



# Jó Fény az egészségesebb és boldogabb életért

Jan DENNEMAN, a Good Light Group elnöke

**Az elmúlt évtizedek tudományos kutatásai egyértelműen bizonyítják, hogy a fény döntő fontosságú egészségünk és jólétünk szempontjából. A jó fény ugyanolyan fontos, mint a jó étel és a jó testmozgás.**

**Időnk nagy részét zárt térben töltjük, elzárva a napfény erejétől. Ez negatívan befolyásolja alvásminőségünket, energiaszintünket és hangulatunkat. Nappal több Jó Fényre van szükségünk, éjszaka pedig kevesebb fényre. Ez pozitív hatással lesz egészségünkre és jólétünkre. Jelzi agyunknak, hogy milyen napszak van, így az több energiát ad nekünk nappal, éjszaka pedig jobb alvást biztosít.**

**Ha szeretne jobban aludni, vegye be napi „fényvitamin”-adagját. Kidolgoztunk egy négylépéses megközelítést. Gondoskodjon róla, hogy szeme elég fényt kapjon napközben, legalább 1000 luxot néhány órán keresztül.**

**Tudta, hogy a legtöbb ember Fényhiányban él és dolgozik?**

Lehet, hogy Ön is közéjük tartozik! Lásd [az A ábrát](#).

A Homo Sapiens több tízezer éven át többnyire a szabadban élt. Ez azért volt így, mert élelmet kellett gyűjtenie és vadászni kellett. Mint minden más élő faj a Földön, amely a szabadban él, ki volt téve a napfénynek. Az utóbbi 300 évben azonban az emberiség egyre inkább a zárt terekbe költözött. Különösen az ipari forradalom után már nem sok okunk volt arra, hogy a szabadban tartózkodjunk. Ma életünk több mint 90%-át zárt térben töltjük. Elzárva a természettől és főleg elzárva a napfénytől. Ez természetellenes testünk és agyunk számára.

Lásd [a B ábrát](#).

A Jó Fénynek hatalmas pozitív hatása van arra, milyen jól alszunk, milyen az energiaszintünk napközben és milyen a hangulatunk.

Lásd [a C ábrát](#).

Napjainkban az emberek napközben mindig sötét házakban, gyárakban, iskolákban, kórházakban, egyetemeken, gondozási központokban, üzletekben, éttermekben stb. tartózkodnak.

## Testünknek Fényre van Szüksége!

Az elegendő fényhez jutás **a jó egészség** fontos összetevője.

Lásd [a D ábrát](#).

Az emberek megértik, hogy a fény fontos a látáshoz. A legtöbb ember azonban nincs tisztában azzal, hogy a fény azt is jelzi agyunknak, hogy milyen napszak van. Segít szinkronizálni az agyunkban lévő központi órát. A beltéri fényszint azonban túl alacsony ahhoz, hogy a központi óra megfelelően beinduljon. Olyan bolygón élünk, ahol 24 óras fény-sötét ciklus van, és a társadalmi óránk ritmusa is 24 óras. Testünk azonban nincs szinkronizálva, és ennek negatív következményei vannak alvásminőségünkre, energiaszintünkre, hangulatunkra és egészségünkre nézve. Nappal több jó fényre van szükségünk, éjszaka pedig kevesebb fényre.

Lásd [az E ábrát](#).

A fény a fő „Időztítő”. A napi fény-sötét ciklus befolyásolja testünk ritmusát. A fény a legfontosabb tényező ahhoz, hogy biológiai óránkat szinkronban tartsuk a 24 óras nappal.

Lásd [az F ábrát](#).

A legtöbb ember tisztában van a jó ételek, a jó levegő és a jó testmozgás fontosságával. Tudják, hogy ezek mind pozitív hatással vannak jólétükre és egészségükre. Nem tudják azonban, hogy a jó fény is döntő fontosságú az egészséges és boldog élethez. A jó fény ugyanolyan fontos, mint a jó étel és a jó testmozgás! De hogyan juthat hozzá napi „fényvitamin”-adagjához?

