

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29457.html>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Partnerzy