

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Przy pełni Księżyca gorzej się śpi



Pełnia Księżyca może zaburzać nocny sen - informują naukowcy na łamach magazynu "Current Biology".

Wpływ naturalnego satelity Ziemi na nocny odpoczynek zbadano w warunkach laboratoryjnych na 33 ochotnikach. Podczas pełni uczestnicy badania potrzebowali więcej czasu, aby zasnąć i gorzej spali, mimo przebywania w zaciemnionym pomieszczeniu. Ponadto mieli niższy poziom melatoniny, hormonu związanego z naturalnym cyklem snu i czuwania.

Gdy jest ciemno, organizm produkuje więcej melatoniny, a gdy jest jasno - mniej. Przebywanie w jasno oświetlonym pomieszczeniu wieczorem może zaburzać naturalne procesy wydzielania melatoniny. Podobnie dzieje się w momencie, kiedy ma się styczność ze zbyt małą ilością światła w dzień.

Jednak najnowsze badanie prof. Christiana Cajochena z Uniwersytetu Bazylejskiego w Szwajcarii sugeruje, że wpływ Księżyca może być niezwiązany z jego blaskiem.

Badacze wykazali, że u ochotników w okolicach pełni aktywność mózgu powiązana z fazą głębokiego snu spadała prawie o jedną trzecią. Obniżał się też poziom melatoniny. Dodatkowo uczestnicy, nieświadomi celu badania, zasypiali pięć minut dłużej i spali w sumie o 20 minut krócej.

"Cykl księżycowy ma najwyraźniej wpływ na ludzki sen, nawet kiedy nie widzi się Księżyca i nie jest się świadomym aktualnej jego fazy" - powiedział prof. Cajochen. Jak podkreślają naukowcy, niektórzy mogą być szczególnie wrażliwi na Księżyc.

Badacze nie zamierzali w pierwotnym zamyśle analizować wpływu Księżyca na sen; na ten pomysł wpadli do dłuższym czasie, po kilku drinkach. Wrócili więc do swoich danych i prześledzili fazy Księżyca towarzyszące odpoczynkowi ochotników w laboratorium.

Brytyjski specjalista od snu dr Neil Stanley powiedział portalowi BBC News, że to niewielkie badanie dostarczyło ważnych odkryć. *"Wokół pełni Księżyca narosło wiele legend, więc nie byłoby zaskoczeniem, gdyby miał jakiś wpływ. Teraz trzeba się dowiedzieć, dlaczego śpimy gorzej w tym czasie"* - powiedział.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18856.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy