוב הפנים – והנחוצה ביותר – היא עיצוב מכוון Wellness.

המדע שמאחורי היופי (נוירואסתטיקה)

"לא מדובר רק בתחושת בטן", מסבירה הילה נבו, מומחית לנוירואסתטיקה, בעלת תואר M.Sc מאוניברסיטת גולדסמית בלונדון. "המוח שלנו מחווט להגיב לצורות, צבעים ופרופורציות ברמה הפיזיולוגית. סביבה ביתית שמעוצבת מתוך חוסר מודעות לצרכים החושיים, עלולה לייצר אצל מערכת העצבים של החיים בה תגובת מגננה מתמדת, לעורר תחושות אי-נוחות ולהעלות את רמת הסטרס (הקורטיזול) בדם. לעומת זאת, תכנון מרחבי המבוסס על עקרונות נוירואסתטיים מפחית 'רעש קוגניטיבי'. הוא מוביל לאיזון הורמונלי, תומך בשעון הצירקדי (השעון הביולוגי של הגוף) ומקדם באופן ישיר את ה-Well-Being ואת בריאותם של בני הבית".

כאן נכנסת לתמונה שיטת Mind Design שגיבשה ליאת מרום, מעצבת הפנים שתמיד התעניינה בקשר שבין המוח לעיצוב. "עיצוב חושי הוא לא עניין של טעם, הוא עניין פיזיולוגי", היא אומרת. מרום רותמת את המדע שמתארת נבו לכדי אבחון צורכי הלקוחות ותכנון פרקטי, ומשלבת פתרונות של אקוסטיקה סמויה ליצירת רוגע, תאורה שכבתית המדמה את מחזור האור בטבע, שכבות של טקסטיל מחומרים טבעיים לאווירה ולמגע נעימים ואפילו ריחות כדי לייצר ויסות חושי. לכל אלה היא מוסיפה צמחים.



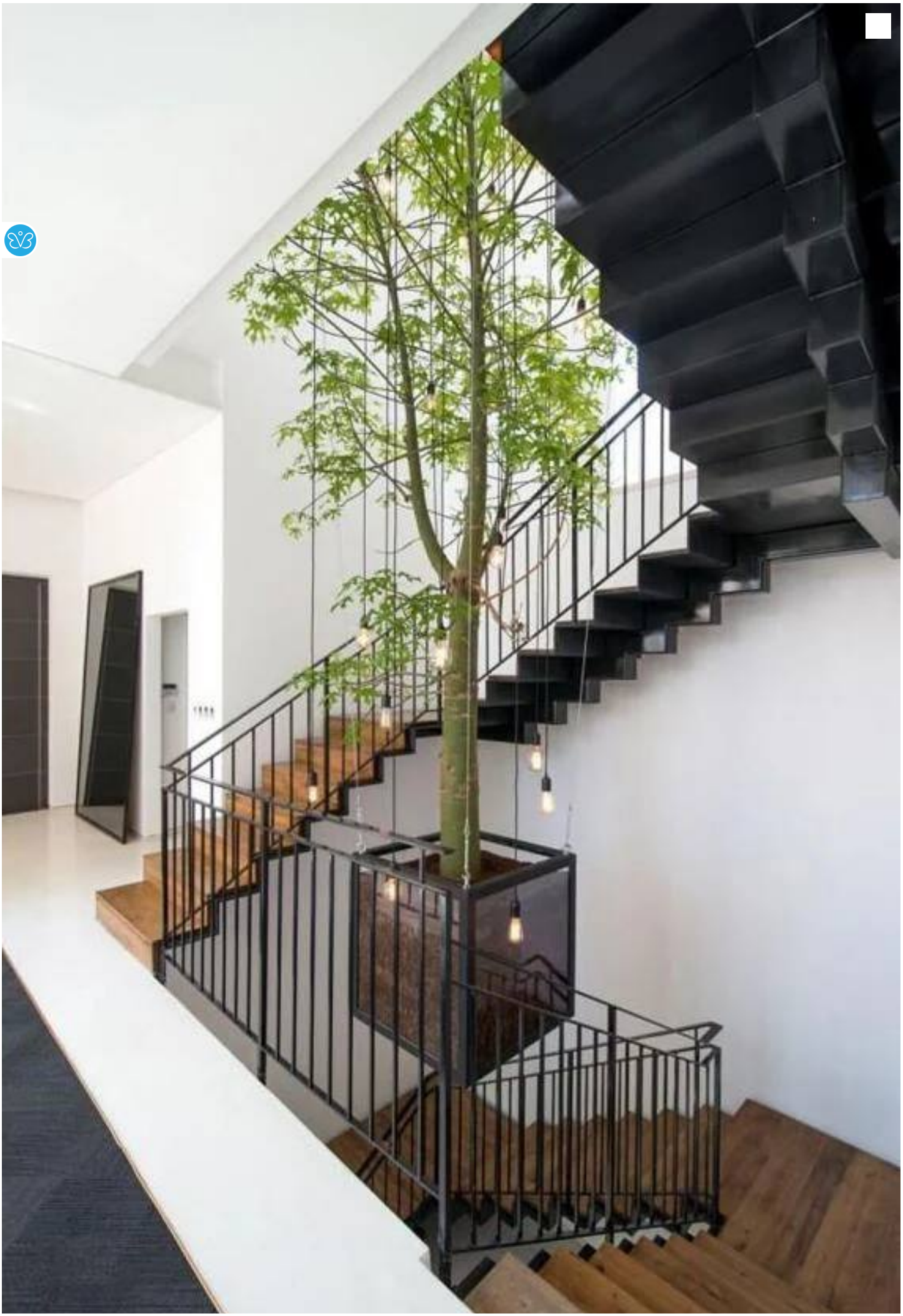
שימוש בחומרים שמדמים את הטבע. עיצוב: ליאת מרום, סטודיו Mind Design (צילום: אלה ברק)



