

[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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy