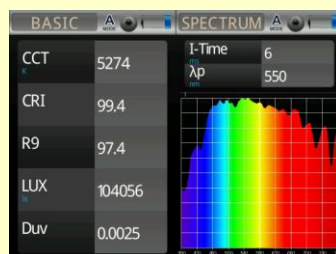


SPEKTRUM DENNÍHO SVĚTLA

ZASTOUPENY VŠECHNY BARVY
 SPEKTRA NA STOPROCENTNÍ ÚROVNI

SVĚTLO MÁ DESÍTKY TISÍC LUXŮ
 vysoká úroveň všech barev je podnětem
 pro podání VYSOKÉHO VÝKONU přes
 den, pro bdělost a aktivitu



Člověk je denní tvor, žil miliony let pod denním slunečním světlem, které informovalo jeho organismus o cirkadiálním dnu. Náhlá změna této periodicity způsobená denním pobytem lidí v místnostech organismus dezinformuje. Proto je třeba přes den být buď ve venkovním prostředí na přirozeném denním světle nebo si uvnitř v místnostech svítit bílým světlem s maximální mírou luxů a modrého spektra.

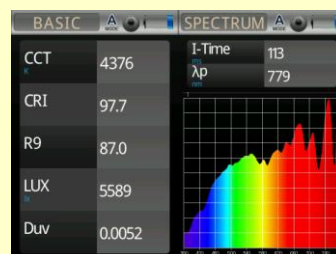
**JE DOKÁZÁNO, ŽE DOBRÉ SVĚTLO
 ZVYŠUJE PRACOVNÍ VÝKON
 ČLOVĚKA A JEHO ÚSPĚŠNOST PŘI
 ZVLÁDÁNÍ ÚKONŮ AŽ O 25 % !**

SPEKTRUM VEČERNÍHO SVĚTLA

ZASTOUPENY VŠECHNY BARVY, MODRÁ
 SE POSTUPNĚ SNIŽUJE

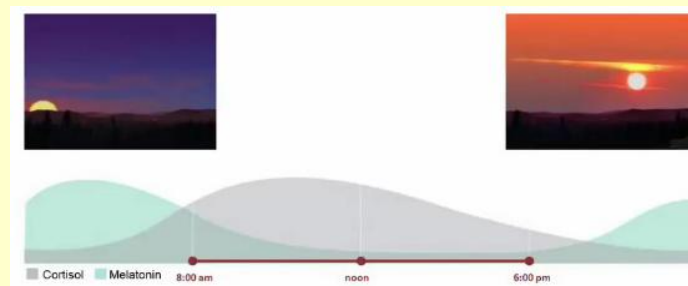
(cca 18 – 21 hodin)

SVĚTLO MÁ STOVKY LUXŮ
 snížení modré barvy – informace
 organismu o přípravě na klid a spánek



Miliony let byl člověk jako denní tvor nucen hledat za soumraku úkryt a dobře se připravit na noc. Vylézt na strom nebo se schovat do jeskyně atd., aby se nestal kořistí nočních predátorů. Jen tak mohl přežít.

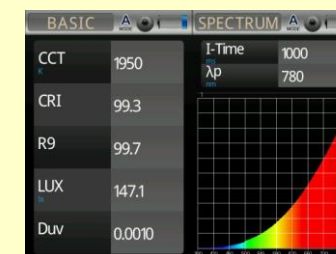
Úbytek modrého spektra způsobil snížení aktivity organismu a připravoval tělo na fázi noční - spánkovou, na dobu odpočinku.



SPEKTRUM OHNĚ („NOČNÍ SPEKTRUM“)

VE SPEKTU PŘEVládÁ ČERVENÁ,
 MÁLO ZELENÉ, ABSENCE MODRÉHO
 SVĚTLA

SVĚTLO MÁ JEDNOTKY LUXŮ
 (ohněň = 147 lx, svit měsíce v úplňku = 0,25 lx)
 absence modré umožňuje kvalitní
 spánek, tvorbu melatoninu a následnou
 regeneraci organismu



Člověk byl jako denní tvor po západu slunce ukrytý před nočními predátory a spal. V prostředí bez slunečního svitu, bez modrého spektra. V pozdější době snad jen oheň z ohniště mohl narušit přirozenou tmu, avšak toto světlo neobsahovalo modré spektrum. Všechny chemicko-biologické procesy (vč. tvorby melatoninu a dalších hormonů) měly možnost naplno fungovat. Neexistovalo v podstatě nic, co mohlo toto pravidlo narušit (jen měsíc v úplňku má dva až tři dny malé množství modrého spektra).

**SVĚTLO PROCHÁZÍ I ZAVŘENÝMI VÍČKY!
 POKUD JE V MÍSTNOSTI SVĚTLO
 Z VEŘEJNÉHO OSVĚTLENÍ, BAREVNÝ
 DISPLEJ NEBO I JEN MODRÁ KONTROLKA NA
 SPOTŘEBIČI, VELMI NEGATIVNĚ OVLIVŇUJÍ
 KVALITU SPÁNKU A TUDÍŽ I ZDRAVÍ
 ČLOVĚKA !**