

🌙 VEČERNÍ RUTINA 🌙

Práce se světlem

1

🔑 **Cíl modulu:**

Naučit se pracovat se během večera tak a navnímat obecné principy práce se světlem i během dne tak, aby tělo přirozeně podporovalo tvorbu melatoninu, hormonální rovnováhu a hluboký, regenerační spánek.

💡 **Proč je světlo klíčové**

Světlo je jeden z nejmocnějších regulátorů našich vnitřních hodin.

Řídí produkci hormonů, náladu, energii i kvalitu spánku.

Ovlivňuje:

- **Hladiny hormonů** – vyrovnává melatonin, serotonin a kortizol.
- **Chuť k jídlu a metabolismus** – stabilizuje chuť, snižuje přejídání.
- **Stres** – přirozené denní světlo snižuje hladiny kortizolu.
- **Spánek** – přirozená expozice světlu během dne a jeho tlumení večer zlepšuje kvalitu spánku.

Správná práce se světlem je nejlevnější biohack pro tělo i mysl.

☀️ **Rychlý průlet vnímáním světla skrz celý den**

Kvalitní spánek nezačíná večer, ale už ráno. **Obecně je však vždy důležité vnímat nejen část dne, ale i část roku - respektovat sezónní variabilitu.**

- **Ráno:** Viz. program Ranní rutina.

- **První polovina dne:**
 - Pobývej co nejvíc na denním světle (ideálně venku) a uvnitř využívej [plnospektrální osvětlení](#).
 - Přirozené světlo podporuje **tvorbu serotoninu**, který se večer mění na melatonin.

- **Druhá polovina dne:** Postupně přecházej na méně intenzivní, teplejší světlo - čas se liší dle sezóny.
 - **Světlá sezóna (jaro – léto)**
 - Slunce zapadá později → přechod na teplejší světlo a sekundární zdroje svícení kolem **19:30–20:00**.
 - Sleduj **západy slunce** – tzv. „zlatá hodinka“ pomáhá přirozeně snižovat stres a ladí hormonální systém.
 - Menší význam blokace modrého světla (je déle vidět), důležitější je **kontakt se sluncem** (východ i západ).
 - **Tmavá sezóna (podzim – zima)**
 - Slunce zapadá dříve → přechod na teplejší světlo kolem **18:00–19:00**.
 - Dbej na více **sekundárních zdrojů světla** (lampy, lišty, svíčky).
 - 90 minut před spaním vždy **červené světlo**.
 - Pokud trávíš den uvnitř, snaž se alespoň 10–20 minut denně (každé 2 hodiny) vystavit přirozenému světlu (klidně skrz otevřené okno, a to i když je zataženo).

- **90 minut před spánkem**
 - Tady probíhá nejdůležitější část večerní rutiny, kdy je cílem **kompletně eliminovat modré a zelené světlo**.
 - **Jak na to prakticky:**
 - Vypni zařízení. I když správně dodržíš nastavení červeného osvětlení, stále to jsou stimuly z vnějšku, které tě nezklidní tak, jako například četba či poslech hudby.

- Přepni na červené svícení a využijvej sekundární zdroje světla - ne stropní (fáze zahájení blokace modrého světla) pomocí [žárovky s červeným odstínem](#), které nenarušují tvorbu melatoninu (nemusíš je přímo kupovat, umožňuje se i forma pronájmu - tak je doma máme my). Tyto žárovky umožňují **tzv. 3 krokový systém**, takže je využijete, jak na večerní svícení v teplejších tónech, tak na následné červené svícení.
- Pokud ještě něco potřebuješ dokončit na PC nebo se chceš dívat na nějaký film, můžeš využít [Brýle proti modrému světlu](#), které ti pomohou snížit negativní dopad modrého světla, ale jak jsem zmínila před chvílí.
- **Filtry na telefonu i PC** - Mají stejný efekt jako brýle, ale můžeš se rozhodnout, jaká verze je pro tebe příjemnější. Jak na ně pro vás uložil [Hynek Medřický ve svých instagramových výběrech](#).

Každopádně pro přehlednost:

- Night shift (Apple): tato funkce ti pomůže snížit teplotu a míru modrého světla obrazovky. Doporučuji ho zapínat po setmění, ale s blížící se dobou spánku je nutné přidat funkci červeného filtru nebo nasadit červené brýle.
- [IRIS](#): Nejkomplexnější software (primárně pro počítače), který je sice placený, ale můžeš si v něm volit z desítky režimů.
- Twilight (Android nebo Windows) je ideální stáhnout si bezplatnou aplikaci Twilight. Ovšem stejně jako Night Shift, můžeš dle tebou zvoleného času snížit teplotu a míru modrého světla obrazovky, nicméně rovněž to neblokuje 100% spektrum modré složky.
- Červený režim (Iphone): Iphone má v sobě ukrytou funkci pomocí které můžeš chytrou zkratkou trojklikem přepnout svůj display do kompletně červené barvy, bez obsahu modré složky - návod najdeš ve [výběrech Hynka Medřického](#). **POZOR: Máš-li doma novější model Iphone 12 a výše, tak pro úplné odstranění modrého světla je potřeba mít aktivní Night Shift!**

- [Folie na spotřebiče](#) - Máme doma přelepeno standardně, rozhodně to nedělám každý den 90 minut před spaním:D. Fólii máme doma přelepené světlo v lednici a na kuchyňské váze.
-

● Modré světlo – přítel či nepřítel?

- Přes den = podporuje bdělost, výkon a náladu.
- Večer = blokuje tvorbu melatoninu, zvyšuje dopamin a narušuje spánek.

Hlavní zdroje večer:

- obrazovky (mobil, PC, TV, tablet)
- LED a zářivkové osvětlení
- svítící kontrolky spotřebičů

Řešení:

Používej filtry, brýle, vyhýbat se ostrému bílému světlu a vypnout obrazovky minimálně 90 minut před spánkem.

✨ Shrnutí

- Světlo řídí tvé vnitřní hodiny, hormony i náladu.
- Kvalitní spánek začíná už ráno – světelnou expozicí.
- Během dne = hodně přirozeného světla.
- Večer = teplé, tlumené osvětlení.
- 90 minut před spaním = červené světlo, žádné obrazovky.
- Přizpůsobuj se ročním obdobím – tělo se ti odmění stabilní energií, náladou i hlubším spánkem.