

### [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.

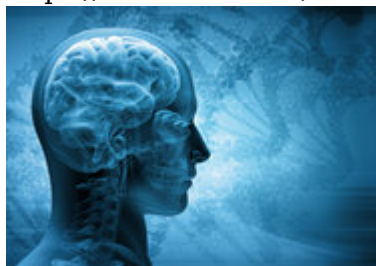
Okazało się, że pacjenci zgłaszali poprawę jakości snu, która utrzymywała się do 18 miesiąca terapii. Odnotowano też u nich istotne złagodzenie objawów lęku i depresji, jak również złagodzenie dolegliwości bólowych. Około 9 proc. pacjentów zgłaszało działania niepożądane terapii, takie jak zmęczenie, 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>



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.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**