

[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](#)

Kontakt z naturą poprawia odporność



Obcowanie z przyrodą chroni przed rozwojem wielu groźnych chorób, bo zapewnia wzmocnienie systemu odpornościowego - zawiadania czasopismo "Frontiers in Psychology".

Analiza setek badań poświęconych relacji pomiędzy spędzaniem czasu na łonie natury a zdrowiem psychicznym i fizycznym pozwoliła stwierdzić, że przyroda zapobiega występowaniu wielu chorób, w tym depresji, cukrzycy, raka i chorób układu krążenia, bo pobudza do działania układ przywspółczulny sprzyjający wzmocnieniu odporności.

Według autorki analizy, Ming Kuo z Uniwersytetu Illinois (USA), natura pozwala człowiekowi odnaleźć stan ukojenia i poczucia bezpieczeństwa, który prowadzi do wyłączenia trybu funkcjonowania typu "uciekaj lub walcz" i przełączenia się na tzw. tryb "odpoczywaj i traw". Dzięki temu organizm przestaje pracować na pełnych obrotach - jak w momencie zagrożenia - i może skoncentrować się na bardziej prozaicznych czynnościach życiowych, do których zalicza się także aktywacja systemu immunologicznego.

"Kiedy czujemy się całkowicie bezpieczni, nasze ciało zaczyna inaczej rozporządzać dostępnymi zasobami i dokonywać długoterminowych inwestycji - we wzrost, reprodukcję czy wzmocnienie układu odpornościowego. To sprzyja poprawie stanu zdrowia" - komentuje badaczka.

Kuo przyznaje, że wszystkie zajęcia zapewniające uczucie odprężenia i poczucie bezpieczeństwa, np. wizyta w galerii sztuki lub spokojny wieczór w domu, mogą pozytywnie oddziaływać na zdrowie, ale nie dostarczą organizmowi tylu potrzebnych składników (fitoncydów, dobrych bakterii z gatunku *Mycobacterium vaccae*, ujemnych jonów i witaminy D), co spacer na świeżym powietrzu w zielonym otoczeniu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24203.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