שטיח רך כשקמים מהמיטה, פרקט עץ, תאורה חמימה. עיצוב: ליאת מרום סטודיו Mind Design (צילום: אלה ברק)

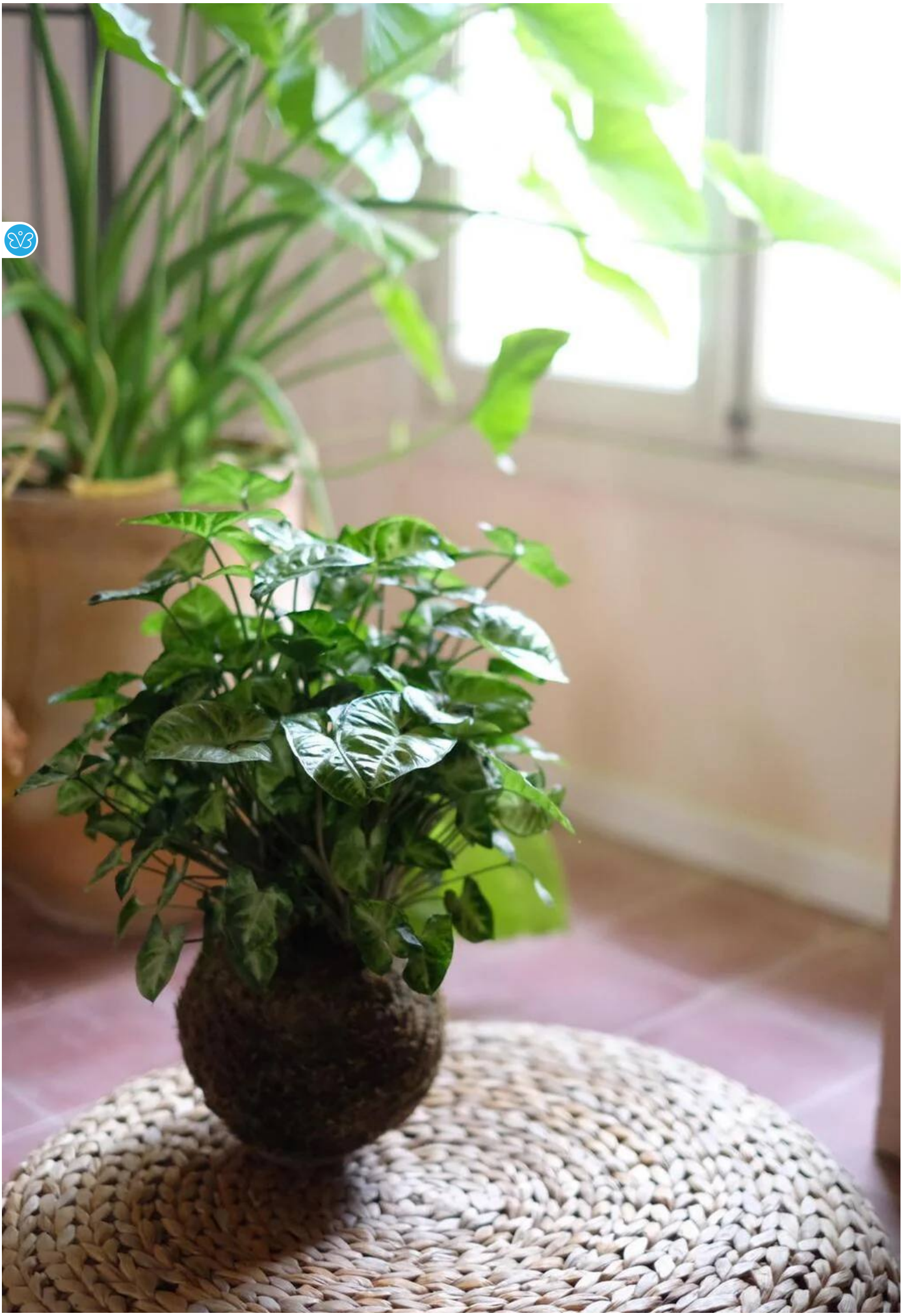
טבע בלב הבית (בהתאם לתקציב ולגודל)

כלל עיצובי ידוע הוא ששילוב צמחייה בחלל תורם להרגשה החיובית של האנשים שחיים או עובדים בו. מרום מספרת על פרויקט ייחודי של וילה פרטית שהיא עיצבה עבור בעל חברת סטארט-אפ, ששימשה גם לעבודה של צוות הפיתוח. "הבקשה בתכנון ובעיצוב הייתה ליצור חלל שמעודד יצירתיות ויציאה מהקופסה", אומרת המעצבת. "כדי להעצים את הצמחייה ואת השפעתה הוצאנו עץ מהאדמה והתקנו אותו בהתייעצות עם אגרונום בקופסה שקופה כדי שיראו גם את השורשים שלו באוויר. העיצוב היה כל כך מדהים, שיוטיוב שכרו בהמשך את הווילה הזו ופנו אלינו לעצב מחדש את החלל שיתאים להם – אבל ביקשו להשאיר את העץ התלוי".





