

Valon laadusta

Valon laatu on tärkeä hyvinvoinnillemme

Terveydenhuollon asiantuntijat pitävät valoa ja nimenomaan sen oikeata laatua terveydellemme ja hyvinvoinnillemme lähes yhtä tärkeänä kuin ruokaa, jota syömme ja ilmaa, jota hengitämme. Valo säätelee biologisia rytmejämme, muuttaa mielialojamme ja lisää tuottavuuttamme.

Meidän **kykymme nähdä** ei johdu ainoastaan valaistuksen määrästä. Se johtuu myös valon laadusta.

Vasta viime vuosina on valaistukseen tullut mukaan myös valon laatu. Aikaisemmin, kun on puhuttu valaistuksesta, on kiinnitetty huomiota vain valon määrään. Valon laatu on jäänyt vaille huomiota.

Paitsi ihmiselle, valon laatu on tärkeää myös eläimille ja kasveille. Valon laadulla onkin paljon tärkeämpi osuus ihmisten, eläinten ja kasvien hyvinvointiin kuin olemme osanneet kuvitellaan.

Puhdas valo on yhtä tärkeää kuin puhdas ilma

Ympäroimämme luonnon ainesosia ei voi korvata sattumanvaraisesti. Luonnonvalo on yksi niistä tekijöistä, joiden ansiosta kehomme tulee biokemiallisesti tasapainoiseksi. Tämä ei ehkä ole yllättävää, koska me olemme kehittyneet satojen tuhansien vuosien aikana luonnonvalossa. Ne osat meidän biologiaamme, jotka ovat herkkiä valolle, ovat tällä hetkellä ainutlaatuisesti sopeutuneet luonnonvalon aallonpituuksien tasapainoiseen suhteeseen.

Ihminen on luotu elämään luonnonvalossa. Vasta meidän sukupolvemme ajan olemme eläneet keinovalossa.

Ensimmäiset keinovalot olivat hyvin kellertävää valoa, kuten päreenvaloa, kynttilänvaloa, öljylampun ja hehkulampun valoa. Vieläkin monet pitävät vanhasta tottumuksesta luonnollisena, että keinovalon tulee olla kellertävää.

Olemme ehkä tietämättämme osallistumassa tutkimukseen, jossa kokeillaan, miten ihminen

sietää valoa, joka poikkeaa joskus hyvinkin paljon luonnonvalosta.

On sama asia, jos muuttaisimme ilman kaasujen suhteita esim. vähentämällä happea tai lisäämällä siihen jotakin myrkkyykaasua ja seuraisimme, miten ihminen selviytyy.

Nykyinen keinovalomme on näin verrattavissa saastuneeseen ilmaan. Asiantuntijat puhuvat saastuneesta valosta.

Useat meistä työskentelevät valossa, joka on valona suhteellisesti ottaen **jopa saastuneempaa kuin ilma suurkaupungin vilkasliikenteisimmässä risteyksessä**. Saastuneen valon valmistusta ja maahantuontia ei ole kuitenkaan kovin helppo kieltää.

Työskenteletkö saastuneessa valossa?

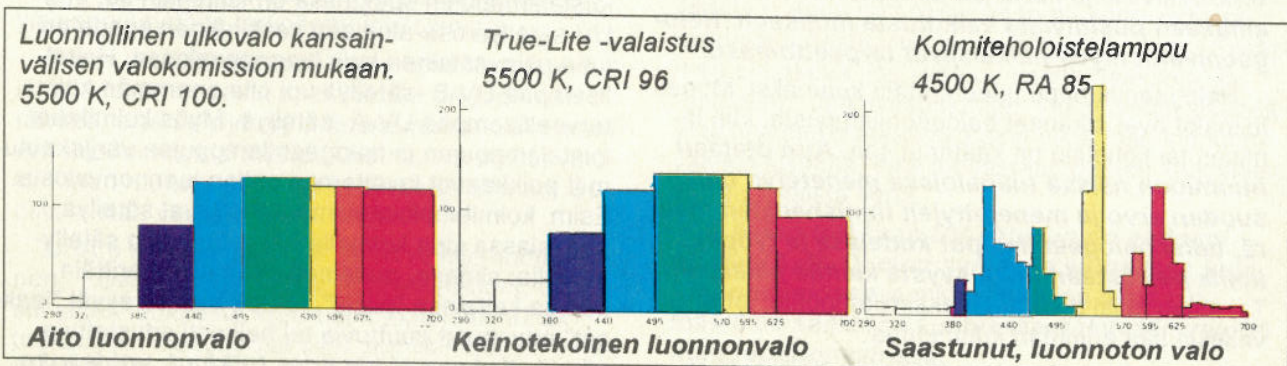
Suurin osa keinovalostamme poikkeaa liian paljon luonnonvalosta. Harva edes tietää, miten paljon esim. hänen työpaikkansa tai kotinsa valo poikkeaa luonnonvalon tasapainoisesta värijakaumasta, spektristä.

Olemme hankkineet lampuja vain saadaksemme riittävästi valoa. Valon laadusta meillä ei ole ollut tietoaakaan. Korkeintaan olemme halunneet lämminsävyistä valoa. Meille on kerrottu, että se on viihtyisää. Työskenteliväthän esi-isämmeekin päreenvalossa Lämminsävyinen, kellertävä valo ei ole kuitenkaan paras vaihtoehto ihmiselle.

Valaistus, joka poikkeaa oleellisesti päivänvalosta, on usein halpaa hankkia. Käytännössä se on kuitenkin kallein valaistusvaihtoehto. Tällainen valo, esim. kolmitheoloistelampun valo, saattaa vaikuttaa **heikentävästi ihmisen työtehoon ja jopa terveyteen**.

Monilla työpaikoilla on todettu, että tämäntyyppinen loistevalo saattaa laukaista migreenipotilaan kohtauksen. **Silmät rasittuvat, tulee päänsärkyä, työteho heikkenee**. Poissaolot töistä lisääntyvät. Jo parin päivän poissaolo tai työtehon heikkeneminen maksaa enemmän kuin loistelampun katossa.

Näillä lampuilla, joita saattaa olla sinunkin työpaikkasi katossa tai kotonasi, on siis negatiivinen vaikutus ihmisen terveyteen.



Aina kun hankit valoa, vaadi myös tuoteseloste valon laadusta. Valon värijakauma, spektri, on valon tuoteseloste. Mitä enemmän se poikkeaa luonnonvalosta, sitä saastuneempaa sen sanotaan olevan ja sitä enemmän haittaa siitä on ihmisen hyvinvoinnille.