

Umjetna prirodna svjetlost

Petak, 21. Ožujak 2008

Naučnici razvijaju lampe koje proizvode svjetlost sličnu sunčanoj svjetlosti. Razlog je jednostavan: Prirodna svjetlost jedina potpomaže ljudski dnevni ritam.

Sunce ustvari regulira ritam kod ljudi po kojem tijelo zna kada je noć i kada dan. Noću tijelo luči hormon melanin kao i hormone koji su odgovorni za spavanje. Danju se luče hormoni odgovorni za aktiviranje tijela i koncentraciju, tako da uvijek danju može biti najproduktivniji.

Kako većina ljudi dan i noć provodi sa sijalicom, ustvari i nije svjesna da svjetlost koju daje sijalica poremeti ovaj ritam i tijelu ne signalizira na pravi način kada je dan i kada noć. Često se tako noć pretvori u dan što za tijelo nije nimalo zdravo, a i ostavlja osjećaj umora i može biti uzrok zimske depresije.

Kako bi se taj problem napokon riješio, pogotovo u sjevernom dijelu Evrope, naučnici sada pokušavaju svjetlost takozvanih plazma lampi prilagoditi sunčevoj svjetlosti.

Pri tome je bitno koliko plave svjetlosti ima u ovoj umjetno izazvanoj svjetlosti.

Ove lampe bi trebale biti fleksibilne po pitanju proizvodnje svjetlosti kao što je to i Sunce tako da bi se tijelo izloženo ovakvoj svjetlosti moglo ponašati u skladu sa zdravim tjelesnim ritmom.

Dok se roditelji često pitaju zašto su njihova djeca nakon večernjeg pranja zuba prije spavanja odjednom tako budna, ubuduće će im prilagoditi svjetlost u kupatilu večernjim satima što neće remetiti lučenje hormona za spavanje.