



ZDRAVÍ A KRÁSA 05. 12. 2018

Pracujete na počítači? Chraňte si zrak před modrým světlem

Brýle s filtrem modrého záření by měly chránit zrak každého, kdo tráví před monitorem počítače více než jen pár minut denně. Investice do této...

Počítač je beze sporu skvělý pomocník, ale dokáže být také pořádný škůdce. A vůbec tím teď nemáme na mysli všemožné závislosti na digitálním obsahu. Škodit totiž může našim očím. Tedy abychom byli úplně přesní, zraku nedává zabrat samotný počítač, ale jeho monitor. Ten totiž vyzařuje modré světlo, které způsobuje únavu očí, znesnadňuje naše usínání, a tím nás dostává do celkové nepohody. Modré záření je o to zákeřnější, že je přirozenou součástí barevného spektra a pouhým okem ho nedokážeme rozeznat. Dá nám o sobě vědět, až když je pozdě - bolí nás oči, jsme unavení a špatně usínáme. Dobrou zprávou naopak je, že se před negativními účinky modrého světla můžeme velmi snadno chránit. Stačí, když si při práci na počítači nasadíme brýle s filtrem modrého světla.

Povinná výbava každého, kdo pracuje na počítači

Brýle s filtrem modrého záření by měly chránit zrak každého, kdo tráví před monitorem počítače více než jen pár minut denně. Investice do této zdravotní pomůcky se vám velmi brzy mnohonásobně vrátí. Díky brýlím s filtrem modrého světla totiž vydržíte déle svěží, a proto uděláte více práce za méně času, než kdybyste před displejem seděli bez nich. Jak je to možné? Stojí za tím hlavně tyto 3 důvody:

Menší oslnění z obrazovky. Brýle s filtrem modrého světla zredukuje část záření, které vychází z displejů. Přinesou vám příjemnější vidění a vyšší pracovní komfort.

Nižší napětí v očích. Modré světlo unavuje náš zrak a způsobuje nepříjemné pnutí v očích. Brýlové čočky s filtrem modrého záření minimalizují toto pnutí a výrazně oddalují nástup únavy.

Kontrastnější obraz a přirozenější barvy. Speciální brýle pro práci na počítači zvýší kontrast obrazu a také přes ně spatříte barvy v jejich skutečné podobě. Dejte sbohem slitým stínům a vybledlým barvám. Díky kontrastnímu vidění se nebudou vaše oči tolik namáhat, a proto vydrží déle ve formě.

Máte perfektní zrak? Chraňte si ho nedioptrickou variantou brýlí

Pokud by vám vaše oči mohl závidět i rys ostrovid, určitě chcete, aby vám skvělý zrak vydržel co nejdéle. V tom případě jistě o své oči patřičně pečujete. Aby svůj zrak mohl hýčkat opravdu každý, výrobci myslí i na šťastlivce, kteří nepotřebují dioptrické brýle. **Nedioptrická varianta brýlí proti modrému světlu je navíc ještě levnější** než klasická verze s dioptriemi.

A nebojte. Brýle už dávno nejsou jen nevzhledná zdravotní pomůcka, ale módní doplněk a součást stylu. Proto vás mile překvapí, z jakého množství slušivých brýlových obrub si můžete vybírat. Každý dobrý oční optik vám se zkoušením rád pomůže, a tak v brýlích pro práci na počítači budete vypadat opravdu báječně.

Škodí i další displeje a televize. Ve hře jsou vaše sny!

Modré světlo vyzařuje nejen z monitoru počítače, ale také například z televize a z displejů drobnější elektroniky. Pohodu vašich očí **narušují tedy i tablety, mobilní telefony nebo navigační přístroje.**

Možná si říkáte, že to nebudete zas tak horké, protože do těchto zařízení nekoukáte tak dlouho a tak často jako lidé, kteří pracují na počítači. Pravdu máte jen částečně. Modré záření totiž škodí nejen našemu zraku, ale také našim přirozeným biorytmům – konkrétně znesnadňuje usínání. Proč?

Modré záření **brání tvorbě takzvaného spánkového hormonu** – melatoninu. Už jsme si řekli, že modré světlo je součástí světelného spektra, tedy i světla, které pochází ze slunce. Příroda to zařídila dobře. Když zapadne slunce, rapidně se sníží modré záření. Díky tomu má melatonin pré a my můžeme spát jako koťata. Jenže v moderním světě si po západu slunce rozsvítíme, na usnutí si pustíme televizi nebo ještě v posteli na mobilu kontrolujeme, co je nového na internetu. To vše brání zvýšené produkci spánkového hormonu a my nemůžeme usnout nebo spíme nekvalitně.

Nemusíte chodit potmě a nemusíte se ani zbavovat elektroniky nebo svých večerních rituálů. Stačí, když si večer před zapnutím televize, tabletu, mobilu či jiného zařízení s displejem nasadíte [brýle](#)

[proti modrému světlu.](#)

Kvalita a šmrnc za rozumnou cenu

Pokud to svým zdravím a životní pohodou myslíte vážně, zbývá rozhodnout, kde si tyto speciální brýle s filtrem modrého světla pořídíte. Dnes už je vyrábí kdekdo, a tak není úplně snadné si dobře vybrat. Obzvlášť když neplatí, že vyšší cena znamená také vyšší kvalitu. Jestli chcete podpořit českou firmu, která sází na kvalitu, drží krok s designem světových značek, ale přitom se vám nad cenovkami jejich brýlí neprotočí panenky, zkuste služby [OptikDoDomu](#).



Brýle si můžete nerušeně zkoušet v klidu domova. OptikDoDomu vám přiveze bohatou kolekci dioptrických brýlí, kamkoliv si řeknete. Nezávazně a naprosto zadarmo.

Tato rodinná společnost **kombinuje přednosti e-shopu a kamenné oční optiky**. Brýle si sami vyrábějí, a proto se do konečné ceny nepromítají marže obchodníků. Díky tomu za slušivé brýle od tohoto českého výrobce zaplatíte podobně nízké částky jako při internetovém nákupu, někdy dokonce i méně. Oproti e-shopům ale nekupujete nevyzkoušeného zajíce v pytli. OptikDoDomu je totiž jedinou oční optikou, která přiveze pestrou kolekci brýlí k vám. Kamkoliv, naprosto nezávazně a **úplně zadarmo**. V klidu domova si tak můžete vyzkoušet spoustu krásných brýlí a přizvat k tomu i své kamarády coby módní poradce. Stačí si jen domluvit návštěvu pomocí [jednoduchého formuláře](#).