עץ תלוי בחלל המדרגות. עיצוב: ליאת מרום (צילום: אילן נחום)





צמחים בקנה מידה קטן עדיפים מאשר בלי בכלל. קוקדמה של רעות אגם (צילום: אלרן רוזנבאום)

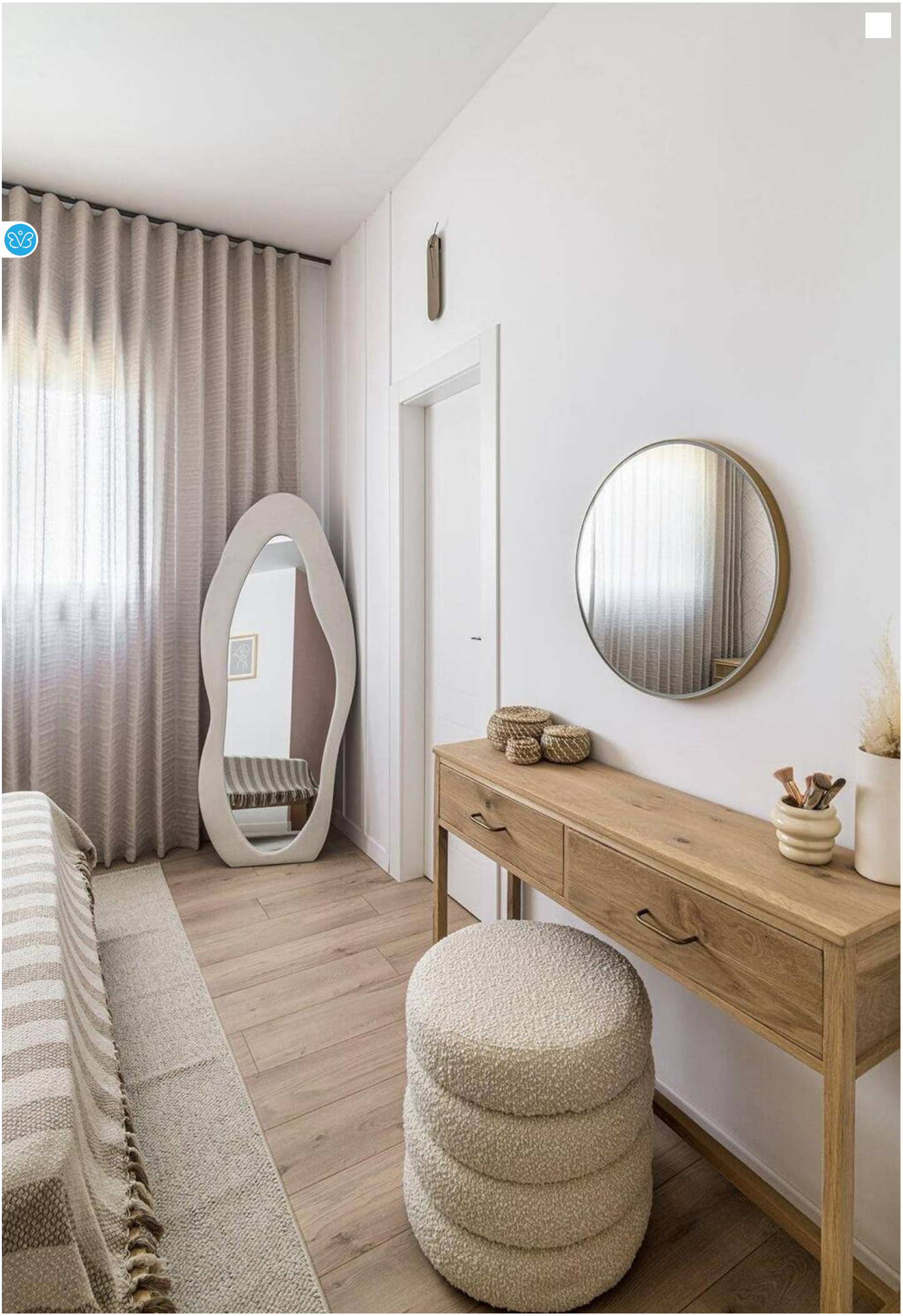
אבל לא צריך תקציב של הייטק. הכנסת הטבע הביתה אפשרית גם בדירות קטנות ובתקציבים נוחים. מאז הקורונה והמלחמות האחרונות יש עלייה במודעות לצמחים ולהשפעה שלהם על הרוגע והנפש. רעות אגם, מומחית לגינון יפני מהיישוב כליל, מסבירה כי "הקוקדמה מציעה חיבור לטבע מוקטן ויש לו השפעה נהדרת על הנפש". מדובר בצמח שבית השורשים שלו עטוף בכדור אדמה ובכיסוי של טחב יערות טבעי – פתרון מצוין לדירות עירוניות קטנות שבהן אין מקום לצמחייה רבה.

