

[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](#)

Naukowcy nie znaleźli związku między fazami księżyca a snem



Najnowsze badania przeprowadzone w Instytucie Psychiatrii Max Planck w Monachium donoszą o braku związku pomiędzy fazami księżyca a snem człowieka. Szeroko rozpowszechnione jest przekonanie na temat wpływu księżyca na organizm ludzki. Wiele osób wiąże bezsenność z pełnią. W odróżnieniu do wcześniejszych badań, naukowcy z Instytutu Max Planck tym razem nie zaobserwowali związku pomiędzy jakością snu a fazami cyklu lunarnego.

Badacze przeanalizowali dane dotyczące snu, uzyskane od dużej grupy ochotników. Zmiana interpretacji wyników badań jest spowodowana ponowną analizą, głównie niepublikowanych danych.

Przez wieki ludzie wierzyli, że cykl księżycowy ma wpływ na zdrowie, zachowanie i fizjologię człowieka. Wierzenia ludowe, np. łączą bezsenność z pełnią księżyca. Ale co na to odpowie nauka?

Wspomniana grupa badaczy ponownie przeanalizowała istniejące dane na temat snu i efektu lunarnego, ustalono, że wyniki są zróżnicowane i rzadko oparte na obiektywnych metodach pomiarowych, jak EEG snu. W części badań to kobiety dotkliwiej odczuwały wpływ księżyca na jakość ich snu, w innych z kolei częściej mężczyźni zgłaszali takie odczucia.

Dwa badania, przeprowadzone od 2013 do 2014 roku wśród ochotników w wieku 30-50 lat, potwierdziły krótszy sen w okolicy pełni księżyca. Jednak oba badania były sprzeczne w innych aspektach. Na przykład, w jednym z badań początek fazy REM (gdzie głównie śnimy) był opóźniony w okolicy nowiu, podczas, gdy inne badania opisywały takie opóźnienie w okolicy pełni.

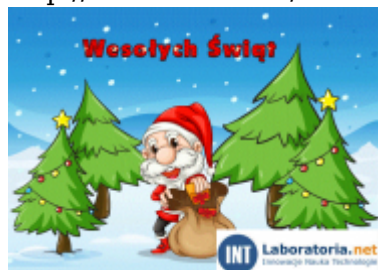
Być może te rozbieżne informacje wynikały z przebadania małych grup ochotników. Dlatego naukowcy porównywali dane zebrane od 1 265 ochotników w ciągu 2 097 nocy. „Po przeanalizowaniu tak dużej ilości danych nie byliśmy w stanie potwierdzić poprzednich ustaleń” – stwierdził Martin Dresler, neurolog z Instytutu Max Planck w Niemczech i Instytutu Donders w Holandii. „Nie dostrzegliśmy statystycznie istotnych korelacji pomiędzy jakością snu i fazami księżyca”. Ponadto, dla potwierdzenia, zespół zinterpretował kilka nieopublikowanych badań, w tym dotyczących 20 000 nocy.

Do tej pory interpretacja wpływu faz lunarnych na ludzki sen była oparta na wynikach wcześniej przeprowadzanych badań, służących pierwotnie różnym celom. „By przewyciężyć oczywiste ograniczenia takiej retrospektywnej analizy danych i poznać jednoznaczną odpowiedź co do wpływu faz księżyca na jakość snu, należałoby przeprowadzić starannie kontrolowane, specjalnie zaprojektowane badania na większych populacjach” – komentuje Dresler.

Autor tłumaczenia: Barbara Garbacka

Źródło:<http://scitechdaily.com>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21707.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

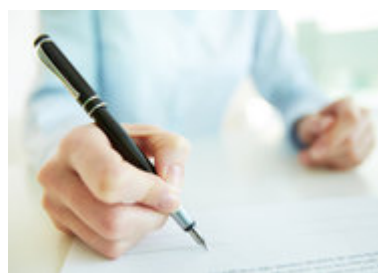
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy