

[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](#)

Sen oczyszcza mózg z toksyn



Podczas snu mózg oczyszcza się z toksyn powstających podczas wytężonej pracy umysłowej - twierdzą amerykańscy naukowcy na łamach „Science”.

Sen to nadal niewyjaśniony fenomen. Dlaczego ludzie i zwierzęta zasypiają, skoro oznacza to czasową bezbronność wobec drapieżników? Obecnie przyjmuje się, że sen może być niezbędny do uczenia się i zapamiętywania.

Zespół specjalistów z University of Rochester Medical Centre uważa, że jednym z głównych powodów, dla których potrzebujemy snu jest oczyszczanie mózgu. Naukowcy wykazali, że podczas snu komórki mózgu kurczą się, otwierają się luki pomiędzy neuronami, co pozwala na wymycie toksyn przez płyn. Jeśli proces oczyszczania mózgu zostanie zaburzony, mogą wystąpić zaburzenia w jego funkcjonowaniu - tak jak w chorobie Alzheimerera, w przebiegu której w mózgu gromadzą się patologiczne białka.

Teoria naukowców z University of Rochester opiera się na dokonanym przez nich w ubiegłym roku odkryciu w mózgu systemu „glimfatycznego” - związanego z komórkami gleju odpowiednika układu limfatycznego, którym przepływa płyn mózgowo-rdzeniowy oczyszczający tkanki mózgu i transportujący składniki odżywcze. Badania mózgow myszy wykazały, że system glimfatyczny jest podczas spoczynku nawet 10 razy aktywniejszy, a jednocześnie objętość komórek (prawdopodobnie glejowych) spada nawet o 60 procent.

Jak powiedziała BBC, biorąca udział w badaniach, dr Maiken Nedergaard, mózg ma do dyspozycji tylko ograniczony zasób energii - jak się wydaje, musi w związku z tym wybierać pomiędzy dwoma stanami funkcjonalnymi - czuwaniem oraz snem, podczas którego jest oczyszczany.

„To jak urządzenie przyjęcia - można się bawić z gośćmi albo sprzątać dom, ale nie da się bawić i sprzątać jednocześnie” - dodaje dr Nedergaard. Prawdopodobnie przetwarzania informacji także nie da się połączyć z „płukaniem mózgu”.

Planowane są badania z udziałem ludzi, które powinny wyjaśnić na ile słuszna jest teoria dotycząca czyszczenia mózgu podczas snu.

Źródło: www.pap.pl



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