

[Akceptuję](#)

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](#)

Już 20-minutowy kontakt z naturą obniża poziom stresu

Niespełna półgodzinny spacer lub po prostu przebywanie na łonie natury przyczynia się do znacznego obniżenia poziomu kortyzolu w organizmie - wynika z badania zamieszczonego na łamach „Frontiers in Psychology”.

Wiadomo, że kontakt z naturą odpręża i uspokaja. Do tej pory nie było jednak wiadomo, jak powinien on wyglądać i jak długo trwać, by przynieść jak najlepsze efekty zdrowotne.

Badacze z Uniwersytetu Michigan (USA) wykazali tymczasem, że - jeśli chodzi o łagodzenie napięcia - najefektywniejszą dawką jest 20-30-minutowe spacerowanie lub przesiadywanie na łonie natury. Ten okres wystarcza, by stężenie kortyzolu - hormonu stresu - znacząco spadło.

Naukowcy przez osiem tygodni mierzyli poziom kortyzolu w ślinie badanych osób - przed i po kontakcie z naturą. Uczestnicy mieli zalecenie, by cieszyć się przyrodą - obojętnie, w jaki sposób - przez co najmniej 10 minut trzy razy w tygodniu.

„Uczestnicy mogli swobodnie wybierać porę dnia, czas trwania i miejsce swojego doświadczenia z naturą. Zdefiniowaliśmy je jedynie jako przebywanie na zewnątrz, które daje poczucie wchodzenia w interakcję z naturą. Nałożyliśmy też kilka obostrzeń - nakaz zażywania natury w świetle dziennym, zakaz ćwiczeń aerobowych i nakaz unikania mediów społecznościowych, internetu, telefonów, rozmów i czytania” - wyjaśnia dr MaryCarol Hunter, główna autorka badania.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28992.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy