

[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](#)

Gdy nadchodzi pełnia Księżyca krócej śpimy

W dniach poprzedzających pełnię Księżyca ludzie później kładą się spać; krócej też śpią. O związanych z tym ustaleniach badaczy donosi czasopismo Science Advances.

Naukowcy przeprowadzili badanie dotyczące oddziaływania pełni Księżyca na nasz sen. Zaobserwowali oni, że zmieniają się zachowania ludzi poprzedzające zaśnięcie, a także zachowania podczas snu. Obserwacje te dotyczą zarówno mieszkańców obszarów miejskich, jak i wiejskich. Zależności te odnotowano na dwóch kontynentach - w Ameryce Północnej i Południowej.

Zespół badaczy przeszedł wzorce snu 98 osób w trzech regionach argentyńskiej prowincji miasta Formosa. Zrekrutowano trzy grupy badanych: dwie pierwsze zamieszkiwały tereny wiejskie; pierwsza grupa nie miała dostępu do elektryczności, druga miała do niej ograniczony dostęp. Trzecia grupa ludzi zamieszkiwała tereny miejskie i miała nieograniczony dostęp do prądu. Grupy badanych miały zróżnicowaną możliwość korzystania ze sztucznego światła, gdyż wcześniejsze badania wykazały, że jego ilość, nawet przy nienaturalnym źródle sprawia, że możemy rozregulować swój rytm dobowy.

Gdy zbliżała się pełnia Księżyca, u wszystkich osób średnia ilość snu zmniejszyła się o 46-58 minut na dobę. Badani w tym czasie chodzili też spać średnio pół godziny później. Zachowania te pojawiły się u wszystkich badanych trzy do pięciu dni przed pełnią księżyca. Jak zauważają autorzy badań, fakt że ten sam wzór zachowań wystąpił u wszystkich badanych bez względu na dostęp do sztucznego światła wskazywał, że nasze naturalne rytmy snu mogą być zsynchronizowane z księżycem.

Mimo iż nie wszyscy mogli korzystać z elektryczności w równym stopniu - zauważono, że we wszystkich trzech społecznościach ludzie wykazywali te same zmiany zachowań podczas snu i przygotowań do niego, gdy księżyc przechodził przez swój niespełna 30-dniowy cykl (pełny cykl wynosi 29,5 dnia).

Naukowcy powtórzyli badanie również w Stanach Zjednoczonych - tym razem przyjrzeni się zachowaniom związanym ze snem w grupie 464 studentów koledżu w Seattle. Obserwacje wykazały te same zależności - gdy zbliżał się czas pełni księżyca, studenci kładli się spać później, a czas spania skrócił się.

Według badaczy dzieje się tak z powodu zmiennej ilości naturalnego światła, które dociera od Księżyca - staje się on stopniowo jaśniejszy w miarę zbliżania się do pełni. W wieczory poprzedzające pełnię Księżyca - kiedy badani spali najmniej i najpóźniej chodzili spać - światło odbijające się od Księżyca było bardziej naturalne, mocniej też oświetlało otoczenie.

„Obserwowane przez nas wzorce najprawdopodobniej są wrodzoną adaptacją, która pozwoliła naszym przodkom wykorzystać to naturalne źródło wieczornego światła” - tłumaczy dr Leandro Casiraghi, główny autor badania. „Dzięki temu zjawisku, nasi przodkowie tysiące lat temu mogli w nocy więcej widzieć i działać” - dodaje.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30303.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy