

# Modré světlo? Zabiják kvalitního spánku aneb proč se mu večer vyvarovat

Ještě si přečtu zprávy, kouknu na seriál nebo odepíšu kamarádovi. Mnoho z nás si večerní pohodu bez mobilu či televize nedokáže představit. Všechna tato zařízení ale produkují modré světlo, kterému bychom se před spaním vystavovat rozhodně neměli. Proč? Ničí **kvalitu spánku**.

## **Jak funguje náš biorytmus?**

Po setmění začíná náš organismus produkovat melatonin – **hormon spánku**. Díky němu se naše tělo připravuje na fázi, během které v něm mohou probíhat všechny tolik potřebné ozdravné procesy. Pokud se ale produkce melatoninu naruší, zaděláváme si na problém.

Naši předci byli zvyklí po setmění svítit svíčkami, a protože manuálně pracovali, chodili spát mnohem dříve, než chodíme nyní my. Dodržovali tak přirozený biorytmus, na který je naše tělo nastavené.

My si již můžeme svítit žárovkami a doba, kdy se ukládáme ke spánku, se u většiny lidí posunula. Aniž bychom si to uvědomovali, škodíme si stejně, jako když sníme smažený sýr s hranolkami a tatarvou.

Jednou se nic nestane. Podruhé a potřetí taky ne. Pravidelný příjem modrého světla po setmění ale může vyústit v překvapivě podobné problémy jako častá konzumace smažených jídel nebo kouření.

## **Co je to modré světlo?**

Modré světlo není samo o sobě škodlivé. Pokud jej vstřebáváme během dne, je to přirozené. Sluneční paprsky nás ozařují modrým světlem každý den. V momentě, kdy slunce zapadne, je ale náš

biorytmus nachystán na změnu. Tím, že mu modré světlo dodáváme i po setmění, narušujeme své vnitřní hodiny. Výsledkem je **nekonečné usínání, nespavost a špatná kvalita spánku**.

### **Význam spánku pro naše zdraví**

Pokud se jen párkrát špatně vyspíme, budeme na sobě patrně pozorovat **zhoršenou pozornost a únavu**. Pokud ale vstáváme nevyspaní každý druhý den, máme nakročeno špatným směrem. Konkrétně si zaděláváme na:

- akné
- cukrovku
- obezitu
- srdeční choroby
- sníženou imunitu
- úzkosti
- spánkovou deprivaci

Ideální doba, kdy bychom se měli přestat dívat na osvětlené obrazovky, je **dvě hodiny před spaním**. Za tu dobu již naše tělo vyrobí slušnou dávku melatoninu, který nás dovede až do říše snů.

Odpočinou si navíc i oči, kterým dlouhé koukání na monitor také neprospívá. A v neposlední řadě můžeme volný čas před spaním využít k relaxaci naší mysli. Její očista kvalitní spánek jedinečně podpoří.

### **Odkud modré světlo vyzařuje?**

Ze všech LED žárovek, z notebooků, televizí a mobilů. Dobrá zpráva je, že každý nově vyrobený mobil má již v nastavení funkci **Filtr modrého světla** nebo **režim nočního osvětlení**. To samé platí pro notebooky. Pokud bychom takové nastavení na svém zařízení neměli, můžeme si pořídit **speciální brýle**, které příjem modrého světla blokují.

### **Pozor na náhradu jménem žluté světlo**

Odfiltrování modrého světla je základním krokem, který musíme pro zdravý spánek učinit. Ani žluté světlo ale není stoprocentně bezpečné. Vždy totiž záleží, jak vysoký jas máme na obrazovce nastavený.

Vyšší jas nás udržuje déle ve stavu bdělosti, což k tvorbě melatoninu rozhodně nepřispívá. Dalším krokem je tedy snížení jasu. Po setmění naše oči vnímají šero a všechny barvy se automaticky zbarvují do tmavších odstínů. Vysoký jas, který vše kolem nás osvítí, tak opět působí nepřirozeně.

Nejlepším způsobem, jak si zaručit dobrý spánek a spolu s ním i pevné zdraví, je **omezit konzumaci jakéhokoliv světla v nočních hodinách**. Pokud i přesto svítit chceme, anebo musíme, svít'me s mírou. Svít zastřené lampy či omezený jas žlutého světla naše tělo určitě ocení.

A co dělat, když ani ve tmě nemůžeme usnout? Správná volba bylinek bývá obvykle cestou nejmenšího odporu. Rostlinné přípravky umíme velmi dobře vstřebávat, a pokud se držíme správného dávkování, neměly by se vyskytnout žádné vedlejší účinky. Ke kvalitnímu spánku nám dopomůže především meduňka, chmel, heřmánek a levandule.