

Sağlık açısından hangi renk ışık kullanılmalı



Beyaz ışık Güneş ışığı hissi vermektedir. Vücudumuz gece melatonin hormonu salgılanmasından dolayı, evimizde beyaz ışık kullanmak, melatonin hormonunun üretilmesini engellemektedir. Melatonin hormonu kanser oluşumunu engelleme özelliğı vardır. Vücudun yenilenmesini sağlamaktadır. Beyaz ışık uyku ve uyanıklık dengesinin bozulmasına da neden olmaktadır.

Özellikle yatak odalarımızın beyaz ışık yerine sarı ışık tercih edilmelidir. Ayrıca uyku sırasında odamızın hiç ışık almaması da gerekir.

Floresan ve tasarruflu lambalar insanların sinir sistemine de zarar vermektedir. Bu lambaların oluşturduğu elektromanyetik radyasyon ve kesintisiz ışık vermemesi (saniyede 50 kez yanıp söner) sağlık problemleri oluşturmaktadır.

Sarı ışık, beyaz ışığa göre daha az zararlı olduğunu söyleyebiliriz.