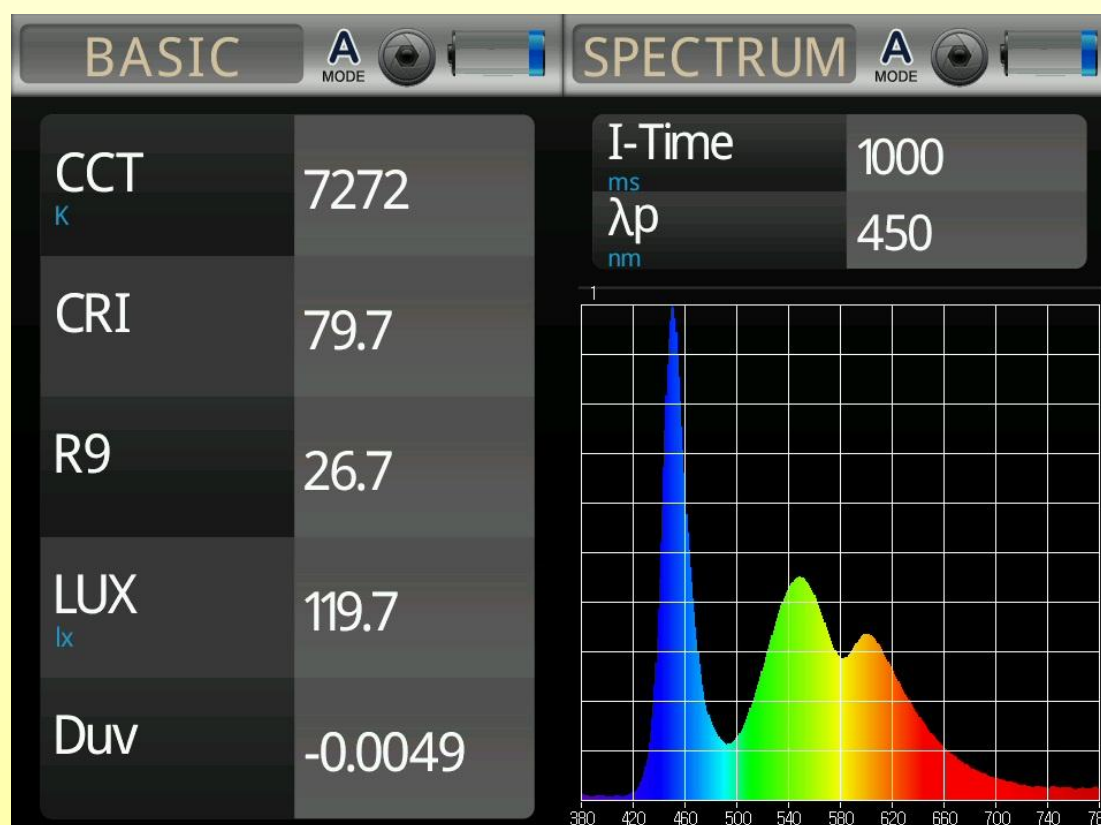


BAREVNÝ DISPLEJ noční predátor číslo 1

VE SPEKTRU MAXIMÁLNĚ PŘEVládÁ MODRÁ BARVA
SVĚTLO MÁ DESÍTKY AŽ STOVKY LUXŮ

Převaha modré ve spektru dává organismu informaci být bdělý, nespát, neodpočívát. Nedovoluje tvorbu melatoninu a regeneraci organismu.



Barevný displej jsou svítící obrazovky mobilních telefonů, počítačů, tabletů, televizí a dalších přístrojů. V průběhu dne barevný displej člověku neškodí (pokud jej „užívá“ s mírou). Po setmění by se měla míra používání snižovat a alespoň hodinu před spaním už vůbec displej nepoužívat. Pokud však organismus dostane v průběhu noci informaci o přítomnosti modrého spektra, melatonin se začne tvořit znovu až s velkou časovou prodlevou, případně už vůbec!

STAČÍ JEDNA TEXTOVÁ ZPRÁVA V PRŮBĚHU NOCI NEBO POHLED NA DISPLEJ MOBILU PRO ZJIŠTĚNÍ ČASU A PROCES TVORBY MELATONINU A NÁSLEDNÁ REGENERACE ORGANISMU ČLOVĚKA JE PŘERUŠENA NEBO ZASTAVENA A PRO TUTO NOC ZTRACENA!!!