



EMBERI LÁTÓKÖZPONT

A fény hatása az emberre



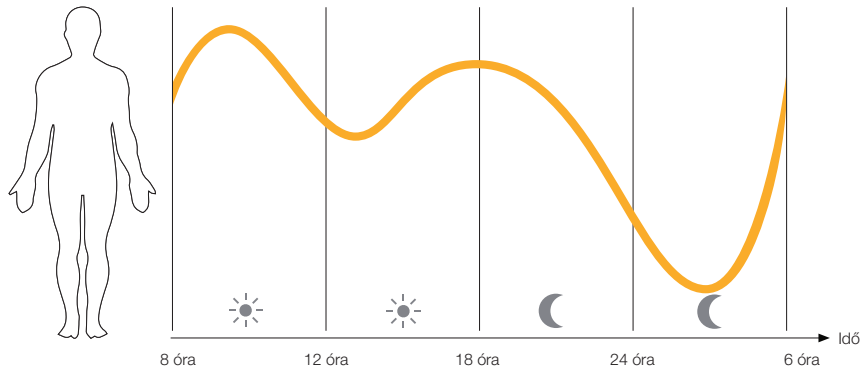
FÉNY ÉS EGÉSZSÉG

A fény épp annyira fontos az egészségünk számára, mint a kiegyensúlyozott étkezés, rendszeres testedzés és a megfelelő alvás. A megfelelő fény segít abban, hogy egészségesekek maradjunk. De mi is az a megfelelő fény? Az ideális fény a természetes napfény. Az evolúció négy millió éve alatt a nap és az éj váltakozása formált bennünket. Ez a megbízható ritmus genetikailag rögzült a biológiai rendszerünkben, mint egy belső óra. Ez a rendszer ellenőrzi és koordinálja a biológiai folyamatokat a testünkben. Minél jobban irányított ez a rendszer, annál jobban és egészségesebben érezzük magunkat.

A NAPI 24 ÓRÁS BIORITMUSUNK MEGHATÁROZZA JÓ KÖZÉRZETÜNKET ÉS TELJESÍTMÉNYÜNKET

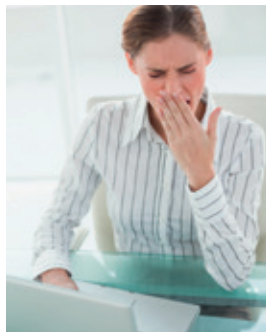
Minden egyénnek megvan a személyre szabott napi ritmusa, amely a nap és éj váltakozásával áll összhangban. Mindannyian ismerünk embereket, akik már kora reggel tele vannak energiával, míg másoknak kis időre van szükségük, amíg felébrednek és elkezdik a napjukat. És mindannyian ismerjük a megzavart napi ritmus következményeit.

Tipikus egyéni teljesítmény görbe



A hatás azonnal kézenfekvővé válik, ha az időzónákon történő átutazásra gondolunk. Amikor a testünk arra kényszerül, hogy egy a szokásostól eltérő nap-éj ritmusra álljon át. Néhány azonnal érezhető következmény: álmatlanság, ingerlékenység, a koncentráció képesség hiánya.

Az időzónákon történő átutazásnál is sokkal veszélyesebb azonban, mikor folyamatosan a belső óránk figyelembe vétele nélkül éljük az életünk. Hosszútávon depressziót vagy diabéteszt okozhat.





DURABLE · Hunke & Jochheim GmbH & Co. KG

Westfalenstraße 77–79 · 58636 Iserlohn · P.O. Box 1753 · 58634 Iserlohn · Germany · Freecall 00800 00582872 · Phone +49 2371 662445
info@luctra.de · www.luctra.eu

További információk:

- Linkek**
- www.luctra.de – a müncheni egyetem kérdőívének segítségével határozza meg saját chrono típusát:
bioinfo.mpg.de/mctq
 - Kéfény szűrő monitorokhoz, mely csökkenti az elalvási nehézségeket, miután sokáig dolgozott számítógépén vagy táblagépén: justgetflux.com

Videók LUCTRA® Videos
<http://bit.ly/1Xv0JWy>



eBook-ok eBook az innovatív LUCTRA® termékcsaládról, mely szakértői riportokat tartalmaz.
apple.co/1KHprvw



Kérdése vagy javaslata van? Keresse a LUCTRA csapatát 00800 00 58 28 72*



LUCTRA® – BIOLÓGIAILAG HATÉKONY FÉNY A MUNKAHELYEKRE

A LUCTRA lámpák fénye biológiailag hatékony, mivel a fény színének változtatásával hatékonyan támogatják az egyéni belső órát. Így a LUCTRA eszközzé válik azok számára, akik törődnek egészségükkel. A lámpák hatékonyságát klinikai teszt is bizonyítja, melyet az alvászakértő és kronobiológus dr. Dieter Kunz vezetett. A fény színének variációi befolyásolják az alvó hormon, melatonin kiválasztódását. Míg a fehér és kevert fény elnyomja a melatonin termelődést így késlelteti az alvási fázist. A meleg fehér fénynek nincs hatása a melatonin kiválasztódására és az alvási szokásokra.

