

В 1998 г. М. Богомолов в книге «Сверхинтенсифицированная инсулинотерапия (СИИТ) и СИИТ+» впервые описал влияние фаз лунного цикла на компенсацию диабета и на некоторые показатели метаболического синдрома. В частности было констатировано увеличение частоты гипогликемий в вечерние и ночные часы за 2-3 дня до полнолуния и в ночные часы самого полнолуния, увеличение частоты гипертонических кризов и иных сосудистых катастроф. Описано регулярное предсказуемое явление ежесуточного изменения чувствительности к инсулину в зависимости от фазы лунного цикла в противофазе «утро-вечер» на 1,5 % в сутки. Недавно четверть века спустя данное описание нашло подтверждение в исследовании наших американских коллег.

На протяжении веков люди обвиняли Луну в несчастных случаях и стихийных бедствиях. Но новое исследование показывает, что спутник нашей планеты влияет на другие вещи. Ученые из Вашингтонского университета вместе с коллегами выяснили, что фазы Луны оказывают влияние на режим сна человека. Циклы сна у людей колеблются в течение всего 29,5-дневного лунного цикла, но в дни, предшествующие полнолунию, почти все люди ложатся спать позже и спят меньше.

Чтобы получить новые данные о зависимости сна и полнолуния, исследовательская группа выбрала людей из городской и сельской местности — от студентов колледжа в Сиэтле до членов коренных общин на севере Аргентины. Общее количество сна людей варьировало в течение лунного цикла в среднем от 46 до 58 минут, а время отхода ко сну менялось примерно на 30 минут.

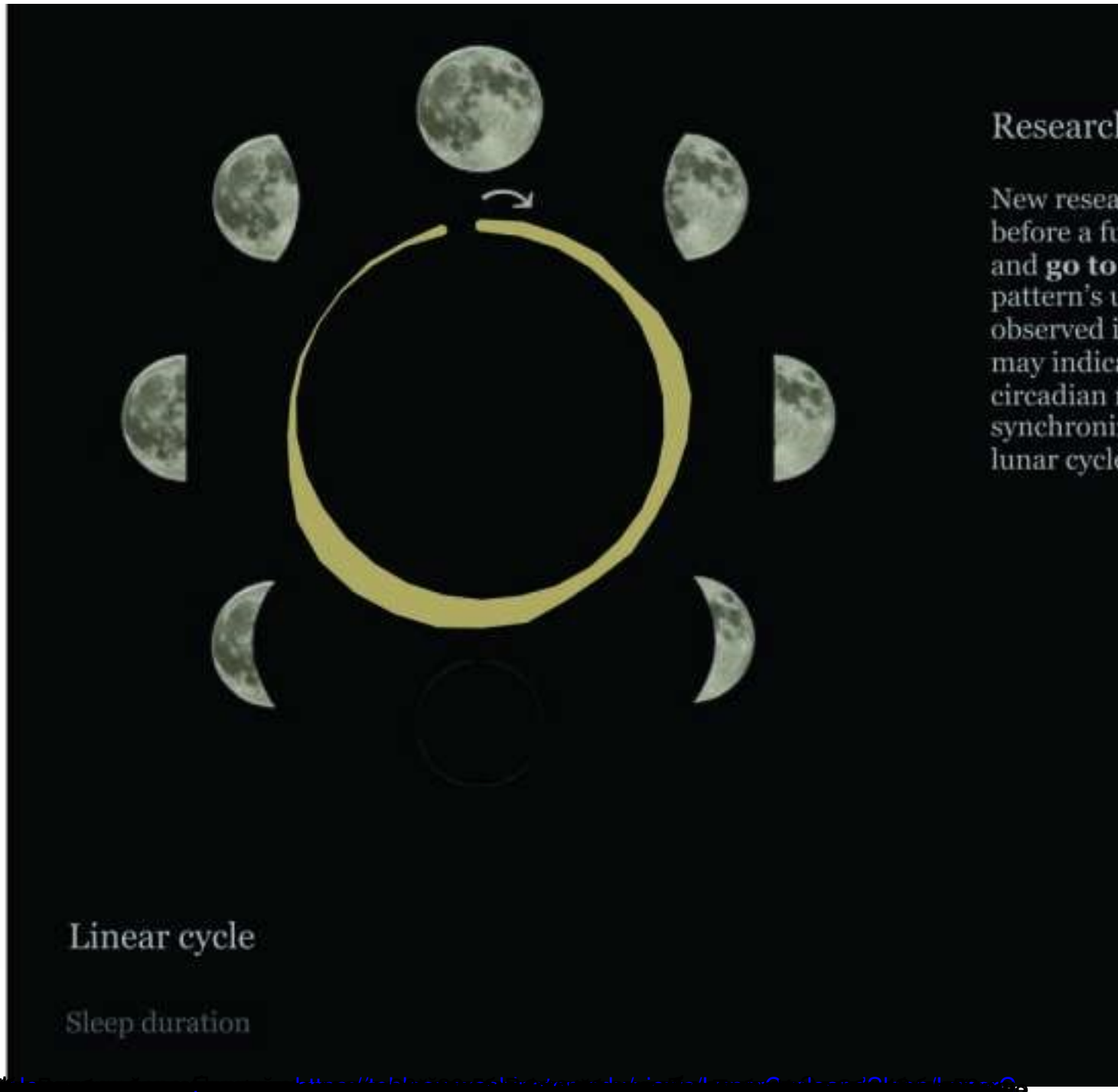
Ученые заметили, что колебания в циклах сна характерны как для городских жителей, которые имеют круглосуточный доступ к электричеству и искусственному освещению, так и для жителей сельской местности. Тем не менее исследователи уточняют, что жители городов меньше подвержены воздействию тех или иных лунных фаз. Растущая луна становится все ярче по мере приближения к полнолунию, поэтому вечера кажутся светлее. «Мы предполагаем, что наблюдаемые нами закономерности являются

врожденной адаптацией, которая позволила нашим предкам воспользоваться преимуществами естественного источника вечернего света, возникающего в определенный период лунного цикла», — комментирует результаты биолог из Вашингтонского университета Леандро Казираги.

Первоисточник: https://phys.org/news/2021-01-nights-full-moon-people-bed.html

Исследование показало, что в ночи перед полнолунием, люди идут спать позже и спят меньше.




Researcl
New resea
before a fu
and go to
pattern's
observed i
may indic
circadian
synchroni
lunar cycl
Linear cycle
Sleep duration

Форуме