

# Licht

We gaan richting de winter. De dagen worden korter. `s Ochtends gaan we nog in het donker naar werk en op de late middag/vroeg avond gaan we in het donker weer naar huis.

Veel mensen zijn somber in deze periode van het jaar. Sommigen hebben meer behoefte aan slaap en weer anderen hebben moeite met opstaan `s ochtends.

We kunnen veel artikelen vinden over voeding en cosmetica en hun hormoonverstorende werking, maar hoe zit het met licht?

In de winter wordt het later licht in de ochtend en wordt eerder al donker in de avond.

Vroeger hebben mensen met de natuur in harmonie geleefd. Ze hadden nog geen verlichting aan huis of op straat gehad. Ze gingen dus vroeg naar bed en stonden ook later op in de winter.

Tegenwoordig is de leefwijze helemaal veranderd. We zitten meer binnen, gaan minder naar buiten, `s avonds zitten we nog lang achter de computer, e-reader of televisie, we gaan dus ook later naar bed.

Hoe zit het dan met het licht? We weten dat zonlicht goed is voor onze gezondheid. Ons lichaam maakt dan vitamine D aan.

Zonlicht is wit licht, bestaand uit alle kleuren van de regenboog.

Bij de zonsopkomst `s ochtends krijgt ons lichaam die witte licht, waardoor ons lichaam meer cortisol gaat produceren. Deze hormoon maakt je alert en actief.

Bij zonsondergang wordt het licht wat roder. Bij deze rode licht van de zon wordt de melatonine aanmaak in ons lichaam gestimuleerd. Melatonine maakt ons ontspannen en loom. Tijd om te gaan slapen.

Hoe zit het met het licht in ons huis.

Gloeilampen hebben ook wit licht. Een mengsel van het kleuren rood, blauw en groen, waarbij de rode kleur dominant is.

Bij een ledlamp is de blauw kleur wat meest dominant is, heeft dus meer blauwe licht. En dan niet alleen ledlamp maar onze laptop, smartphones en e-readers hebben ook blauw licht.

Er is toch wel een verschil tussen de lamp en deze elektrische apparaten: het licht van de lamp komt niet direct in je ogen, maar het licht van de laptops, e-readers enz... wel.



Blauwe licht schakelt de productie van melatonine in ons lichaam uit. Hierdoor krijgt je lichaam het signaal om te gaan slapen niet. Je wordt niet ontspannen en sloom en blijf je dus langer op, stelt het slapen gaan uit. Maar `s ochtends gaat je wekker wel weer vroeg. Resultaat kan een slaap te kort zijn.

Door de slaap te kort, herstelt je lichaam niet of niet goed. Als gevolg krijg je een slecht humeur, concentratie problemen, moeheid, slaapproblemen ( inslapen, doorslapen), heb je meer kans op ongelukken en valpartijen.

Wat is dan de oplossing, je kunt het blauwe licht niet helemaal uitschakelen uit je leven (het namaken van wit licht heb je ook blauw licht nodig):

- je slaapkamer goed donker maken is belangrijk
- ga na het avondeten niet werken achter je laptop of lees een fysieke boek of krant i.p.v een digitale
- geen telefoon, televisie, laptop of e-reader in de slaapkamer

Heb je moeite om `s ochtends wakker te worden? Lees dan even een digitale boek of krant. Blauw licht helpt je om wakker te worden door je cortisol level te verhogen.

Volgens onderzoek beïnvloeden groene en gele lichten ook onze melatoninespiegel. Op welke manier, is nog niet echt bekend.

Tot verder onderzoek is mijn advies aan jouw: ga zo veel mogelijk overdag naar buiten, zorg voor een donkere slaapkamer en lees `s avonds een leuke boek (ouderwets papieren boek!)

Bron: Gezond Nu december 2016, artikel: Laat het schijnen