

Digitální smog útočí i na pleť. Modré světlo způsobuje pigmentové skvrny, zánět i vrásky

Česká Lípa, X. března 2025

Modré světlo vyzařované obrazovkami či monitory nepřispívá jen k poškození zraku a horšímu spánku, ale také k předčasnému stárnutí pokožky. Jeho záření proniká hluboko do kůže a způsobuje degradaci buněk a oxidační stres. Jak proti účinkům takzvaného digitálního smogu na zdraví a vzhled pokožky bojovat?

Z obrazovek počítačů, televizí, chytrých telefonů a tabletů, ale také třeba LED osvětlení na nás dennodenně září umělé modré světlo. Studie potvrzují, že jeho nadměrné působení může u člověka vážně narušit spánkový cyklus a poškodit zrak. Nedávná [studie](#) působení modrého světla na lidský organismus však odkrývá i další negativní vlivy, zejména na kůži.

Dvě strany jedné mince

Modré světlo je součástí spektra viditelného světla a samo o sobě je pro naše tělo důležité. Jeho přirozeným zdrojem je slunce a v našem těle pomáhá řídit takzvaný cirkadiánní rytmus, tedy cyklus spánku a bdění. Modré světlo potlačuje uvolňování „spánkového“ hormonu melatoninu v těle. Ráno nás tedy probouzí a přes den udržuje v bdělém stavu. Kromě toho pozitivně působí na rychlost našich reakcí a zlepšuje náladu. Problém nastává ve chvíli, kdy na lidský organismus působí nadměrné množství modrého světla, navíc často i během noci.

Když vám displej přidá vrásek

Vzhledem k tomu, že je modré světlo charakterizováno krátkou vlnovou délkou (v rozmezí 420 - 490 nanometrů), je vysoce koncentrované a dokáže proniknout hluboko do kožních vrstev. Tím v pokožce způsobí oxidační stres, který vede k degradaci buněčných membrán a snížení produkce kolagenu a elastinu, dvou proteinů nezbytných pro pevnost a pružnost svrchní vrstvy kůže. „*Oxidační stres v pokožce značnou měrou přispívá k jejímu předčasnému stárnutí: pleť je oslabená, vysušená a náchylnější k zánětu, ve větší míře se na ní objevují pigmentové skvrny a prohlubují se jemné vrásky. Celkově se pleť nadměrným působením modrého světla může jevit matná, zešedlá a bez života,*“ popisuje **Michaela Gorčíková**, odbornice na kosmetické produkty ze společnosti [deNatura.cz](#), která se specializuje na vývoj funkční přírodní kosmetiky.

Pomohou antioxidanty i širokospektrální krémy proti slunci

Abyste svou pleť před nadměrným působením modrého světla ochránili, je vhodné upravit své návyky. Zkraťte čas strávený u obrazovek elektronických zařízení, a pokud je to možné, používejte filtry modrého světla. S oxidačním stresem můžete bojovat konzumací stravy bohaté na antioxidanty, zaměřit se můžete na potraviny obsahující vitamíny A, E a C a také beta-karoten. Dobrým zdrojem beta-karotenu je například špenát,

kapusta, zelené fazolky, brokolice, ale také mrkev a rajčata. Vitamin E obsahují zase pšeničné klíčky, ořisky, sója, máslo, mléko. Vysoký obsah vitaminu C mají například paprika, černý rybíz, rakytník, petržel, kapusta, brokolice, fenykl, citrusové plody, šípky nebo řeřicha. Na vitamin A jsou bohatá zejména játra. Důležitý je i dostatečný pitný režim.

Co se skincare rutiny týče, v boji s účinky modrého světla pomůže opalovací krém s vysokým SPF a širokospektrální ochranou proti modrému světlu. *„Ideální je zařadit také produkty bohaté na antioxidanty, které pomáhají pleť bránit před oxidačním stresem. Mezi nejúčinnější složky patří karotenoidy, jako lutein a zeaxanthin, dále vitamín C, koenzym Q10 nebo resveratrol. Pravidelné používání těchto látek ve formě sér a krémů pomáhá zpomalovat projevy předčasného stárnutí, jako je ztráta elasticity a vznik jemných vrásek,“* radí specialista.

O deNatura.cz

[DeNatura.cz](https://denatura.cz) je česká značka funkční přírodní kosmetiky, která se specializuje na vývoj a výrobu růstových sér na řasy a obočí, pleťových sér a vitamínových komplexů. Na vzniku kosmetických produktů se podílí desítka odborníků, kteří sází na propojení síly přírodních látek s moderní vědou. Kosmetika proto obsahuje vysoký podíl přírodních složek rostlinného, živočišného či minerálního původu, a také pečlivě vybrané, klinicky ověřené syntetické látky, které výrazně zvyšují účinnost přírodních produktů. Díky tomu mají produkty deNatura prokazatelné výsledky, které interní tým průběžně testuje a dokumentuje ve vlastním testovacím studiu.

Kontakt

Ondřej Spilka

Zakladatel e-shopu **deNatura.cz**

+420 777 399 005

press@denatura.cz



Digitálny smog útočí aj na pleť. Modré svetlo spôsobuje pigmentové škvrny, zápal aj vrásky

Česká Lípa, X. marca 2025

Modré svetlo vyžarované obrazovkami či monitormi neprispieva len k poškodeniu zraku a zhoršenému spánku, ale aj k predčasnému starnutiu pokožky. Jeho žiarenie preniká hlboko do kože, spôsobuje degradáciu buniek a oxidačný stres. Ako bojovať proti účinkom takzvaného digitálneho smogu na zdravie a vzhľad pokožky?

