

### [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 księżycy a snem**



**Najnowsze badania przeprowadzane 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 dostrzeżliśmy 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>

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



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**