

[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](#)

Produkty na bazie konopi poprawiają jakość snu u osób z bezsennością

U pacjentów cierpiących na bezsenność stosowanie medycznych produktów na bazie konopi poprawia jakość snu, a także łagodzi lęki i ból - wynika z badania, które publikuje

czasopismo „PLOS Mental Health”.

Jak przypominają autorzy pracy, na bezsenność cierpi ok. 10 proc. światowej populacji ludzi. Obecne metody jej leczenia mają swoje ograniczenia - niektóre na przykład niosą ze sobą ryzyko uzależnienia. Jednocześnie coraz więcej dowodów wskazuje na potencjał terapeutyczny produktów leczniczych na bazie konopi w leczeniu bezsenności.

Zespół naukowców z londyńskiego Imperial College przeanalizował dane zebrane w grupie 124 pacjentów z bezsennością, którym przepisywano różne medyczne produkty na bazie konopi. Były to olejki, susz konopny lub jedno i drugie.

Mediana dziennej dawki CBD (kannabidiol), dostarczanej wraz z terapią na początku badania, wynosiła 1 mg na dzień i wzrosła do 10 mg na dzień od 3-ego do 18-tego miesiąca. W przypadku THC (delta-9-tetrahydrokannabinol), który jest głównym składnikiem odpowiedzialnym za psychoaktywne działanie konopi, dawka początkowa wynosiła 20 mg na dzień, a do 18-tego miesiąca obserwacji wzrosła do 120 mg na dzień.

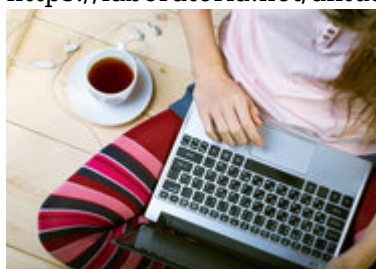
Okazało się, że pacjenci zgłaszali poprawę jakości snu, która utrzymywała się do 18 miesiąca terapii. Odnotowano też u nich istotne złagodzenie objawów lęku i depresji, jak również złagodzenie dolegliwości bólowych. Około 9 proc. pacjentów zgłaszało działania niepożądane terapii, takie jak zmęczenie, zaburzenia snu czy suchość w ustach. Żadne z nich nie zagrażały jednak życiu badanych.

- Nasze badanie, trwające 18 miesięcy, wykazało, że leczenie bezsenności produktami medycznymi na bazie konopi indyjskich wiązało się z trwałą poprawą subiektywnej jakości snu oraz objawów lęku - skomentował współautor pracy dr Simon Erridge, dyrektor ds. badań w klinice Curaleaf w Londynie. Jego zdaniem odkrycie to potwierdza potencjalną rolę medycznej marihuany jako opcji terapeutycznej u osób z bezsennością, u których konwencjonalne metody leczenia okazały się nieskuteczne.

Autorzy pracy zaznaczają zarazem, że potrzebne są dalsze badania w celu potwierdzenia długoterminowej skuteczności i bezpieczeństwa produktów na bazie konopi w leczeniu osób cierpiących na bezsenność.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32573.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy