

Teplá, denní nebo studená bílá? Vyznáte se v barevných teplotách žárovek, které běžně používáte? Pojdme si v tom udělat jasno!

Praha 17. září 2021 – Většina z nás si ještě pamatuje na klasické wolframové žárovky. Svítily teplým odstínem bílé, který připomínal např. plamen svíčky. S příchodem různých úsporných variant žárovek se objevily i světla se studenou bílou. Ty však není vhodné používat všude. Modrá složka světla, kterou právě chladnější odstíny vyzařují, s sebou přináší i negativa v podobě problémů s usínáním při použití v ložnicích. Jaké světlo si vybrat a kam ho umístit je už trochu věda, a proto jsme pro vás připravili jednoduše pochopitelný souhrn.

Ačkoliv vybírat je opravdu z čeho, ne zdaleka každý ví, jaké jsou možnosti, co to vlastně teplota světla je a jak s ní můžeme pracovat. Teplota světla je totiž mocná čarodějka. Umí ovlivnit, jak se budeme v místnosti cítit, jak nám půjde práce od ruky, kterou právě děláme a z dlouhodobého hlediska působí také na naše zdraví. Aktuálně je asi nejvíce skloňována škodlivost modrého světla, vycházejícího převážně z televizních obrazovek a displejů našich mobilních telefonů a počítačů. Neumíme-li si jejich sledování odříct alespoň 2 hodiny před tím, než jdeme spát, vystavujeme se riziku spánkových poruch a v horším případě i depresí. A o to více naše děti! Modré světlo totiž aktivuje sítnici oka 100x více než světlo bílé, a navíc ubírá na přirozené funkci melatoninu. Hormonu, který nám pomáhá usnout.

Jak to tedy je?

Barva světla, které také říkáme chromatičnost, se uvádí v tzv. Kelvinech (zkratka K). Čím méně, tím teplejší světlo je. Jako příklad se často uvádí příjemný plamen svíčky, jehož hodnota je okolo 1 200 K. Obecně můžeme říct, že za **teplé bílé světlo** je považováno to, které má do 3 300 K, což je nejbližší již zmiňované klasické wolframové žárovce. Působí velmi uklidňujícím dojmem a většinou ho volíme do místností, v nichž odpočíváme, tedy do ložnice, do obývacího pokoje a do dětských pokojíčků. V těch posledních patří mezi nejpoužívanější některé z nočních světel, třeba [RETFLUX RNL 104](#) se světelným senzorem. Následuje **denní bílé**, které je nejvíce podobné přirozenému dennímu světlu, je nejvhodnější pro práci a pohybuje se v rozmezí 3 300 K a 6 500 K. Dáváme si ho proto hlavně do svých pracoven nebo třeba do kuchyně, nad pracovní desku. Naopak do lampiček na nočním stolku určitě nepatří, protože náš mozek získává mylnou informaci, že je den a nechystá se ke spánku. My se pak převalujeme na posteli a nemůžeme usnout. A nakonec **studené bílé světlo**, které patří do rozmezí 6 500 K a 9 000 K. Sem patří hlavně zářivky, které se instalují například do velkých výrobních hal bez přístupu denního světla, a jejichž světlo v domácnosti by mělo spíše negativní vliv na náš biorytmus.

Čtenáři, pozor na světlo!

Pro ty, kteří potřebují svítit chvíli tak a chvíli onak, tu je [RETLUX LED lampička RTL 204](#), která to umí! Tedy kromě dalších mnoha věcí. Zůstaneme-li ale u funkcí, které se váží na tu nejdůležitější, a tou je právě svícení, pak její majitelé zcela jistě ocení volitelnou teplotu barvy světla – 3000 K, 4500 K a 6000 K (teplá, neutrální a studená bílá). Navíc je stmívatelná, a to ve třech stupních jasů. Takže třeba večer, než půjdete spát, můžete se zakutat do peřin a při příjemném, tlumeném světle přečíst pár stránek svého oblíbeného románu. Vybírat můžete z černé a bílé varianty této lampičky.