

[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>



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