## Vegye be napi „fényvitamin”-adagját

Négy lépést kell követnie, hogy jó fényt vagyis fényvitamint vigyen az életébe.

Lásd **a G ábrát**. Lásd **a H ábrát**.

Az első lépés, hogy tudjuk, milyen fényben vagyunk a nap folyamán. Vásároljon fénymérőt, vagy telepítsen fénymérő alkalmazást okostelefonjára. Hamarosan rá fog jönni, hogy a kültéri fényszint ötvenszer-százszor magasabb, mint a beltéri. Különösen fontos, hogy mérje a szemébe jutó fényt.

Vigye az íróasztalát az ablak egyméteres körzetébe. Ha ez nem lehetséges, használjon olyan elektromos fényforrást, amely 1000 lux fényt juttat az Ön szemébe.

Lásd **az I ábrát**.

A harmadik lépés, hogy kövessük a 20-20-2 szabályt. Válgjon szokásává, hogy minden 20 perc koncentrált munka után odasétál az ablakhoz, és 20 másodpercig nézi az eget. Gondoskodjon arról, hogy minden nap 2 órát töltsön a szabadban – lehetőleg reggel.

Lásd **a J ábrát**.

Sok embernek vannak alvásproblémái. Sajnos nem látják a kapcsolatot az alváshiány és a torz cirkadián ritmus között. Ne feledje, a jó fény jobb és kevesebb komplikációval jár, mint az altatók szedése.

## JÓ FÉNY AZ EGÉSZSÉGESEBB ÉS BOLDOGABB ÉLETÉRT

### A ábra



200 évvel később...

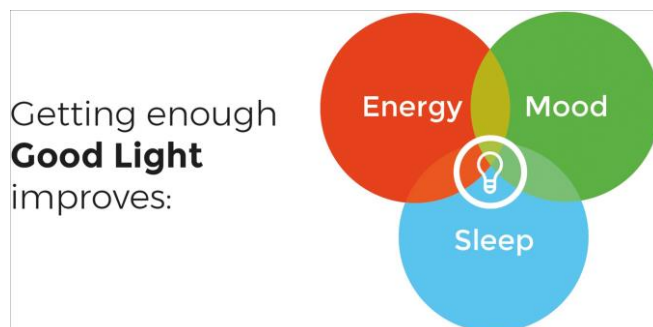
1800

*Az emberek a nap nagy részét a szabadban töltötték természetes fényben*

Ma

*Időnk 90%-át zárt térben töltjük, távol a természetes napfénytől, melyre a szervezetünknek szüksége van*

## B ábra



*Ha elég Jó Fényhez jutunk, javul Energiaszintünk, Hangulatunk és Alvásminőségünk*

## C ábra



*A dark house is always an unhealthy house.*  
Florence Nightingale

*Egy sötét ház mindig egészségtelen ház – Florence Nightingale*

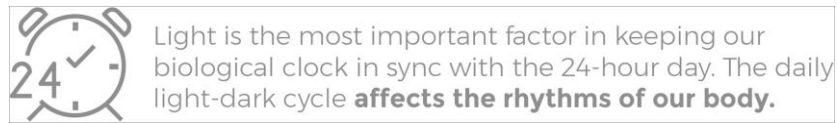
## D ábra

Sok embernek vannak alvász problémái. Sajnos nem látják a kapcsolatot az alváshiány és a torz cirkadián ritmus között. Ne feledje, a jó fény jobb és kevesebb komplikációval jár, mint az altatók szedése.



