

### [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>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#)

[edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

## **Partnerzy**