

Optimalizace cirkadiálních rytmů a spánkového režimu

Abstrakt k bakalářské práci

Tato bakalářská práce shrnuje metodou rešerše dosavadní vědecké poznatky o souvislostech mezi cirkadiálními rytmy, spánkem a světlem a rozebírá jejich vzájemné působení ovlivňující zdraví organismů, ale především lidské společnosti. Spánek patří k nejdůležitější determinantě obecného zdraví a právě působení přirozeného či umělého světla ho dokáže na jedné straně účinně optimalizovat, na druhé desynchronizovat v celkový neprospěch fungování organismu. Člověk dnešní doby je vystavován umělému osvětlení ve zvýšené míře, protože většinu času tráví v uzavřených budovách a na globální úrovni tak probíhá deficiencie přirozeného svitu. S tím se pojí četné problémy počínaje poruchami biologických rytmů přes mnohá další civilizační onemocnění. Shrnutím této problematiky jsou některá doporučení k optimalizaci a personalizaci jak umělého, tak přirozeného slunečního světla v rámci zlepšení spánku jako signifikantního biologického markeru pro co možná nejlepší zdraví.