

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař aneb dopřejte svému bytu zdravé osvětlení

Myslíte si, že žijete ve zdravém vnitřním prostředí s čerstvým vzduchem bez toxických látek a příjemnou pobytovou teplotou? A přesto se cítíte unavení, pálí vás oči a trpíte nespavostí, vysokým tlakem nebo sezónními depresemi? Pak jste možná zapomněli na jednu z důležitých součástí zdravého bydlení: kvalitní osvětlení, jež by se mělo co nejvíce blížit přirozenému slunečnímu svitu. Jen díky němu totiž lidstvo od nepaměti rozeznávalo denní cykly, kterými se řídily všechny činnosti od ranního vstávání až po večerní ulehnutí na lůžko. Vynález umělého osvětlení s sebou ale přinesl podstatnou změnu životního stylu, spojenou s odklonem člověka od přírody a jejího rytmu. Kvůli tomuto vývoji nyní trávíme většinu svého času v uzavřených prostorách s umělými světelnými zdroji o mnohem nižší intenzitě a s odlišným spektrálním složením, než má sluneční záření. A to má neblahý vliv na naše biorytmy, které jsme zdělili po dávných předcích. S tipy, jak se vyvarovat nepříznivých dopadů umělého osvětlení na fyzické a psychické zdraví, vás seznámí developerská společnost JRD, jež se specializuje na výstavbu zdravého bydlení.

V uzavřených prostorách s umělým osvětlením, které negativně ovlivňuje náš metabolismus, trávíme až 90 % času. A právě tyto světelné zdroje se často jen vzdáleně přibližují intenzitě a spektrálnímu složení slunečního svitu, na jehož léčivé síle jsme závislí. Sluneční paprsky jsou totiž silným přírodním antidepresivem a přirozeným zdrojem vitamínu D, jenž slouží k optimálnímu vstřebávání vápníku do kostí, přispívá k posílení imunitního systému a má příznivý vliv na krevní tlak, svalovou sílu i mozkovou aktivitu. Pro lidské psychické a fyzické zdraví je proto zcela zásadní, aby byly vnitřní prostory domu co nejotevřenější slunečním paprskům. A těm by se mělo svou intenzitou, barevným tónem a kvalitou barev přiblížit také umělé světelné zdroje. Jak toho ale docílit, když se běžná intenzita osvětlení v interiérech pohybuje v rozmezí 100 až 2 000 luxů oproti i více než 70 000 luxů, které lze naměřit ve slunečný letní den?



Vizualizace slunného bytu v projektu Císařská vinice

„Nejdříve byste si měli uvědomit, jaké osvětlení je pro vaše zdraví opravdu ideální. Jasně bílé světlo vám usnadní ranní vstávání, intenzivnější chladné světlo práci a tlumené teplé světlo s minimálním obsahem aktivující modré složky zase večerní usínání. V noci byste se navíc měli vyvarovat hned tří věcí: používání svítidel s jasným chladným světlem, dlouhého sledování intenzivně zářících obrazovek televizí nebo displejů mobilů a působení světelného smogu z venkovního prostředí, což

je pro zdraví stejně ohrožující jako nedostatek slunečního svitu a nevhodné umělé osvětlení. Jedině ve tmě totiž dochází ke zvýšení hladiny spánkového hormonu melatoninu, jenž zajišťuje regeneraci těla, zachycuje volné radikály a odstraňuje poškozené buňky. Pokud se proto zajímáte o zdravé světlo, nesmíte zapomínat ani na jeho protipól - ‚zdravou‘ tmu. Základní údaje o barvě světla, neboli teplotě chromatičnosti v kelvinech, naleznete na každé LED žárovce: čím chladnější záření (tedy více do modra), tím více kelvinů,“ vysvětluje Jan Řežáb, majitel [JRD](#).

Několik kroků, jak proslunit svůj byt

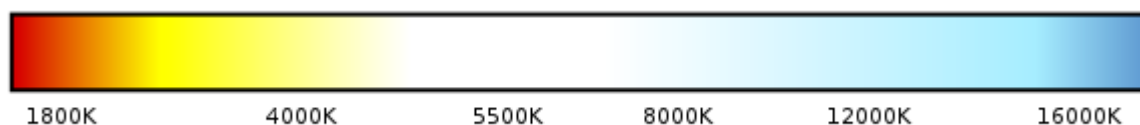
Se světelným smogem nebo příliš ostrými slunečními paprsky si většinou poradí tmavé závěsy či zatažené žaluzie. Jak ale zajistíte dostatečný přísun světla do tmavé domácnosti, která nedisponuje velkým prosklením ani vhodnou dispozicí? „Základní kroky k slunnému bytu jsou poměrně jednoduché. Nejprve si umyjte okna a odstraňte z nich všechny nečistoty, případně těžké závěsy. Poté se zbavte přebytečných dekorací na zdech, aby se sluneční svit mohl lépe, a pokud možno i rovnoměrně, odrážet do jednotlivých místností. Podobně vám poslouží světlé vybavení a bílé zdi, které doplníte např. přírodní dřevanou podlahou, křesly nebo polštáři. A v neposlední řadě si nepořizujte doplňky, jež pohlcují světlo a byt opticky zmenšují, a instalujte si kvalitní umělé osvětlení. Nejlépe plnospektrální. To ve vás navodí pocit krásného slunného dne,“ radí Jan Řežáb.