תאורה, צורה וצבע שמשקיטים סטרס

גם לגון התאורה, לצבעים ולחומרי הגלם יש השפעה ישירה עלינו ועל המצב הרגשי והפיזי שלנו. יעל (השם המלא שמור במערכת), תושבת כפר סבא, בחרה לעצב את ביתה בשיטת Mind Design והיא מספרת כי הרגישה הבדל בעיצוב כבר משלב האבחון: "יש לנו שני ילדים, אחד היפראקטיבי והשני מאופיין בקצב איטי יותר. אני נוטה לחרדתיות וגם לבעלי יש OCD קל. בתהליך האבחון בדקנו עם המעצבת אילו חומרים וצבעים יגרמו לנו להרגיש טוב יותר, מה מעורר ומה מרגיע אותנו. התכנון גם בתשתיות וגם בוויזואליות הותאם לנו בדיוק, ובכל חלל יצרנו את האווירה הרצויה לכל אחד מבני הבית". לדבריה, "הבית פשוט מרפה את הגוף ואת הדופק ויוצר תחושה טובה. גם הנגרות שתכננו היא חכמה ומסתירה 'רעש ויזואלי' ובלגן". לדבריה, שולבו בבית רהיטים בגווני מרווה וקרם, במקום צבעים מעוררים כמו אדום או כתום שהיו בו בעבר בשימוש נרחב. גון האור שנבחר לבית הוא 3,000 קלווין כדי ליצור תחושה חמה ומרגיעה. גוונים מעל המידה הזו נחשבים מעוררים ומעלים את הדופק (הם יעילים למשל במקומות עבודה, כדי לעורר). החלונות והארונות הוחלפו לכאלה עם גריד (חלוקה) כדי ליצור סדר ויזואלי ותבניתיות. וכמובן, שולבה צמחייה שכאמור מוכחת מדעית כמפחיתה חרדה ולחץ.



סלון בעיצוב רגוע עם חומרים טבעיים. עיצוב: הילה ברונשטיין (צילום: דוד מויאל)



חדר שינה בעיצוב רגוע עם חומרים טבעיים ורכים, עיצוב: הילה ברונשטיין (צילום: אמיר ארליך)

מקיפים את עצמנו בטבע – בבית

הילה ברונשטיין, מעצבת פנים והום סטיילינג, מספרת כי "בתור מישהי שעושה יוגה כבר שש שנים, ואוהבת מאוד טבע, להיות במדבר, ובאופן כללי מחפשת שלווה בחיים ומוצאת אותה - אני מאוד מחוברת לצבעים המרגיעים. אני מעדיפה חומרים בהירים, פרקט עץ אמיתי, טקסטיל טבעי ולא סינתטי. אני יודעת שהלקוחות שלי חווים חיים סופר אינטנסיביים ועמוסים והם מחפשים בית מרגיע. זה מה שאתכנן עבורם, כמו גם עבור עצמי".

