

Wpływ światła na ludzkie ciało

2 czerwca 2025

Czas spędzony przed ekranem prowadzi do ślepoty i kontroli umysłu.

Amerykanie w latach 1960. nadawali podprogowe wiadomości podczas wieczornego pożegnania stacji Star Spangled Banner. I chociaż mogło to być regionalne oszustwo, dla tych, którzy znają historię telewizji, nie powinno to być zaskoczeniem. Nikt się nigdy nie przyznał, ponieważ oficjalnie uważa się to za nieetyczne. FCC uznała podprogowe wiadomości w transmisjach za „sprzeczne z interesem publicznym”, ale nie ma prawa zakazującego podprogowych wiadomości w telewizji lub reklamach.

Edward Bernays, ojciec propagandy, był pionierem reklamy telewizyjnej. Pracował dla kilku administracji prezydenckich USA i napisał książkę o tym, jak manipulować umysłami widzów telewizyjnych. Każda osoba myśląca krytycznie, która przeżyła COVID-19, wie, jak wielką władzę nad widownią ma ekran telewizora. To urządzenie do kontroli umysłu. I jest również niezdrowe fizycznie.

Twierdzono, że częstotliwość migotania obrazu telewizyjnego może wpływać na fale mózgowe widzów i zmieniać ich stan psychiczny, co do pewnego stopnia jest z prawdą, jednak odkryto znacznie poważniejszy problem – niebieskie światło LED.

Przez dziesięciolecia istniały tylko czerwone i zielone diody LED. Niebieska dioda LED nie była możliwa do uzyskania ze względu na właściwości krystalizacji azotku galu, materiału potrzebnego do emisji niebieskiego światła. Opracowanie niebieskiej diody LED było znaczącym wyzwaniem i ostatecznie

zostało osiągnięte przez japońskiego inżyniera, Shuji Nakamurę. To przełomowe niebieskie światło pozwoliło na stworzenie białego światła LED. Dzięki temu możliwe stało się tworzenie wszystkich kolorów za pomocą diod LED, które stały się obecnie standardową technologią dla telewizorów, urządzeń mobilnych i wszelkiego oświetlenia.

Niebieskie światło emitowane przez diody LED ma pasmo częstotliwości od 400 do 500 nanometrów. Wykazano, że ekspozycja na nie hamuje produkcję melatoniny, hormonu krytycznego dla snu. Ekspozycja na niebieskie światło przesuwając aktywność mózgu z odprężonych stanów theta-dominujących w kierunku podwyższonych stanów beta. A zatem ekspozycja wieczorem jeszcze bardziej komplikuje wzorce snu, co negatywnie wpływa na zdrowie na wiele sposobów.

Długotrwałe narażenie na niebieskie światło z migoczących ekranów może powodować objawy zmęczenia oczu, takie jak suchość, zmęczenie i bóle głowy. Badania wykazały, że niebieskie światło obciąża komórki siatkówki i może powodować utratę wzroku z powodu zwyrodnienia plamki żółtej.

Czas spędzony przed ekranem nie tylko kontroluje umysły ludzi, ale także poważnie ich okalecza. Ale nie każde światło jest złe. Teraz dowiadujemy się, że czerwone światło jest bardzo zdrowe i bardzo korzystne.

Emitowane czerwone światło ma pasmo częstotliwości od 620 do 700 nanometrów. Wykazano, że wspomaga naprawę i regenerację kości i tkanek. Zmniejsza stany zapalne i tkankę tłuszczową oraz łagodzi przewlekły i ostry ból. Głównym powodem, dla którego czerwone światło poprawia ogólny stan zdrowia, jest to, że wzmacnia funkcję mitochondriów w całym organizmie. Prowadzi to do zwiększonej produkcji ATP, zmniejszenia stresu oksydacyjnego i modulacji aktywności cytokin.

Podczas gdy niebieskie światło zaburza cykle snu i uszkadza komórki siatkówki oka, ekspozycja na czerwone światło przed

snem sprzyja relaksacji, a terapia światłem czerwonym jest stosowana w celu wspierania zdrowia komórek siatkówki i poprawy funkcji wzrokowych.

Wykazano, że czerwone światło stosowane w połączeniu ze światłem bliskiej podczerwieni, czyli pasmem częstotliwości od 700 do 1100 nanometrów, poprawia funkcje poznawcze i nastrój poprzez zwiększenie przepływu krwi w mózgu i poprawę neuroplastyczności.

Ogranicz czas spędzany przed ekranem do niezbędnego minimum, spędzaj więcej czasu na łonie natury, a jeśli jesteś zainteresowany, zapoznaj się z korzyściami terapii światłem czerwonym.

Autorstwo: Greg Reese

Tłumaczenie: AlterCabrio

Źródło zagraniczne (wideo): [Rumble.com](https://www.rumble.com)

Źródło polskie (transkrypcja): [Ekspedyt.org](https://ekspedyt.org)