



Calitatea vieții noastre depinde într-o măsură mare nu de locuința pe care o avem, ci de lumina din acel spațiu în care ne petrecem timpul. Sănătatea fizică, puterea de concentrare și starea de spirit sunt în directă legătură cu lumina de care avem parte, atât acasă cât și la locul de muncă. Iluminarea influențează nu doar ochii, ci și somnul nostru.

Din acest motiv, tot mai multă lume înlocuiește vechile becuri cu [corpuri de iluminat LED](#). Acestea sunt mult mai eficiente pentru sănătatea noastră. Ceea ce puțini știu, e că nu avem nevoie în toate spațiile de locuit de aceeași intensitate a luminii, alegerea becurilor trebuind a se face cu multă atenție la mai multe detalii. Dacă în living este ideal să avem becuri LED puternice, care să producă multă lumină, nu la fel stă treaba când e vorba de iluminarea dormitorului. Aici e mai sănătos să avem lumini mai slabe. În bucătărie e ideal să avem [becuri LED](#) chiar deasupra spațiului de lucru.

E important să nu privim aceste corpuri de iluminat doar din perspectiva decorului, ci să acordăm atenție și funcționalității acestora. Fiindcă știm că o lumină slabă ne este incomfortabilă, tendința este de a exagera cu intensitatea luminii folosite, ignorând faptul că și prea multă lumină este dăunătoare. Sfatul medicilor este ca, înainte de a merge la un control de specialitate, să se elimine din calcul posibilitatea ca problema să fie cauzată de o lumină mult prea intensă în locuință sau la locul de muncă.

În caz de lumină în exces pot să apară migrene care scad puterea de concentrare, uneori producând insomniile. Studii recente au dovedit că lumina are un impact foarte puternic și asupra emoțiilor noastre, lumina mai intensă făcând să crească emoțiile noastre în intensitate.

Din acest motiv, în tot mai multe locuri de muncă se înlocuiesc luminile de neon cu [panouri LED](#).

Acestea distribuie lumina egal în toată aria lor de acoperire și reduc șansele de a apărea probleme de sănătate, precum în cazul corpurilor clasice de iluminat.

Becurile și panourile LED sunt opțiunea ideală pentru o iluminare corectă și cu adevărat sănătoasă a casei sau a locului de muncă. Firmele specializate în crearea lor pun la dispoziția celor interesați o mare varietate de modele. Dacă mai adăugăm că aceste corpuri de iluminat pe bază de tehnologie LED reduc substanțial facturile de energie electrică, atunci chiar că aveți toate motivele pentru a renunța la vechile metode de iluminare cu cele moderne, eficiente și foarte sănătoase.