



CIRKADIÁNNY RYTMUS

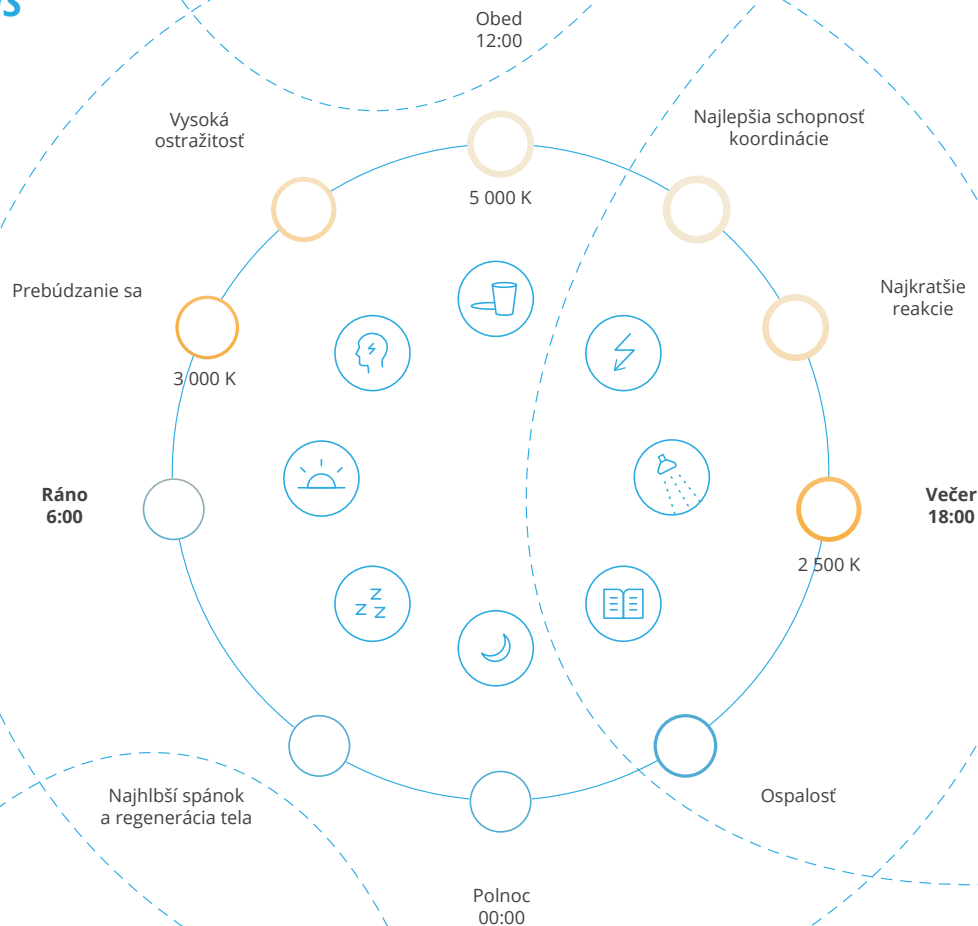
Ako svetlo ovplyvňuje biologické hodiny

Na naše telo a myseľ má čas strávený doma pri umelom svetle zásadný vplyv.

Teplota svetla a jeho intenzita vplyvajú na cirkadiánnny rytmus. Ten riadi napríklad hladiny hormónov akými sú aj kortizol a melatonin.

Zvýšenie hladiny kortizolu zapríčiňuje intenzita svetla hneď po prebudení a podporuje schopnosť sústrediť sa.

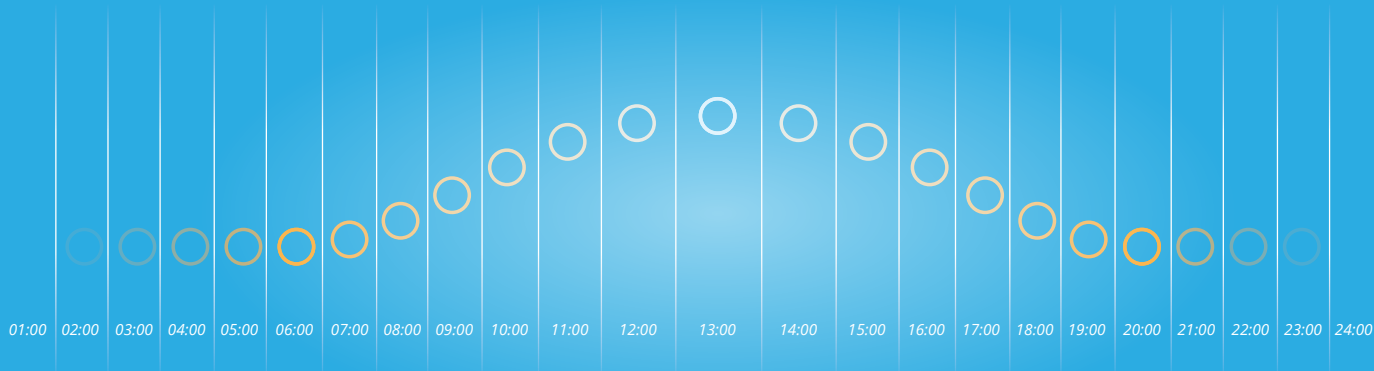
Na druhej strane tvorbu melatonínu navodíme teplým tlmeným svetlom vo večerných hodinách a má vplyv hlavne na kvalitný spánok a regeneráciu tela.





SVETLO OVPLYVŇUJE BIOLOGICKÉ HODINY

Prirodzené svetlo mení počas dňa intenzitu aj farbu, čo má vplyv na hladinu hormónov Melatonín a Kortizol. Kvalitná svetelná sústava s možnosťou stmievania a precízneho riadenia farby umožňuje vytvoriť biodynamické osvetlenie v interiéri.



Melatonín

Melatonín je telu vlastná látka, ktorá sa uplatňuje ako regulátor spánkového rytmu. Hladina melatonínu v organizme je závislá od striedania svetla a tmy. Melatonín urýchľuje zaspávanie a rovnako prispieva k zmierneniu pocitov únavy po dlhej ceste lietadlom do iného časového pásma (jet lag). Jeho metabolizmus sa úzko spája aj so správnou funkciou imunitného systému.

Kortizol

Kortizol je hormón, produkovaný ako reakcia na fyzický a emočný stres. Odtiaľ je aj jeho označenie stresový hormón. Jeho hlavnou funkciou je zvyšovanie celkovej pohotovosti pri záťažových alebo stresových situáciách a zúčastňuje sa aj na obranných reakciách organizmu. Ráno sú hodnoty najvyššie a neskoro večer resp. v noci klesajú.



SVETELNE
STROPY.SK

SHOWROOM: Račianska 90, Bratislava
Lightpark, 1. poschodie, po - pia: 10.00 - 19.00, so: 10.00 - 18.00

info@svetelnestropy.sk
www.svetelnestropy.sk