

[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](#)

Zapach ukochanej osoby poprawia jakość snu

Zapach romantycznego partnera, nawet pod jego nieobecność, poprawia jakość snu i sprawia, że budzimy się bardziej wypoczęci - twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej (Kanada).

Podczas eksperymentów badacze wykazali, że osoby śpiące na koszulce przesiąkniętej zapachem partnera, rzadziej wiercą się w ciągu nocy i deklarują lepsze samopoczucie następnego dnia.

Badanie opublikowano na łamach czasopisma „Psychological Science”.

Specjaliści dawali ochotnikom po dwie koszulki – jedną czystą lub noszoną przez obcą osobę, a drugą noszoną przez romantycznego partnera badanych, proszonego o powstrzymanie się przez dobę od używania perfumowanych kosmetyków, np. dezodorantów, picia, palenia, ćwiczenia oraz jedzenia potraw mogących wpływać na naturalny zapach ciała.

Z każdą koszulką, która służyła im za poszewkę na poduszkę, uczestnicy spędzali po dwie noce. Nie wiedzieli, która z nich była wcześniej noszona przez partnera. Rankiem badani wypełniali ankietę dotyczącą jakości snu. Z kolei aktygrafy (mierniki ruchu), które nosili, dokonywały obiektywnych pomiarów przebiegu nocy.

Okazało się, że osoby, które były przekonane, że śpią na koszulce noszonej przez partnera, czuły się następnego dnia bardziej wypoczęte. Obiektywne dane pokazały, że rzeczywiście noce, podczas których następowała ekspozycja na zapach partnera, charakteryzowały się dla badanych lepszą jakością snu. W czasie tych nocy uczestnicy rzadziej się wiercili i zmieniali pozycje.

„Wyniki naszego badania dostarczają dowodu na to, że sam zapach partnera wystarcza, by poprawić wydajność snu. Nasi uczestnicy doświadczyli poprawy wydajności snu przeciętnie o ponad dwa procent. To podobna wielkość efektu, jaką uzyskuje się poprzez przyjmowanie doustnych suplementów melatoniny – stosowanych często jako środki nasenne” – komentuje koordynatorka badania doktorantka Marlise Hofer.

Badacze uważają, że zapach partnera – podobnie jak jego fizyczna obecność – zapewnia poczucie bezpieczeństwa, uspokaja i pomaga się odprężyć, dlatego w konsekwencji poprawia jakość nocnego wypoczynku.

Teraz naukowcy chcą sprawdzić, czy podobny efekt wywiera zapach rodziców na sen dzieci.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29457.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](#)

Partnerzy