

Det handler om lys



LYS ER VIGTIGT FORDI..

Alle levende organismer har et indre ur, som styrer vores døgnrytme, så vi kan tilpasse os lys og mørke og være vågen eller sove. Det er aftenlyset der får kroppen til at gå ned i gear og morgenlyset der pepper os op om morgenen. Dog arbejder mange i dag på en arbejdsplads eller i et klasseværelse med alt for lidt dagslys, og derhjemme har man en tendens til at bure sig inde og gemme sig bag en skærm. Vores biologiske ur har stor betydning for vores sundhed, og alle vores celler skal hver dag, hvis nødvendigt, udskiftes med nye celler.