

[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>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18856.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy