

La luce: fonte di vita e benessere

Pubblicato: Mercoledì 28 Agosto 2024



La luce, un elemento così essenziale eppure spesso data per scontata, è una delle componenti più importanti della nostra esistenza.

Se solo pensiamo a quando nasciamo, l'espressione 'è venuto alla luce' ci fa comprendere quanto questo concetto sia correlato alla vita.

Inoltre fin dai primi giorni, un neonato è naturalmente attratto dalla luce: quando gira la testa lo fa sempre verso fonti luminose. Ma la ricerca della fonte di luce è ben impressa nei nostri geni tanto che per godere di calore e benessere gli adulti cercano il sole.

Fino a che punto influisce sulla nostra vita? Non è solo una questione di illuminazione: la luce **può influenzare il nostro umore, la nostra salute** e anche **la nostra produttività**.

La luce e il benessere fisico

Quando ci esponiamo alla luce naturale, l'impatto benefico sulla nostra salute è profondo. Dalla luce solare attingiamo la principale **fonte di vitamina D**, essenziale per la salute delle ossa e del sistema immunitario. Inoltre, la luce solare influenza il ritmo circadiano del corpo, regolando i nostri cicli di sonno e veglia.

È da tempo dimostrato quanto una buona esposizione alla luce naturale riduca il rischio di depressione e

d'altra parte migliori la qualità del sonno.

Non solo la luce solare è fonte del benessere. Un ambiente ben illuminato seppur con la luce artificiale può sicuramente contribuire al nostro benessere fisico e mentale. Pensiamo agli ambienti in cui lavoriamo o in cui lavoriamo. Se non fossero adeguatamente illuminati probabilmente il nostro stesso lavoro o le attività quotidiane ne risentirebbero.

Vista l'importanza della luce è giusto **scegliere sia l'intensità che la tonalità** da applicare adeguandola ai vari ambienti della casa o dell'ufficio. In base alla necessità, per esempio, potremmo scegliere una luce calda e morbida in quegli ambienti in cui siamo abituati a rilassarci, d'altra parte la scelta di una luce più fredda ed intensa potrebbe rivelarsi più utile nel favorire la concentrazione e la produttività in studio o in ufficio.

Luce e atmosfera: creare ambienti accoglienti

Se da un lato la luce ha dei dimostrati effetti benefici sul nostro organismo, dall'altro come dice un detto popolare 'anche l'occhio vuole la sua parte'.

Dunque non dobbiamo trascurare nemmeno la **funzione estetica** che potrebbe rendere la stanza maggiormente accogliente e confortevole oltre che bella da guardare. Che si tratti di lampade da tavolo, faretti a incasso, o strisce LED, le opzioni sono molteplici e permettono di personalizzare ogni spazio secondo il proprio gusto e stile.

È qui che entra in gioco la scelta delle fonti di illuminazione. Vi sono tanti portali specializzati, come ad esempio [luceled.com](https://www.luceled.com), i quali offrono una vasta gamma di soluzioni per ogni tipo di ambiente, dalla cucina al soggiorno, passando per il giardino e gli spazi esterni.

Abbiamo bisogno di luce ogni giorno e la migliore in assoluto è sicuramente quella naturale. Lasciamo che influisca positivamente sulla nostra vita e dia benessere al nostro organismo.

D'altra parte quando siamo costretti in ambienti poco illuminati o comunque chiusi, creiamo noi l'effetto luce che ci faccia star bene e che ci dia il desiderio di godere appieno di ogni momento della nostra vita.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it