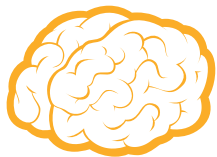
A teljes tanulmány elérhető és letölthető:
luctra.eu/english/study.html

JAVASLAT A MEGFELELŐ FÉNYRE

- Elegendő fényerősség biztosítása. A legtöbb ember legalább 800 luxos fényerő mellett érzi jól magát. Az idősebb embereknek ennél is többre van szüksége.
- A megvilágított területnek folyamatosnak kell lennie. Ha erős kontraszt van a megvilágított és egyéb területek között, a szemünk gyorsan elfárad.
- A fénynek egyénileg állíthatónak kell lennie. Minden személynek mások az igényei. Ezért egy lámpát számos módon be kell, tudjunk állítani. Ez pedig nem csak a lámpa fejének állíthatóságát jelenti, de a fény erejét és színét is. Minél szélesebbek a beállítási lehetőségek, annál jobban állítható a fény az egyéni igényekhez.
- A fény beállításának lehetősége sokkal több, mint egyszerűen kialakítani egy atmoszférát. A megfelelő színhőmérséklet, a megfelelő időben támogatja a biológiai ritmusunkat.



KÉK FÉNYBEN GAZDAG FÉNY REGGELENTE ...



... fejleszti a
képességet,
hogy azonnal
tudjunk teljesíteni



... csökkenti
az éjszakai fény
negatív tulajdon-
ságait



... javítja a
következő
éjszakai alvást



... javítja a reggeli
teljesítőképeséget

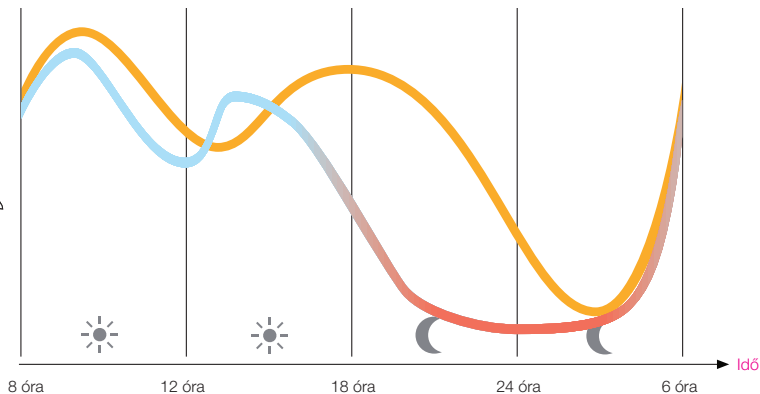
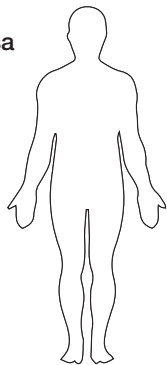


... stabilizálja a
belső óránkat

... A BELSŐ ÓRA

A hideg fehér, vagyis kék fényben gazdag fény felébreszt bennünket reggelente, míg a meleg fehér, pirosas fény jelzi esténként, hogy nyugalomra van szükségünk. Mindezek mellet az azonnali hatások mellett a fény hosszútávon stabilizálja biológiai ritmusunkat. Ennek hatására jobban érezzük magunkat, amitől növekszik a teljesítőképességünk. Fontos azonban, hogy mindennap stimuláljuk a rendszert biológiailag hatékony fényvel, hogy hatékonyan és megbízhatóan működjön hosszú távon is.

Biológiailag hatékony fény hatása a teljesítményünkre



■ TELJESÍTMÉNY KÉPESSÉG

■ BIOLÓGIAILAG HATÉKONY FÉNY

■ Aktivál:
Hideg fehér 6.500 K és nagy fényerő

■ Relaxál:
Meleg fehér fény 2.700 K és alacsony fényerő

BIOLÓGIALAG HATÉKONY FÉNY ...

A modern LED világítás csaknem a napfény teljes spektrumát lefedi. Ezért ez a fényforrás képes stabilizálni a biológiai ritmusunkat. A megfelelő LED világítás olyan fényjeleket tud küldeni a testünk számára, amely beállítja belső óránkat még zárt térben is.

A biológiailag hatékony mesterséges fény hatásai

