



SLUNCE NA STROPĚ

Světlo má enormní, krátkodobý i dlouhodobý vliv na lidské zdraví, psychiku a kvalitu spánku. **UMĚLÉ OSVĚTLENÍ**, jehož spektrální složení neodpovídá přirozenému světlu, zhoršuje koncentraci, výkonnost i náladu. *Přitom pod ním lidé často tráví podstatnou část dne.*

TEXT JIŘÍ STUDENÝ / FOTO SPECTRASOL

Lidský organismus je přímo závislý na střídání světla a tmy. Ve dne je připraven na aktivitu, v noci provádí regeneraci. Jenže na přirozeném denním světle dnes člověk tráví jen zlomek svého času, většinu dne pobývá pod umělým osvětlením, ať už v kanceláři, učebně, výrobní hale, obchodě, ordinaci, či na sportovišti. Přitom osm hodin pod nekvalitním osvětlením dokáže značně uškodit nejen výkonu, náladě a vitalitě, ale i zdraví.

SVĚTLO ŘÍDÍ CELÉ TĚLO

Fungování lidského těla je řízeno tzv. cirkadiánním rytmem, který je synchronizován pouze světlem, respektive jeho spektrálním složením, přesněji azurovou oblastí. „Během dne podněcuje tvorbu hormonu serotoninu a řídí v těle biologické procesy k aktivitě, mimo jiné ovlivňuje funkce mozku jako bdělost a koncentraci, paměť a výkonnost. Významně ovlivňuje také náladu a psychickou i fyzic-

kou vitalitu,“ vysvětluje Daniel Jesenský, CEO české firmy Spectrasol, která vyvinula a už šest let dodává prokognitivní osvětlení. Jejich světlo má kromě jiných kvalit především plné a vyrovnané spektrální složení jako přirozené sluneční světlo.

Se západem slunce postupně ve spektru ubývají modré, azurové a zelené vlnové délky. Jejich absence dává organismu signál k odpočinku. V těle se na základě tohoto podnětu