Z obrazoviek počítačov, televízie, smartfónov a tabletov, ale aj z LED osvetlenia na nás dennodenne dopadá umelé modré svetlo. Štúdie potvrdzujú, že jeho nadmerné pôsobenie môže vážne narušiť spánkový cyklus a poškodiť zrak. Nedávny [výskum](#) o vplyve modrého svetla na ľudský organizmus však odhaľujú aj ďalšie negatívne účinky, najmä na pokožku

Dve strany jednej mince

Modré svetlo je súčasťou spektra viditeľného svetla a samo o sebe je pre naše telo dôležité. Jeho prirodzeným zdrojom je slnko a v našom tele pomáha riadiť takzvaný cirkadiánnny rytmus, teda cyklus spánku a bdenia. Modré svetlo potláča uvoľňovanie „spánkového“ hormónu melatonínu v tele. Ráno nás teda prebúdza a cez deň udržiava v bdelom stave. Okrem toho pozitívne ovplyvňuje rýchlosť našich reakcií a zlepšuje náladu. Problém nastáva vo chvíli, keď je organizmus vystavený nadmernému množstvu modrého svetla, a to často aj v noci.

Keď vám displej pridá vrásky

Modré svetlo má krátku vlnovú dĺžku (v rozmedzí 420 – 490 nanometrov), čo znamená, že je vysoko koncentrované a dokáže preniknúť hlboko do vrstiev kože. V pokožke spôsobuje oxidačný stres, ktorý vedie k degradácii bunkových membrán a zníženiu produkcie kolagénu a elastínu – dvoch proteínov nevyhnutných pre pevnosť a pružnosť pokožky.

„Oxidačný stres v pokožke výrazne prispieva k jej predčasnému starnutiu: pleť je oslabená, vysušená a náchylnejšia na zápaly, vo väčšej miere sa na nej objavujú pigmentové škvrny a prehlbujú sa jemné vrásky. Celkovo môže pleť nadmerným pôsobením modrého svetla pôsobiť matne, našednuto a bez života,“ opisuje **Michaela Gorčíková**, odborníčka na kozmetické produkty zo spoločnosti [deNatura.sk](#), ktorá sa špecializuje na vývoj funkčnej prírodnej kozmetiky.

Pomôžu antioxidanty aj širokospektrálne krémy proti slnku

Ak chcete svoju pleť ochrániť pred nadmerným pôsobením modrého svetla, je vhodné upraviť svoje návyky. Skráťte čas strávený pred obrazovkami elektronických zariadení a ak je to možné, používajte filtre modrého svetla. S oxidačným stresom môžete bojovať konzumáciou stravy bohatej na antioxidanty. Zamerajte sa na potraviny obsahujúce vitamíny A, E a C, ako aj beta-karotén. Dobrým zdrojom beta-karoténu sú napríklad špenát, kel, zelené fazuľky, brokolica, ale aj mrkva a paradajky. Vitamín E sa nachádza v pšeničných klíčkoch, orechoch, sóji, masle a mlieku. Vitamín C vo vysokej koncentrácii obsahujú paprika, čierne ríbezle, rakytník, petržlen, kel, brokolica, fenikel, citrusové plody, šípkový alebo žerucha. Vitamín A je obzvlášť bohatý v pečienke. Dôležitý je aj dostatočný pitný režim.

Pokiaľ ide o starostlivosť o pleť, v boji s účinkami modrého svetla pomôže opaľovací krém s vysokým SPF a širokospektrálnou ochranou proti modrému svetlu. *„Ideálne je zaradiť aj produkty bohaté na antioxidanty, ktoré pomáhajú pleť chrániť pred oxidačným stresom. Medzi najúčinnšie zložky patria karotenoidy, ako luteín a zeaxantín, ďalej vitamín C, koenzým Q10 alebo resveratrol. Pravidelné používanie týchto látok vo forme sér a krémov pomáha spomaľovať prejavy predčasného starnutia, ako je strata elasticity a vznik jemných vrások,“* radí špecialistka.

O deNatura.sk

[DeNatura.sk](https://denatura.sk) je česká značka funkčnej prírodnej kozmetiky, ktorá sa špecializuje na vývoj a výrobu rastových sér na mihalnice a obočie, pleťových sér a vitamínových komplexov. Na vývoji kozmetických produktov sa podieľa desiatka odborníkov, ktorí stavajú na prepojení sily prírodných látok s modernou vedou. Kozmetika preto obsahuje vysoký podiel prírodných zložiek rastlinného, živočíšneho či minerálneho pôvodu, ako aj starostlivo vybrané, klinicky overené syntetické látky, ktoré výrazne zvyšujú účinnosť prírodných produktov. Vďaka tomu majú produkty deNatura.sk preukázateľné výsledky, ktoré interný tím priebežne testuje a dokumentuje vo vlastnom testovacom štúdiu.

Kontakt

Ondřej Spilka

Zakladateľ **e-shopu deNatura.cz**

+420 777 399 005

press@denatura.cz