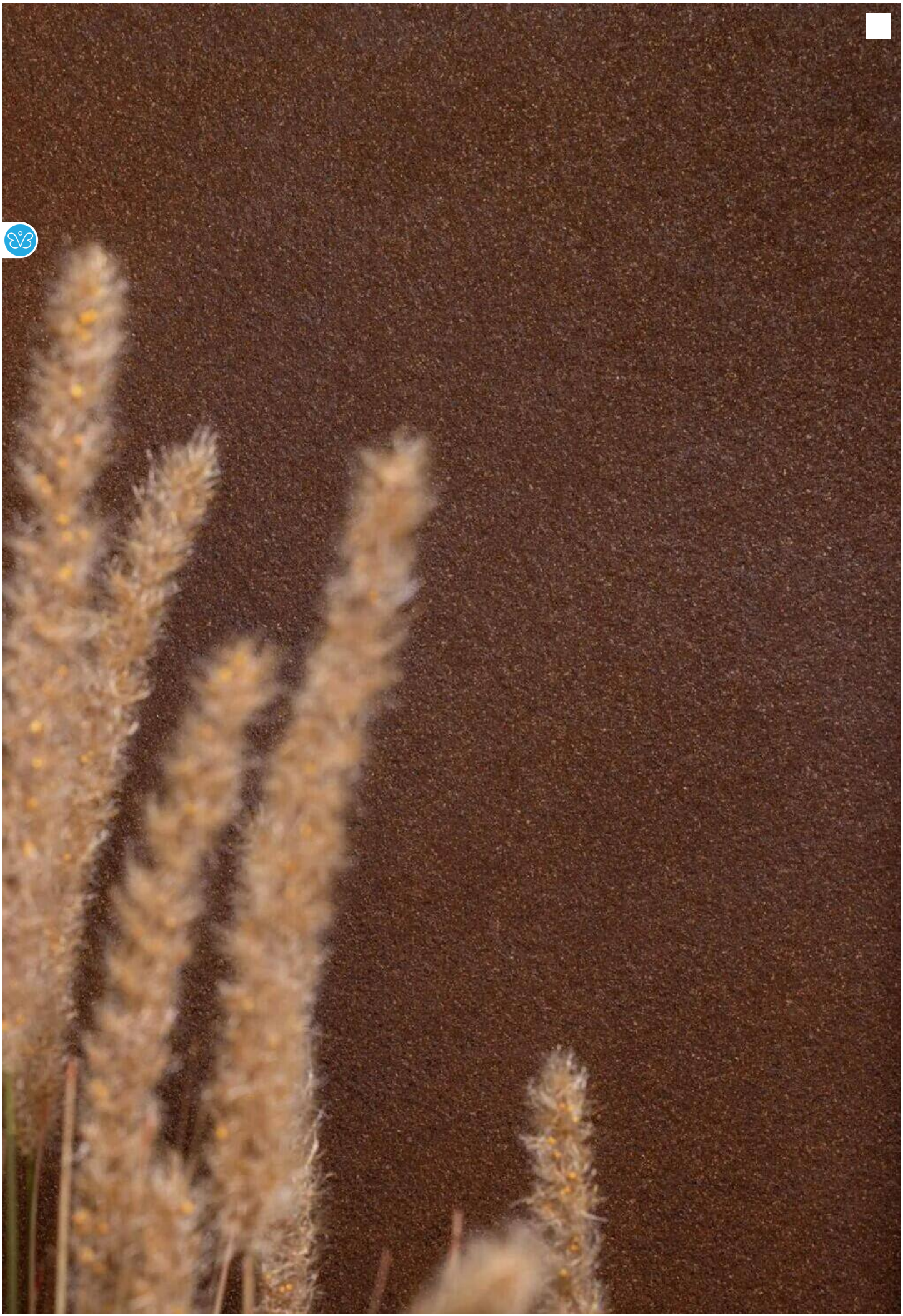
לצד המחקר המודרני, המגמה משלבת פילוסופיות עתיקות עם טכנולוגיות עכשוויות. המעצבת הסינרגית שמרית אוחיון, שמחברת בין תפיסה סינית עתיקה לצרכים של הבית המודרני, תוך שימוש בעקרונות הפנג שואי ומפות אסטרולוגיות, מסבירה שהיא פועלת ליצירת בתים המקדמים צמיחה והצלחה. "הצעד הראשון והמשמעותי בתכנון, בהתאם לעקרונות העיצוב הסינרגי, הוא ביטול הקיר שניצב ישר מול דלת הכניסה", היא מספרת. "מבואת הכניסה היא 'הפה' של הבית, וקיר שחוסם אותה מייצר תקיעות והדיפה של אנרגיה. פתיחת החלל מאפשרת לאנרגיה לזרום פנימה ברכות ובהרמוניה, ממש כמו זרימת המים. הבית הספציפי הזה גם מאופיין בגוון אפור כהה שמתאים לאנרגיה של בני המשפחה שגרה בו. הצבע הזה משויך לאלמנט המים והוא צבע שתומך אנרגטית ומכניס לסלון עומק ואינטימיות. עם זאת, כדי לשמור על זרימה ולמנוע כבדות, יצרתי איזון בעזרת אלמנט המתכת – הבא לידי ביטוי בספה באפור בהיר, ברצפה המוארת ובקווים האדריכליים הנקיים. במעגל ההזנה, אלמנט המתכת תומך במים. יש משמעות לבחירת הצבעים, החומרים והמיקומים בבית, שכולם נועדו לתמוך אנרגטית בדיירים".



אפור לא בהכרח קר, לעתים הוא אלמנט מים מרגיע. עיצוב סינרגי (עיצוב וצילום: שמרית אוחיון)

טחב על הקיר והשראה מריזורטים

"היום לקוחות ישראלים מבינים שהבית הוא המקום המרכזי להשקעה בבריאות ובאיכות החיים", אומר אור איתני, סמנכ"ל פיתוח עסקי ב־Carmel Group. "אנחנו מייבאים חומרים חדשניים וירוקים, כמו קירות ירוקים מטחב (Mos) שאינם דורשים תחזוקה מיוחדת, לצד טפטים וחיפויי קיר עשויים מצמחים, פרחים מיובשים ואפילו חציר ופולי קפה. אלה חומרים שמעוררים את חוש הריח והמישוש ומכניסים את הטבע פנימה. בנוסף, קיימים כיום פתרונות לחיפוי חוץ ופנים המבוססים על במבוק טבעי ועמיד. לצד המגמה הירוקה אנו רואים גם ביקוש גובר לחומרים אקוסטיים מחומרים טבעיים כדי ליצור שקט ולבודד רעשים".