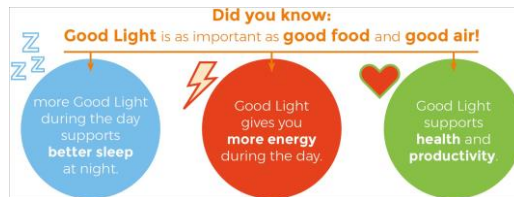
*Nappal több Jó Fényre van szükségünk, éjszaka pedig kevesebb fényre  
A fény a szemem keresztül lép testünkbe  
Lehetővé teszi, hogy lássunk  
Pozitívan hat egészségünkre és jólétünkre. Jelzi agyunknak, hogy milyen napszak van, így az több energiát ad nekünk nappal, éjszaka pedig jobb alvást biztosít.*

## E ábra



A fény a legfontosabb tényező ahhoz, hogy biológiai óránkat szinkronban tartsuk a 24 órás nappal. A napi fény-sötét ciklus befolyásolja testünk ritmusát.

## F ábra



Tudta?

A Jó Fény ugyanolyan fontos, mint a jó étel és a jó levegő!  
több Jó Fény nappal, jobb alvás éjszaka

A jó fény több energiát ad napközben.

A jó fény támogatja az egészséget és a teljesítőképességet.

## G ábra



„fényvitamin”

A Jó Fény  
napfény vagy elektromos fény, amely jótékony hatással van a szervezetre és az agyra

## H és I ábra



Négy lépés a Jó Fényhez:

1. Kezden el mérni

Telepítsen telefonjára luxmérő alkalmazást, és mérje a szemébe jutó fényt. Tartsa a telefont függőlegesen a szeme elé.

2. Jó fény munka közben

Vigye az íróasztalát az ablak egyméteres körzetébe. Vagy növelje az elektromos világításból a szemébe jutó fény szintjét 1000 luxra.

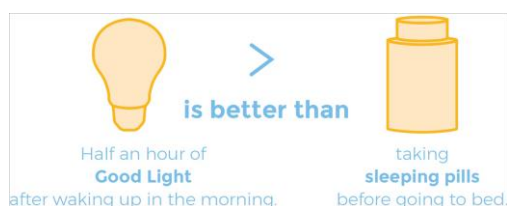
3. Kövesse a 20-20-2 szabályt

Minden 20 perc koncentrált munka után nézze 20 másodpercig az eget. Töltsön minden nap 2 órát a szabadban, lehetőleg reggel.

4. Szerezze be a Jó Fény Útmutatót

és tudjon meg többet a [GoodLightgroup.org](http://GoodLightgroup.org) oldalon

## J ábra



*Fél óra Jó Fény a reggeli ébredés után > jobb mint altatót szedni lefekvés előtt*

**Szerző: Jan DENNEMAN**



Jan DENNEMAN a Good Light Group alapítója és igazgatótanácsának elnöke, valamint a Global Lighting Association tiszteletbeli nagykövete. A Good Light Group nonprofit szervezet, amely a beltéri Jó Fényt népszerűsíti. A jó fény napfény vagy elektromos fény, amelyeknek hasonló jótékony hatása van. Jan több mint 40 éves vezetői tapasztalattal rendelkezik a fenntarthatóság, az innováció és az üzletfejlesztés területén, és a Philips Lightingnál (ma Signify) vezető innovációs és marketing pozíciókat töltött be az ipar LED-re és intelligens világítási rendszerekre való átállása során. Számos nemzetközi konzorciumot alapított, mint például a Global Lighting Association, a Zhaga Alliance, a Connected Lighting Alliance és a LightingEurope. Jan 2007 és 2017 között a Global Lighting Association, 2013 és 2017 között pedig a LightingEurope elnöke volt.

# A boldog embernek Jó Fényre van szüksége

Szeretne többet megtudni a Jó Fény jótékony hatásáról?

[www.CoodLightGroup.org](http://www.CoodLightGroup.org)



A Good Light Group nonprofit szervezet, amely a beltéri Jó Fényt és annak jótékony hatásait népszerűsíti. Ha támogatja tevékenységünket és szeretne résztvevőként csatlakozni, vegye fel velünk a kapcsolatot!

[info@GoodLightGroup.org](mailto:info@GoodLightGroup.org)