

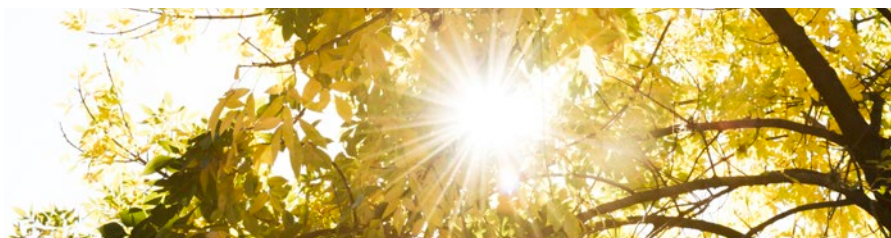
Nepodceňujte světlo

Světlo má důležitou fyziologickou funkci. Ovlivňuje naši náladu i naše zdraví. Když je světla příliš málo, vypadnou naše vnitřní hodiny z rytmu, jednotlivé orgány přestávají fungovat ve vzájemné shodě, a důsledkem může být nejen únava a ztráta energie, ale i poruchy látkové výměny, psychické problémy a další onemocnění.

Přirozené denní světlo posiluje imunitní systém, zvyšuje aktivitu a zlepšuje vzájemnou komunikaci. V zimních měsících bychom proto měli využívat každou chvíli slunečního svitu a co nejvíc pobývat venku, dopřát si sport či procházku nebo si alespoň posedět na sluníčku na lavičce, na balkoně či na terase.

Sluneční světlo je nezbytné mimo jiné pro tvorbu vitaminu D. V letních měsících si ho naše tělo dokáže vytvořit dostatečné množství, podle odborníků k tomu stačí desetiminutový pobyt na slunci alespoň 2x týdně, například i pravidelné cesty pěšky do práce, během nichž je část naší pokožky – obličej, paže, nohy – vystavena slunci. V zimě je potřeba „děčko“ doplňovat potravou – dobrým zdrojem je olej z rybích jater, vaječný žloutek a mléko, pro vegany kvasnice, kakao, kokos nebo datle –, případně po domluvě s lékařem užívat přípravky z lékárny.

Nízkou hladinu tohoto vitaminu má kolem 60 procent populace, hlavně následkem nedostatku venkovních aktivit, svůj podíl na tom má také stárnutí populace – u seniorů schopnost vytvářet



si v těle vitamin D výrazně klesá. Jako hlavní projevy nedostatku vitaminu D se uvádějí častá respirační onemocnění, vyčerpání a únava, špatné hojení ran, bolesti kostí, deprese, ale třeba i vypadávání vlasů.

Tip: Některé zdroje doporučují užívat vitamin D nejen v zimním období, ale celoročně, protože má prokazatelně omlazující účinky.

Denní, nebo umělé?

Většina lidí ve vyspělých zemích tráví přes polovinu dne v interiéru. Podle nedávného průzkumu mezi českými respondenty pociťuje 84 procent dotázaných problémy spojené s pobytem pod umělým osvětlením, jako jsou unavené oči, bolesti hlavy, zvýšený stres a zhoršená kvalita spánku. Výrazně vyšší výskyt obtíží přitom uvádějí lidé, kteří jsou vystaveni vlivu běžného umělého

osvětlení déle než 6 hodin denně. K nejohroženějším skupinám patří pracovníci ve zdravotnictví i další skupiny osob pracujících na noční směny.

Určitě se vyplatí zajímat se o možnosti zdravějšího umělého osvětlení. Skutečnost zatím není nijak příznivá. Žádný běžný umělý zdroj světla (žárovka, zářivka, běžná LED) dosud nedokázal přirozené světlo plně nahradit. Speciální osvětlení u nás přitom používá podle výsledků průzkumu jen 21 % domácností a 14 % pracovišť – můžou za to jednak obavy z vyšších cen a ze složitější instalace, ale také nedostatek dostupných informací.

Benefity jsou přitom značné. 86 % těch, kteří používají plnospektrální umělé osvětlení podobné slunečnímu světlu, jako je například technologie LED světelných zdrojů Spectrasol, uvádí menší únavu očí, 79 % lepší náladu, 76 % zlepšení soustředění a vyšší produktivitu a 26 % lepší spánek. Proto bychom zdravé světlo a světelnou hygienu měli považovat ne za luxus, ale za nedílnou součást zdravého životního stylu, stejně jako je kvalita ovzduší či potravin.

Ideální je dopřávat si světlo a tmu v poměru, na jaký si náš organismus přivykl v průběhu milionů let evoluce, kdy světlo fungovalo jako základní časový signál a střídání dne a noci určovalo, kdy máme být aktivní a kdy máme odpočívat.