קיר בחיפוי פולי קפה, CARMEL GROUP (צילום: ולנטינה סומוריבה)



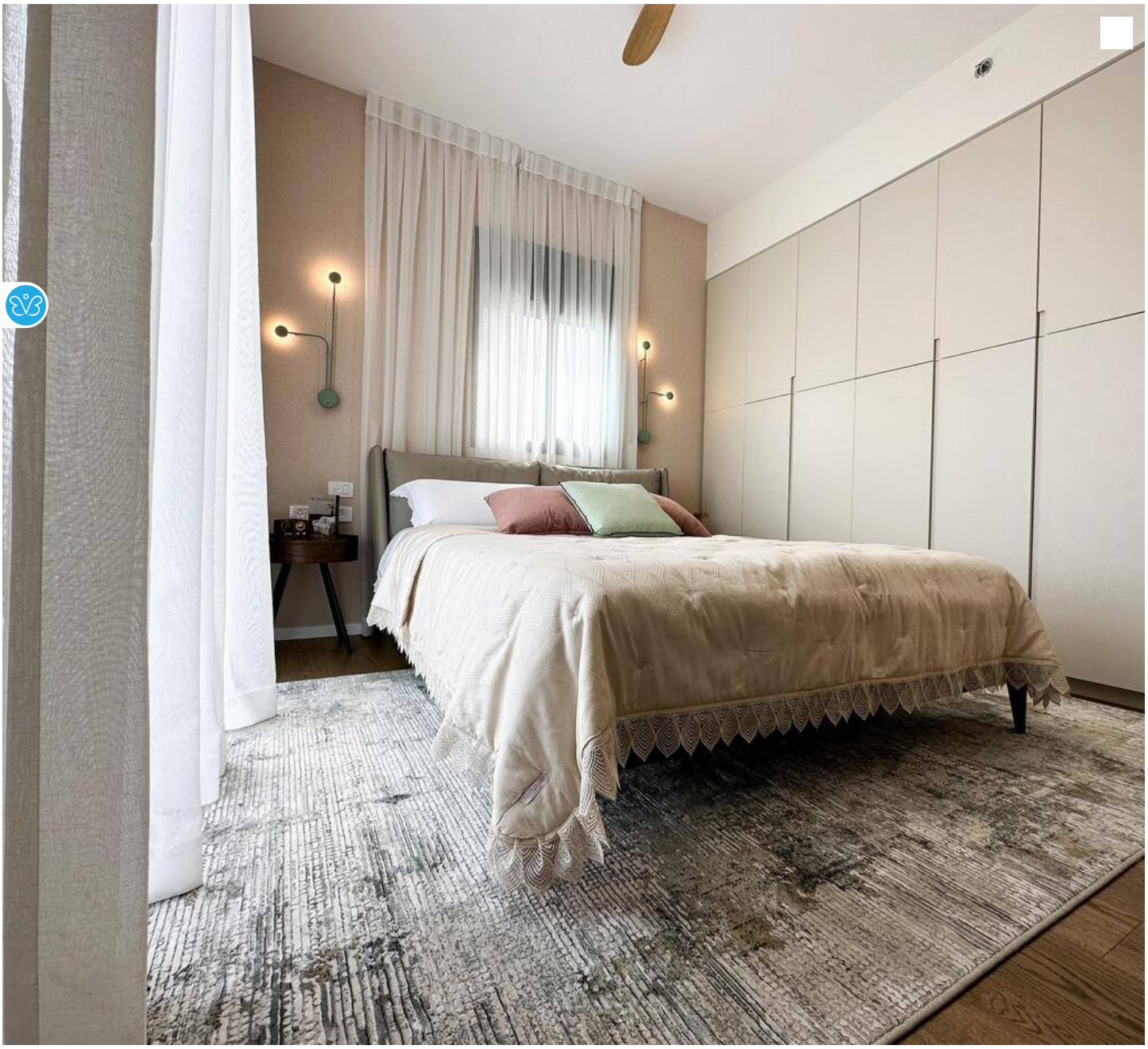




פרחים, עלים, קש וחציר. חומרים טבעיים לשיפור האקוסטיקה, CARMEL GROUP (צילום: ולנטינה סומוריבה)

הכי שווה השקעה: המזרן

תחום המזרנים כמו גם הכריות והמיטות עצמן (מתכוונות) התפתח מאוד בשנים האחרונות. עם הפוקוס על מזרנים איכותיים בבתי המלון בארץ ובעולם, עלה הביקוש למזרנים איכותיים ונוחים גם בבית. אפשר למצוא היום מזרנים מחומרים טבעיים (כותנה, צמר ואפילו שער סוס) או סינתטיים כמו ויסקו ולטקס, ושינה טובה ואיכותית היא בעלת השפעה מהותית על חיינו. אפילו הטמפרטורה שאנו חשים בשינה היא פקטור משמעותי. אם יש משהו ששווה להשקיע בו זמן בחירה ובחינה (וכסף) – זה המזרן, הרבה יותר מכל רהיט אחר בחדר השינה. נצלו את המסלולים שנותנים ניסיון של חודש ואפשרות החזרה כדי לבדוק מה הכי מתאים לכם אישית. כמו כן המחיר לא תמיד מעיד על התאמה. יכול להתאים לכם מזרן ששוויו יותר ממיליון שקל כמו שיש לביונסה, ויכול להיות שדווקא מזרן ב-1,000 שקל יתאים לכם כמו כפפה ליד.



