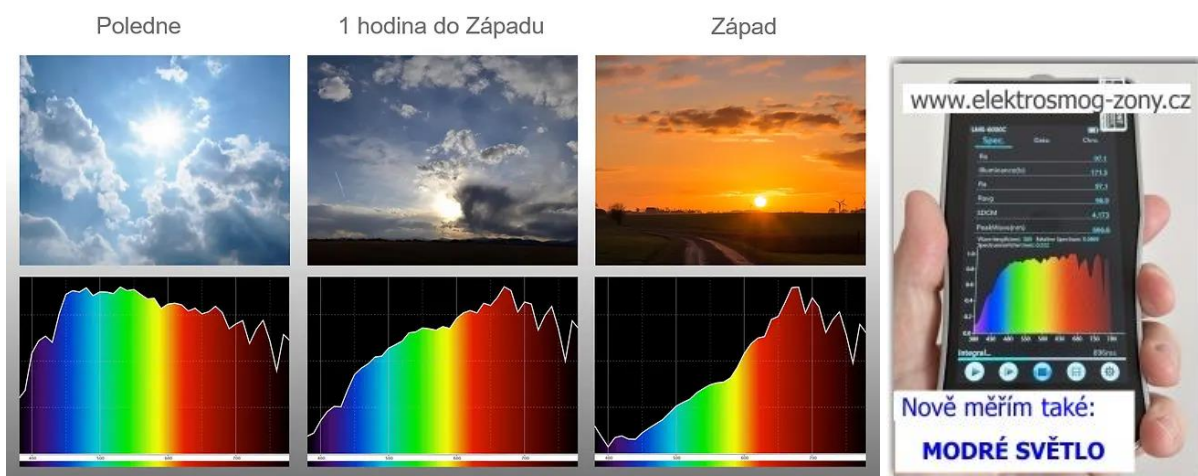


Zdravé světlo – vliv světla na naše zdraví a spánek

Kamil Pokorný – www.elektrosmog-zony.cz

Pomocí spektrometru zkontrolujeme výskyt modré složky v barevném spektru vašich svítidel, které používáte před spaním. Porovnáme světelné zdroje, vybereme ty nejhodnější. Řekněte mi o to.



Klíčový vliv na náš spánek a svěží vitalitu přes den, má podíl složek barev světla.

Konkrétně – **večer a v noci** se vyvarujeme **modrého světla** (většina LED světel).

Přes den naopak – vybírejme světelný zdroj s větším podílem modré složky světla, protože je nám přes den přirozená (venku září modré nebe), ale na večer a noc pravý opak, je potřeba modré složky světla eliminovat, nedívat se večer a v noci do displejí telefonu, notebooků, tabletů atd.

K čemu konkrétně dochází v těle?

Vlivem **modrého světla** večer a v noci dochází ke zmateným reakcím organismu, protože modré světlo je přirozené přes den a ne v noci. Především se **netvoří melatonin** – látka potřebná pro kvalitní a hluboký spánek! Dochází také k narušování až **poškození cirkadiálních rytmů**. To vede také k pozměněným reakcím psychiky, špatnému usínání, tělo je naopak vydrážděno do aktivity. Dochází k celé řadě dalších dopadů na naše zdraví vč. přibírání na váze.





(Doporučuji moudrou knihu Cirkadiální rytmy)

Detailněji z webu Hynka Medřického, jehož zdravá světla klientům doporučuji:

Červené světlo neobsahuje modré a zelené vlnové délky (specificky vlnové délky kratší než 550 nm), a tak nedochází večer k odsouvání a oslabování vylučování melatoninu. Tento hormon je jakožto silný antioxidant mimořádně důležitý pro regeneraci buněk a správnou funkci imunitního systému. Zásadně ovlivňuje kvalitu spánku a tím podmiňuje zdravé fungování metabolismu, dlouhodobé i krátkodobé paměti a dalších tělesných i mozkových funkcí. Vysoká hladina melatoninu je nezbytná pro prevenci řady kardiovaskulárních a onkologických onemocnění.

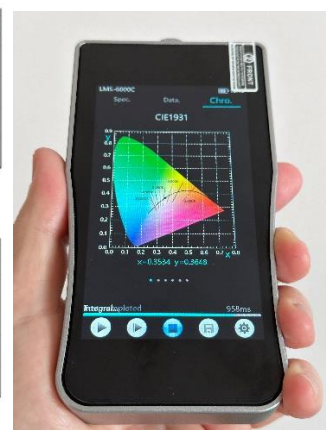
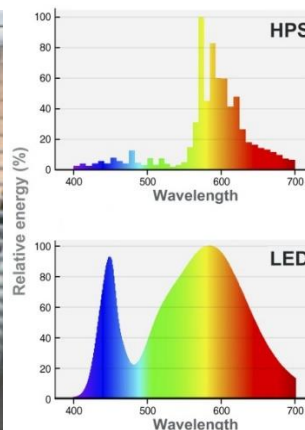
Modré složky světla je vhodné potlačovat červenými brýlemi, nebo vhodným světelným zdrojem **min. 90 minut před spánkem** (přesněji 9,5 hodiny před ranním vstáváním), melatonin se totiž začne vylučovat do krve až 90 minut po posledním ozáření naší sítnice vlnovými délkami pod 550 nm tj. zjednodušeně modrými a zelenými. Podstatné je tedy před spánkem doma nepřijít do kontaktu se žádným modrým zdrojem světla, které tyto vlnové délky vyzařuje, např. bílé a teple bílé žárovky, případně TV, počítač nebo mobil bez červeného filtru, protože to má významný účinek na sekreci melatoninu.

V rámci kompletního měření můžeme spolu zkontrolovat pomocí spektrometru, jaký podíl modré barvy se nachází ve světelném spektru vašeho světelného zdroje, lampičky, kterou si večer před spánkem denně svítíte. Pokud také budete vypínat WiFi a data v mobilu, budete překvapeni efektem lepšího spánku, více vitality a energie ve svém životě. Ukážeme si, kolik modré složky vás ovlivňuje večer z vašeho mobilu, televize, displeje mobilu.

Kdy naplánujeme měření u vás?

Tel.: 608 400 550

Mail: pokorny.kamil@seznam.cz





Jak upravit CIRKADIÁNNÍ RYTMUS

Vyhnete se kofeinu v odpoledních hodinách

Vytvořte si správné prostředí pro spánek

Použijte brýle blokující modré světlo

Vytvořte si zónu bez technologií

Dbejte na spánkovou rutinu

Kvalitní osvětlení

@brainmarket_cz

Sabotéři dobrého SPÁNKU

Příliš mnoho stresu

Přemíra alkoholu

Chození spát v nepravdělnou dobu

Modré světlo před spaním

Hodně kofeinu přes den

Narušení střevní mikroflóra

@brainmarket_cz

MELATONIN není jen hormon spánku, ale také...

Vyrovňuje hladinu kortizolu

Reguluje cirkadiánní rytmus

Čistí volné radikály

Potlačuje růst nádoru

Ochraňuje mitochondrii

Pomáhá imunitnímu systému bojovat s infekcemi

Chrání mozek před zánětem

Zlepšuje reprodukční zdraví

@brainmarket_cz

Zdroje přirozeně se vyskytujícího MELATONINU

Hroznové víno

Víšně

Vločky

Jahody

Rajčata

Pistácie

@brainmarket_cz

