

### [Akceptuję](#)

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

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



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## **Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI**

## [Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**