מבט לחדר שינה בסגנון רגוע ודגש על וולנס, עיצוב: ענת וייסברג (צילום: חגי לאופר)



להכניס ספא הביתה. חמאם בבית בהרצליה (עיצוב תכנון והדמיה: קלרה סברדלוב)

הספא הביתי

השאיפה לניתוק ולרגיעה באה לידי ביטוי בשילוב חמאם וסאונה ביתיים כסטנדרט חדש בבנייה הפרטית בישראל. שוב רואים איך מתקני הספא בבתי מלון ובריזורטים עוברים גם למרחב הפרטי ומשמשים לניקוי ולמרגוע יומיומי ולא רק לעתים רחוקות, בחופשה. השילוב של חומרים טבעיים או המדמים את הטבע עם טכנולוגיה מתקדמת מאפשר יצירת חלל ספא בית שיהיה הניתוק המוחלט מהסטרס שבחוץ. " כבר עיצבתי כמה פרויקטים למגורים בשילוב חמאם עם או בלי סאונה ביתית", אומרת האדריכלית והמעצבת קלרה סברדלוב. "אני מסיימת בימים אלה פרויקט בית פרטי בהרצליה שדייריו בחרו להכניס מתחם חמאם פרטי וסאונה כחלק בלתי נפרד מהעיצוב".

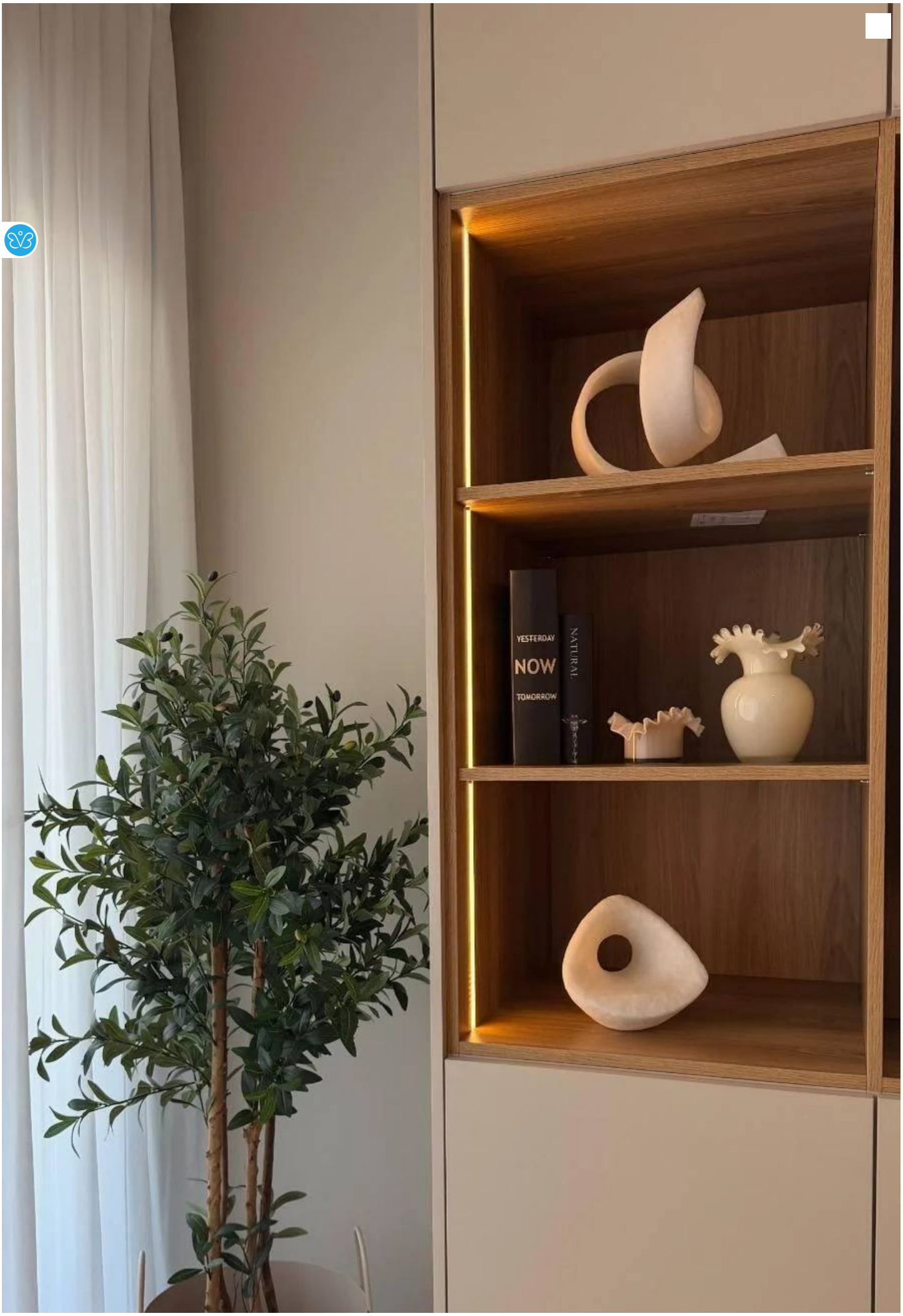
וכמה יעלה לשדרג את חדר הרחצה? תופתעו אבל לא חייבים תמיד להוציא עשרות אלפי שקלים. לפי נתוני אתר מידרג, הכולל 12,000 בעלי מקצוע, צביעה של חדר הרחצה עולל הסרת עובש, צבע וחומרים תעלה בממוצע 1,900-1,000 שקל; צביעה אסתטית בלבד ללא הסרת עובש וקילופים וללא צביעת התקרה תעלה כ-800 שקל. קרמיקה מיושנת תמיד אפשר להחליף בחדשה ולשנות לחלוטין את מראה החלל. מחיר חיפוי קרמיקה בחדר רחצה על ידי שיפוצניק מקצועי נע בין 350 ל-450 שקל למ"ר ולא כוללת את עלות האריחים. מחיר הדבקת קרמיקה על חיפוי קיים נע בין 200 ל-300 שקל

