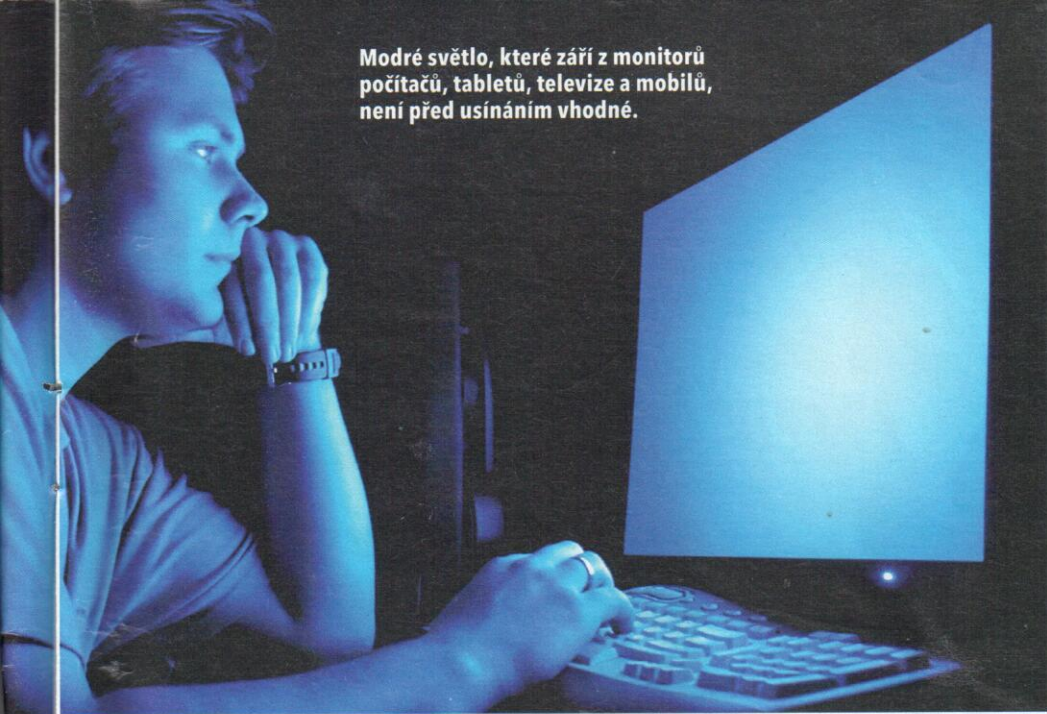


Modré světlo, které září z monitorů počítačů, tabletů, televize a mobilů, není před usínáním vhodné.



„Dětem by se mělo na noc zhasínat.“

ny jim volně běží v čase. Často se jedná o nevidomé, kteří mají v oku poškozené buňky nezbytné pro synchronizaci centrálních hodin světlem. A když jsou tyto buňky poškozené, tak jejich hodiny běží neseřízené a takovýto člověk může procházet obdobím, kdy například během dne zažívá subjektivní noc. Jeho tělo pracuje tak, jako by byl čas jít spát. Těmto lidem se podává ve večerních hodinách melatonin, aby se jejich vnitřní hodiny seřídily.

■ Mohou mít podobné problémy třeba i horníci, kteří jsou celý den ve tmě?

Samozřejmě. Všechny profese, kde je člověk po většinu denního světla ve tmě a kde je expozice světla minimální, mohou mít se synchronizací reálné problémy. Vzhledem k tomu, že světlo

u některých lidí prodlužuje doba usínání a spánkové fáze jsou pozměněné. Takže tito lidé mohou mít opravdu vlivem fázi Měsíce horší kvalitu spánku, nehledě na to, že s Měsícem jsou spojené i některé parasomnie (stavy, které doprovázejí spánek, jako jsou náměsícnictví, noční můry a děsy, záškuby, mluvení ze spánku, pomočování apod., pozn. red.). Ale zatím nevíme, jak to

ten Měsíc vlastně dělá. Pro porovnání: když je jasný den, tak je venku asi deset tisíc luxů (jednotka intenzity osvětlení, pozn. red.), a když je Měsíc v úplňku, tak vysílá světlo v řádu maximálně jednotek luxů.

■ Existují lidé, kteří preferují tmu?

Takoví lidé se zřejmě nerodí, ale existují vzácné případy lidí, kteří nejsou vůbec synchronizováni a jejich vnitřní hodi-

INZERCE

www.csas.cz/zaduveru Informační linka: 800 207 207

ÚČET BEZ POPLATKŮ OSVĚŽÍ

S programem Za důvěru můžete mít vedení účtu zdarma



Možnost
výběru karty
s olympijským
motivem

**ČESKÁ
SPORITELNA**
Jsme Vám blíž.

**čzech
team**
Oficiální partner
Českého olympijského
týmu 2018–2021

Netrapte se s poplatky za vedení účtu. S programem Za důvěru můžete mít snadno vedení účtu zcela zdarma. Stačí, když máte příjem alespoň 7 000 Kč měsíčně, jednou za měsíc zaplatíte kartou v obchodě nebo na internetu a k tomu třeba využíváte kreditní kartu, řádně splácíte úvěr, hypotéku nebo leasing, ukládáte na životní pojištění nebo investujete. Aktivujte si program v kterékoliv pobočce nebo se informujte na www.csas.cz/zaduveru.

BD
PROGRAM
ZA DŮVĚRU

iBOD