

Světlem ke zdraví a vitalitě aneb **Desatero světelné hygieny**

10.02.2026

Ráno se budíte unavení, přes den fungujete jen díky kávě a večer zase nemůžete usnout? Neklidný spánek, noční buzení, chronická únava, snížená imunita i horší zvládání stresu jsou běžným obrazem „moderního života“. Nemuselo by to tak ale být — stačilo by víc naslouchat vlastnímu tělu a neškodit si nezdravými návyky. Včetně nevhodného zacházení se světlem.

Náš “jeskynní” organismus se nestihl přizpůsobit rychlému technologickému vývoji. Stále jsme nastaveni na rytmus 8 hodin spánku ve tmě a 16 hodin aktivity v denním světle. Umělé osvětlení a život v interiérech tento přirozený režim nabolouraly a způsobily chronické narušení cirkadiánních rytmů našeho těla. A to nezůstává bez následků na fyzickém i duševním zdraví a vitalitě.

Dobrá zpráva? Pomoci si můžeme sami — zavedením zdravých světelných návyků. Tak jako si čistíme zuby nebo se vyhýbáme nezdravým potravinám, bychom měli denně používat světlo zdraví prospěšným způsobem.

Desatero světelné hygieny

1. **Co nejvíc času pod širým nebem. Alespoň 30 minut denně.** Nevadí, že nesvítí slunce. Náš mozek vnímá i nevizuálně, a díky přírodnímu světlu přes den m.j. vytváří serotonin, hormon aktivity a dobré nálady.
2. **Sladění životního rytmu s cirkadiánním do maximální možné míry.** Ano, tohle je obtížné, ale můžeme začít třeba tím, že začneme chodit dřív spát.
3. **Více světla přes den, méně večer, žádné v noci.** Snažte se i v interiéru získat během dne co nejvíce světla. Ne, světlo z obrazovky počítače v koutě temné kanceláře nestačí. Braňte svůj stůl u okna! V noci se snažte omezit světlo na naprosté minimum. Blikající elektronika patří do obýváku, na okno pak zatemňující závěsy.
4. **Switch-off před spaním.** Vypněte všechny obrazovky alespoň 90 minut předtím, než chcete usnout. Nebo alespoň používejte filtry. Melatonin (noční, spánkový hormon) se totiž začíná tvořit až po 90 minutách od okamžiku, co mozek přestane registrovat modré světlo. A když není melatonin, není kvalitní spánek a regenerace.

5. **Pozor na škodlivé modré světlo z displejů.** Je velmi agresivní vůči sítnici oka a pokud není ve světle kompenzováno hlubokou červenou energií, může v dlouhodobém horizontu způsobit nevratné poškození. Řešení? Přisvěcujte si, ať už tím, že budete sedět u okna, nebo pod umělým světlem s obsahem hluboké červené, které dokáže negativní efekty kompenzovat.
 6. **Filtry modrého světla večer.** Pokud už musíte večer pracovat/používat mobil, používejte softwarové filtry modrého světla. Stačí alespoň přepnout na „Noční režim“, „Night shift“ nebo si do PC instalovat f-lux, optimálně si nastavit možnost přepnutí na oranžovou obrazovku.
 7. **Stop přehlcování mozku informacemi alespoň před spaním.** Přestaňme bičovat mozek neužitečnými a často stresujícími informacemi při bezcílném scrollování na sociálních sítích. Nejenže je to návykové, duševnímu zdraví a pozornosti nesvědčící, ale navíc zatěžujeme oči přísunem modrého světla a ničíme si kvalitu spánku.
 8. **Řešením? Zdravé umělé světlo.** Na trhu už existují zdravé typy osvětlení, které optimalizují spektrum světla a další vlastnosti pro denní a večerní svícení podle přírody a tím neškodí cirkadiánním rytmem, zraku a celkově prospívají zdraví a vitalitě. Nebo dejte do vyhledávače „prokognitivní“. To už je pak osvětlení, které má vyvážené spektrum, šetří oči a zlepšuje, zdraví, pohodu, soustředění i produktivitu.
- Poznat světlo, které vám dělá dobře není pro laika snadné. Ale pro základní orientaci sledujte parametr CRI (věrnost podání) a CCT (barvený tón světla). Pokud je CRI větší než 95 a zároveň CCT kolem 5000 K, to už je pak slušné světlo na den pro práci a aktivitu. Ideální je však aby bylo plnospektrální, tj. aby mělo vyrovnané a plné spektrum, bez propadů a píků, jako přirozené sluneční světlo. Pro večer je naopak vhodné po vzoru zapadajícího slunce světlo teplejší kolem 2700 K. Cca 90 min před spaním je vhodné už jen oranžové světlo ze svíčky, solné lampy, nebo speciální žárovky kolem 1700 K. Podobně i v noci, kdy je však nejlepší úplná tma.
9. **Zájem o to, čím se svítí v práci a ve veřejném prostoru.** Ne vždy je možné ovlivnit přímo kvalitu osvětlení na pracovišti, ale projevený zájem a diskuse mohou v dlouhodobém horizontu prospět nám všem.
 10. **Kein Stress 😊** Ne vždy je možné dodržet všechny zásady, to je jasné. Ale důležité je nějak začít a k těm dalším se postupně vracet.