

### [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](#)

## **Fale alfa dużo korzystniejsze niż przypuszczano**



**Fale alfa, emitowane przez nasz mózg, spełniają więcej funkcji niż dotąd przypuszczano. Prawdopodobnie wyznaczają również mózgowi listę zadań do wykonania - informuje pismo „Trends in Neuroscience”.**

Rejestrowane za pomocą elektroencefalografu (EEG) fale mózgowe są świadectwem elektrycznej aktywności mózgu. Typy fal odzwierciedlają różne stany aktywności mózgu. I tak np. fale beta są typowe dla codziennych czynności, pracy umysłowej czy percepcji, fale gamma towarzyszą funkcjom motorycznym, a fale delta - stanowią świadectwo najgłębszego snu. Z kolei fale alfa pojawiają się podczas stanu odprężenia, najczęściej tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu.

Okazuje się jednak, że mogą one spełniać dodatkowe funkcje - uważa neurolog, Ole Jensen z Uniwersytetu Radboud w Holandii. Jego zdaniem fale alfa kontrolują naszą uwagę, która jest skierowana na sygnały wzrokowe. Swoją teorię opisuje na łamach pisma „Trends in Neuroscience”.

Jak wyjaśnia badacz, nasz mózg nieustannie „iskrzy”. Z tej aktywności elektrycznej biorą początek fale mózgowe. Ich różne częstotliwości można porównać do różnych rozgłośni radiowych, z których każda nadaje coś innego.

Zdaniem Jensena fale alfa pozwalają na wyłączenie niepotrzebnych w danej chwili obszarów mózgu. Dzięki temu możemy się skupić na tym, co naprawdę ważne w danej chwili. Zdaniem Jensena to jednak nie koniec.

„Sądzę, że różne fazy fali alfa odnoszą się do różnych elementów widzianego obszaru. Pozwala to na rozbięcie informacji wizualnej na drobne zadania, a następnie wykonanie tych zadań w określonym porządku. Pozwala zatem na stworzenie listy zadań: skup się na twarzy, skup się na ręce, skup się na szklance, rozejrzyj się wokół” - wyjaśnia badacz.

Jensen zastrzega, że jest to na razie teoria. Zamierza teraz sprawdzić tę nową interpretację w badaniach eksperymentalnych na ludziach i zwierzętach.(PAP)

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21492.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**