Informacja prasowa

**Domowy wellbeing – jak naturalne światło kształtuje zdrowie psychiczne i emocjonalne?**

**Żyjąc w czasach nieustannej stymulacji i cyfrowych bodźców, chcemy by nasz dom był oazą spokoju. Aby oto osiągnąć, kluczowym, choć często niedocenianym elementem, jest naturalne światło. Nie chodzi tylko o estetykę i wnętrzarskie trendy — światło dzienne ma realny wpływ na nasze samopoczucie, rytm biologiczny i zdrowie psychiczne. Jak silne jest to oddziaływanie, pokazuje najnowszy raport „Zdrowie zaczyna się od przestrzeni” opracowany przez lekarkę i specjalistkę neuroarchitektury Natalię Olszewską we współpracy z marką OKNOPLAST.**

**Dlaczego warto żyć w zgodzie z naturą?**

Nasze ciało ma swój wewnętrzny rytm – i nie jest to metafora. To rytm dobowy, którym zarządza biologiczny zegar w mózgu, struktura reagująca na światło dzienne. Gdy rano do wnętrza domu dociera naturalne światło, organizm otrzymuje sygnał do działania: spada poziom melatoniny, naturalnie rośnie poziom kortyzolu, co w tej sytuacji jest pożądane, w konsekwencji poprawia się koncentracja i wzrasta chęć do działania. Światło dzienne to biologiczny przełącznik, który ustawia nasz organizm w tryb aktywności. Wieczorem z kolei, przy spadku natężenia światła, ciało przechodzi w tryb regeneracji. – tłumaczy Natalia Olszewska, lekarka i specjalistka neuroarchitektury, współzałożycielka firmy IMPRONTA.

Aby zapewnić sobie warunki najbardziej zbliżone do tych optymalnych dla naszego rytmu dobowego, konieczne jest uwzględnienie już na etapie projektowania domu rozwiązań okiennych, które maksymalizują dostęp do światła dziennego – takich jak duże przeszklenia od strony południowej, wysokiej jakości profile o wąskich ramach oraz technologie szklenia o zwiększonej przepuszczalności światła

Odpowiednio zaprojektowane okna – ich rozmieszczenie, wielkość, kierunek ekspozycji – pełnią więc dziś znacznie ważniejszą rolę niż tylko dostarczanie światła. One regulują nasz rytm dobowy, a tym samym wpływają na sen, nastrój, metabolizm, a nawet odporność. To, dlatego projektowanie z myślą o ekspozycji na światło dzienne powinno być integralną częścią dbałości o zdrowie mieszkańców. – podkreśla Natalia Olszewska

**Przestrzeń, która działa z nami, a nie przeciwko nam**

Światło pełni znacznie więcej funkcji niż tylko umożliwienie widzenia. Działa jak biologiczny kompas, który reguluje pracę mózgu, wpływa na nasze emocje, zdolność skupienia uwagi i jakość snu. Poza kontrolowaniem rytmu okołodobowego, oddziałuje też na te części układu nerwowego, które odpowiadają za pamięć, nastrój i sprawność poznawczą.

Badania naukowe coraz częściej wskazują, że intensywność, barwa i pora ekspozycji na światło mogą zarówno wspomagać, jak i zaburzać nasze codzienne funkcjonowanie psychiczne. Jak czytamy w raporcie „Zdrowie zaczyna się od przestrzeni”, szczególne znaczenie ma poranne światło, bogate w fale o długości 460–480 nm, czyli tzw. światło niebieskie. To właśnie ono działa na organizm jak naturalny budzik – hamuje wydzielanie melatoniny, stymuluje produkcję kortyzolu i uruchamia mechanizmy odpowiedzialne za pobudzenie, poprawę koncentracji oraz gotowość do działania.

Sposób i regularność, z jaką jesteśmy wystawieni na działanie światła, mają istotne znaczenie dla naszego metabolizmu, wagi ciała, odporności oraz ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych. Z kolei brak odpowiedniej ilości światła w ciągu dnia i nadmierna ekspozycja po zmroku mogą zaburzyć naturalny rytm dobowy, co prowadzi do problemów ze snem, spadku nastroju i trudności z koncentracją. Z tego względu światło dzienne można traktować jako naturalny „przełącznik” dla organizmu – wspomaga skupienie, poprawia funkcje poznawcze i pomaga w redukcji stresu.

**Twoje okna narzędziem profilaktyki zdrowotnej**

W kontekście projektowania wnętrz z myślą o zdrowiu psychicznym i biologicznym rytmie człowieka, uwzględnienie rozwiązań, które maksymalizują dostęp do światła dziennego, to wyraz realnej profilaktyki i troski o zdrowie.

Przykładem są okna PAVA – system, który stworzyliśmy z myślą o optymalnym doświetleniu i energooszczędności. Charakteryzują się obniżonym profilem skrzydła, co przekłada się na nawet 10% więcej światła naturalnego we wnętrzu w porównaniu do standardowych rozwiązań. Dzięki większej powierzchni przeszklenia i możliwości wyboru wąskiego słupka ruchomego, PAVA pozwala na lepsze doświetlenie pomieszczeń, co wspiera koncentrację, nastrój i ogólne samopoczucie domowników. – podkreśla Mike Żyrek, szef działu R&D w OKNOPLAST. – Ich dodatkowym atutem są bardzo dobre parametry izolacyjne – współczynnik przenikania ciepła Uw wynosi 0,75W/(m²K), a izolacyjność akustyczna Rw 38dB, co sprawia, że okna PAVA poprawiają codzienny komfort życia na wielu płaszczyznach. – dodaje.

Właśnie dlatego znaczenie okien jako elementu wspierającego zdrowie psychiczne wykracza dziś poza kwestie czysto techniczne czy estetyczne. Liczy się ich funkcja w szerszym systemie – jako medium łączącego człowieka z naturalnym rytmem dnia. Okna stają się odpowiedzią na rosnącą potrzebę tworzenia przestrzeni, które nie tylko chronią przed czynnikami zewnętrznymi, ale realnie wspierają codzienne funkcjonowanie użytkowników – zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym. Dobrze, że świadomość w tym zakresie stale rośnie.

Architekci i architektki coraz częściej projektują z myślą o tym szerszym, biologicznym kontekście. I bardzo słusznie – bo okno, dobrze zaprojektowane, to dziś jedno z najbardziej dostępnych i skutecznych „mikronarzędzi” wspierających codzienny dobrostan. – konkluduje Natalia Olszewska.

**Pełny raport plus wywiady z Natalią Olszewską dostępne są na:** https://oknoplast.com.pl/wellness-design/

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175