

### [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>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18856.html>



09-09-2024

## Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**