

Temný prosinec. Minimum slunce

Letošní prosinec zatím v Česku ukazuje mimořádně zamračenou tvář, na mnoha místech se od začátku měsíce téměř neukázalo slunce. **Podle odborníků deficit jasu může vést k depresím, nedostatku vitaminů a člověku i rozhodit vnitřní hodiny.**

**KATEŘINA SURMANOVÁ
VÍT ŠTĚPÁNEK**

PRAHA Kolem osmé hodiny ranní se z temné noci stane alespoň šero, obloha však zůstane zatažená těžkou „dekou“ a ve tři hodiny odpoledne už se vtírá pocit, že je zase večer. Zdání neklame, letošní prosinec je v českých luzích a hájích mimořádně sedivý, a to i v porovnání s běžnými poměry posledního měsíce v roce.

Slunečního svitu, který je mimo jiné zdrojem vitaminu D a má také vliv na celkový pocit pohody, nebývá během prosince ve středoevropských zeměpisných šířkách mnoho nikdy – to je dané zejména krátkou dobou mezi (teoretickým) východem a západem slunce v období kolem zimního slunovratu. Ten letos připadá na 21. prosince a v Praze bude v tento den slunce nad obzorem pouze 8 hodin a 3 minuty.

Letos to ale zatím vypadá na extrém, který v republice už dlouhou dobu nenastal. Od 1. prosince doposud některé meteorologické stanice v Česku zaznamenaly pouze jednotky hodin slunečního svitu: třeba v Chebu se slunce v průběhu posledních šestnácti dní ukázalo jen na dvě hodiny, v Karlových Varech na necelé čtyři hodiny.

Nezamračenější v historii

To naznačuje, že letošní prosinec



Pobyt na čerstvém vzduchu pomáhá. Ultrafialové paprsky okenní sklo nepropouští, proto je vhodné pro zahánní neduh pobýt venku alespoň 30 až 60 minut denně. FOTO MAFRA - PETR TOPIČ

by co do délky slunečního svitu mohl daleko zaostat za dlouhodobými průměry příslušnými pro poslední měsíc v roce. Například v Praze během celého prosince slunce podle třicetiletého průměru zasvítí 44 hodin (údaj je za stanici Praha-Libuš), ve zmiňovaném Chebu 32 hodin a v Brně 42 hodin.

Pokud by zmíněný trend pokračoval i v dalších dnech – a předpověď počasí tomu zatím spíše napovídá –, mohli by se v některých oblastech Česka dočkat nejzamračenějšího prosince v historii měření.

„Člověk potřebuje denní světlo, aby stejně jako ostatní denní tvorové dobře viděl. To ale zdaleka není jediná úloha, potřebujeme jej také proto, abychom si udrželi

dobrou náladu. Nedávné výzkumy ukázaly, že světlo u člověka přímo ovlivňuje strukturu v mozku, takzvanou amygdalu, zodpovědnou za naše emoce a náladu. Dostatek denního světla je nezbytný pro její funkční spojení s ostatními strukturami v mozku, a tímto mechanismem světlo napomáhá zlepšovat náladu a lépe se vyrovnávat s negativními emocemi.“ popsala LN Alena Sumová, předsedkyně Fyziologického ústavu Akademie věd.

Slunce, respektive světlá část dne taky napomáhá optimálnímu seřízení vnitřních hodin, které se starají o řádný chod tělesných funkcí a procesů, jak se den s nocí střídají. Pokud je zvláště ráno

moc tmy, může to pomyslné ručičky rozhodit a způsobit takzvaný sociální jet lag, rozpor mezi vnitřním a společenským časem. Lidé to znají z letadla, když překonávají velké vzdálenosti a časová pásma, na menší krizi ale stačí i osekání slunce. Zvyšuje se riziko nadváhy, úrazů a nehod, ty poslední dvě v důsledku únavy.

I pro spánek je třeba slunce

„Naše tělo ze slunečního záření, z UV záření, syntetizuje vitamin D, kterého máme velký nedostatek, a je tak potřeba suplementovat. Souvisí také s vyplavováním dopaminu spjatého s emocemi, další důležitý fakt spojený se slunečním zářením je optimalizace cirka-

diálních rytmů. Kvůli tomu hraje světlo přijímané skrze oči zásadní roli v hormonálních funkcích – včetně produkce melatoninu, který reguluje náš spánek. Hypotalamus zodpovědný za kontrolu teploty těla, žízně, hladu a emocionální aktivity je taktéž řízen světlem.“ vypočítal LN Tomáš Vaculík, člen Sporhacking institutu, který se zabývá komplexním rozvojem především vrcholových sportovců.

Psychologové a terapeuti pro duši i tělo radí, aby se člověk za tmavých dní hlavně nevzdával pohybu na čerstvém vzduchu, z něj do sebe dostane svit, třebaže ho není vidět, nutný pro to, aby se vitamin D obsažený v potravinách aktivoval, rozprouděná krev udělá dobře taky hlavě. Světlo se dá částečně nahradit, ale musejí to být měkké, červené tóny – třeba plamen svíčky na adventním věnci, ne modré světlo počítače či televize. Ty nepomáhají.

„Situaci lze řešit zvýšením přísunu světla svícením doma, ale také otužováním a pohybem venku za každého počasí. Ultrafialové paprsky okenní sklo nepropouští, proto je vhodný pobyt venku alespoň 30 až 60 minut denně. Pokud není pobyt venku možný, je nutné dodávat preparáty s D3 vitamínem.“ radí celostní, systémová terapeutka Kateřina Cajthamlová. „V případě, že jste náchylnější k depresi, neomezujte sacharidy ve stravě, případně včas navštivte psychologa nebo psychiatra a požádejte o zvýšení dávky antidepressiv. Až se sluníčko zase ukáže, může lékař dávky snížit.“ dodává.

Kdo by se nepohody vyplývající z absence slunečního svitu chtěl alespoň na pár dní zbavit s pravým sluncem, může zamířit v Evropě nejlépe na jih Španělska, na portugalské pobřeží Algarve či na Kypr. Ve všech těchto oblastech svítí během prosince slunce v průměru 150 až 180 hodin, tedy až čtyřikrát více než v Česku.