Plnospektrální osvětlení působí přirozeně jako denní světlo a má pozitivní vliv na lidské zdraví. Je možné ho využít v domácnostech, kancelářích, výrobních halách a školách, ale přesto je v České republice zatím rozšířené velmi málo. Používá se především při tzv. světelné terapii u pacientů se sezónními depresemi. „A přitom je jeho vliv opravdu výjimečný. Pomáhá totiž předcházet zrakovým problémům, zvyšuje schopnost soustředění, výkonnost či produktivitu práce a u žáků a studentů vede k lepším studijním výsledkům. Nezanedbatelné je také to, že snižuje výskyt afektivní poruchy SAD (tzv. zimní deprese) a jiných typů depresí a usnadňuje vstávání, usínání nebo regeneraci

organismu. Napodobení slunečního světla, kdy svítidlo zvládne měnit barevný tón i intenzitu v závislosti na denní době, považujeme za podstatný krok na cestě k biodynamickému osvětlení.“ dodává Petra Eliášová, Sales Manager ve společnosti NASLI, která se věnuje výzkumu a vývoji plnospektrálního osvětlení, např. pro kanceláře společnosti JRD.

1. Rovnoměrnost Důležité je zajistit rovnoměrně dopadající světlo na plochu, kterou potřebujete osvětlit (jídelní stůl, pracovní stůl, kuchyňská linka atd.).	4. Denní světlo Denní světlo je důležité pro aktivní část dne – práci a soustředění. Je tedy nutné vybrat umělé osvětlení, které denní světlo nejvíce napodobí. Vyberte světlo jasné, chladné a s co nejvyšším indexem podání barev.
2. Dodatečné osvětlení pracovního místa Častá chyba u stolní lampičky je zaměření světla pouze na desku stolu. Zbytek pracovní plochy, jako šuplíky nebo nástěnka, pak zůstanou v šeru.	5. Světlo u obrazovky Obrazovky mají intenzivní světlo s vysokým podílem modré složky. Pokud toto světlo kombinujete s tmavým, méně jasným světlem v okolí, může to způsobit rozostřený zrak, pálení a bolest očí až poškození zraku.
3. Noční osvětlení Určitě se vám už stalo, že jste si šli v noci pro sklenici vody, a pak jste nemohli usnout. To způsobuje chladné jasné světlo, které dá vašemu mozku signál, že máme být vzhůru. Proto je dobré mít u postele, na chodbě, toaletě a případně v kuchyni zdroj světla se stínidlem s teplým a málo intenzivním světlem.	6. Relaxační zóna Před spánkem si posvíte stojacími nebo nástěnnými lampami s teplým méně intenzivním světlem, které napodobuje zapadající slunce.

6 tipů, jak správně rozsvítit svůj domov z [Průvodce zdravého bydlení](#) společnosti JRD



Stupnice teploty chromatičnosti v kelvinech

O společnosti JRD:

Společnost JRD s.r.o. byla založena v roce 2003. Jako první developer v České republice se zaměřila na výstavbu nízkoenergetických a pasivních bytových domů a v současné době je na tomto trhu lídrem. O kvalitě jejích projektů se zdravým bydlením, které realizuje se spoluinvestory, svědčí nejen zájem klientů, ale také řada ocenění, jež stavby za svůj architektonický a ekologický přínos získaly v mnoha renomovaných soutěžích. Uspěly například v mezinárodní soutěži moderních stavebních projektů s výjimečnou energetickou, konstrukční a architektonickou hodnotou Building Efficiency Awards (BEFFA) nebo v soutěžích Fasáda roku, Best of Realty – Nejlepší z realit, E.ON Energy Globe Award a Český energetický a ekologický projekt roku. Energeticky pasivní projekt Ecocity Malešice se navíc umístil v roce 2019 mezi deseti přelomovými šetrnými stavbami poslední dekády zvolenými členy České rady pro šetrné budovy.

JRD zrealizovala již 22 developerských projektů. V současné době má v portfoliu 8 projektů (Ecocity Malešice III, Kratochvíle Stochovská, Rezidence Michelangelova, Na hvězdárně Třebešín, Green Port Strašnice, Bohdalecké kvarteto, Touškovský háj a Císařská vinice), další v přípravě a věnuje se prodeji bytů v projektu Rezidence Silver Port pro investora Rezidence Na Palouku. Všechny její realizace představují vyšší kvalitu bydlení, která odpovídá standardům života 21. století. Velké bytové projekty Ecocity Malešice a Park Hloubětín snesou srovnání se špičkovými zahraničními projekty, jako jsou SolarCity v rakouském Linci, Newgate ve Vídni, Vauban ve Freiburgu, nebo švédský projekt Hammarby Sjöstad ve Stockholmu. Řada odborníků z ČR i zahraničí se jezdí na projekty JRD inspirovat a načerpat odborné znalosti.

JRD je členem České rady pro šetrné budovy, Centra pasivního domu, Asociace developerů a Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí. Její majitel Jan Řežáb je členem vědecké rady Univerzitního centra energeticky efektivních budov (UCEEB) ČVUT v Praze.

Další informace:

Crest Communications

Marcela Kukaňová, tel.: +420 731 613 618, marcela.kukanova@crestcom.cz

Marie Cimplová, tel.: +420 731 613 602, marie.cimplova@crestcom.cz

www.crestcom.cz

JRD

Martina Hyklová, vedoucí marketingového oddělení, tel.: +420 721 665 576, hyklova@jrd.cz

www.jrd.cz