למ"ר. הדבקת קרמיקה על קרמיקה תחסוך לכם לא מעט כסף אבל זאת לא תמיד השיטה ששיפוצניקים ממליצים עליה. הסיבה? היא מקטינה את גודל החדר, ואם תהיה בעיה בעתיד - תצטרכו לפרק שתי שכבות של קרמיקה. אם רוצים רק להתפנק בלי לשפץ בכלל אפשר להתקין מוט פינוק בעלות של כ-450 שקל לשיפוצניק ועוד כמה מאות עד אלפי שקלים למוט. ובקצה השני של הסקלה - מחיר שיפוץ מקיף בחדר רחצה סטנדרטי מתחיל מ-30 אלף שקל.

טקסטיל זה נחת

כמיהה לחיים טובים ורגועים לא מחייבת רק פרטי ריהוט או ספא גדולים. כולנו יכולים להוסיף אלמנטים מעולם הלונג'ביטי (פעולות לאיכות ולאריכות חיים) לחיינו ולתוך הבית שלנו, לצד תחומים כמו תזונה, פעילות גופנית ורווחה נפשית. למעשה, עיצוב הוא גישת ה-wellness הזמינה והשימושית ביותר.

קרני כנען, הבעלים של רשת Floralis, מסבירה כי חל שינוי בתפיסה מבית "יפה" ל"כזה שמרגיש שטוב לחיות בו". לדבריה, הלקוחות מחפשים חוויית מגורים שמביאה רוגע ונוחות רגשית, מה שמתבטא בביקוש לחומרים טבעיים, לצבעים רכים ולטקסטיל נעים. כנען מציינת כי יש עלייה בביקוש למוצרים שמייצרים אווירה רגועה, כמו בדים טבעיים ונרות. "הלקוחות מחפשים בית שמרגיש נעים ומאוזן, וה-wellness הופך לחלק מאורח החיים. גם בממשק עם מעצבות פנים שעובדות עם הרשת, השיח הוא איך החומרים גורמים להרגיש ולא רק איך הם נראים", היא אומרת. "אם בעבר בית יוקרתי נמדד בגודל או במותגים ששולבו בו, היום יותר ויותר אנשים מודדים את איכות החיים לפי איך שהבית גורם להם להרגיש – אם הם רגועים יותר, בריאים יותר ומחוברים יותר לעצמם".


YESTERDAY
NOW
TOMORROW
NATURAL



תאורה רכה, אקססוריז בהשראת הטבע וצמחייה דומיננטית. Floralis, עיצוב: ענת וייסברג (צילום: חגי לאופר)

5 טיפים ליישום מיידי של עיצוב Wellness בבית

בין אם בחרתם בגישה מדעית ובין אם בגישה אנרגטית ורוחנית, המטרה היא אחת – בית שמרגיש ומטעין אתכם. גם בלי לשבור קירות ובלי תקציבים גבוהים אתם יכולים לשפר את הבריאות הביתית שלכם:

1. יצירת "פינת טעינה": הגדירו אזור אחד בבית, נקי ממכשירים אלקטרוניים, שמוקדש רק לשקט.

2. שינוי של גון התאורה בערב: החל מהשעה 20:00 עברו לתאורה רכה וחמה בגוונים צהובים-כתומים חמים כדי לעזור לגוף לייצר מלטונין.

3. הכניסו את ה"חוץ" פנימה: הניחו לפחות עציץ אחד גדול במיקום אסטרטגי.

4. אוורור וזרימת אוויר: הקפידו על פתיחת חלונות פעמיים ביום לפחות לשיפור איכות האוויר. זה נכון לכל עונות השנה.

5. ניהול ריחות מודע: השתמשו במפיצי ריח ידידותיים לנשימה על בסיס שמנים אתריים טבעיים ולפי מצב הרוח (לבנדר לרוגע, ריח הדרים לאנרגיה).

ענת וייסברג, מעצבת פנים, בעלת סטודיו לעיצוב פנים שרואה אותך