

Полнолуние мешает спать

Фазы луны влияют на качество нашего сна



В полнолуние труднее заснуть

Фотография: iStockPhoto 26.07.2013, 09:54 | [Яна Хлюстова](#)

Фазы луны влияют на сон человека, доказали швейцарские ученые: в полнолуние снижаются продолжительность и качество сна.

Многие процессы в живых организмах протекают ритмично, подчиняясь [биологическим ритмам](#). Чаще всего они коррелируют с изменениями внешних условий (таких как смена времен года, чередование дня и ночи, приливы и отливы), но не являются прямым следствием этих изменений. Биологические ритмы, от которых напрямую зависит жизнедеятельность всех организмов, кроме бактерий, поддерживаются организмом и обычно сохраняются даже при постоянстве условий окружающей среды, в лабораторных условиях.

[Лунные ритмы](#) — один из наиболее важных природных циклов. Луна проходит через все свои фазы примерно за 29 с половиной суток. Ученые давно доказали, что **ЛУННЫЕ РИТМЫ** оказывают прямое влияние на жизнь и активность многих животных, особенно морских.

Однако степень воздействия Луны на человека изучена очень слабо, существует предположение, что она обусловлена гравитационными силами спутника Земли. Это объясняют тем, что организм человека содержит большое количество воды и Луна влияет на нее так же, как на воду в морях и океанах, вызывая приливы и отливы.

Группа швейцарских ученых под руководством профессора [Кристиана Кайохена](#) из Центра хронобиологии [Базельского университета](#) изучила влияние лунных ритмов на

сон человека. С результатами исследования можно ознакомиться в журнале [Current Biology](#).

Наблюдению ученых подверглись две группы добровольцев. Первая состояла из 9 женщин и 8 мужчин в возрасте от 20 до 31 года, вторая включала в себя 8 женщин и 8 мужчин в возрасте от 57 до 74 лет. Исследования проводились в течение трех лет, в разные времена года. В общей сложности испытуемые провели под наблюдением специалистов около шести недель.

Ученые уделяли особое внимание таким факторам, как [латентность сна](#) (время, которое требуется человеку для погружения в сон, в норме оно должно составлять чуть более 10 минут) и уровень регулирующего сон гормона [мелатонина](#), вырабатываемого организмом. Также исследователи регистрировали [электроэнцефалограмму](#), чтобы зафиксировать активность головного мозга в период [медленного сна](#).

Ученые получили очевидные доказательства зависимости продолжительности и качества сна от лунных ритмов. Основные изменения происходили в течение 1—4 дней после полнолуния. При этом они не были связаны с тем, что луна светила прямо на спящего человека.

Во-первых, общая продолжительность сна уменьшалась на 20 минут, что совпадало с показаниями электроэнцефалограммы. Во-вторых, период глубокого сна сокращался в среднем на 30%. И, наконец, испытуемым требовалось больше времени на погружение в сон (в среднем на 5 минут).

Несмотря на кажущуюся незначительность изменений, ученые утверждают: эти цифры не так уж малы. Кроме того, в полнолуние амплитуда медленных колебаний на электроэнцефалограмме снижалась.

Таким образом, подтвердились уже существующие доказательства влияния лунных фаз на электрофизиологическую активность мозга.

Ранее было показано, что у людей, страдающих эпилепсией, наиболее активная стадия болезни наступает на 3—4-й день после полнолуния.

Тем не менее, несмотря на довольно определенные результаты работы, Кайохен полагает, что влияние лунных ритмов на организм, в частности на сон человека, требует дальнейшего изучения. Кстати, ученые опровергают точку зрения, что воздействие Луны на организм обусловлено гравитационными силами: по их мнению, содержание воды в теле человека недостаточно для того, чтобы подвергаться такому влиянию.

До сих пор считалось, что с лунными циклами синхронизирована только одна физиологическая сторона человека, а именно репродукция. Теперь ученые показали, что фазы луны влияют на сон. В будущем они собираются изучить анатомическую основу «лунных часов» в организме человека, а также посмотреть, как луна влияет на настроение и интеллектуальную работу.

Газета.ru

http://www.gazeta.ru/health/2013/07/26_a_5510449.shtml