

### [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](#)

## Dobry nastrój sprzyja lepszej odporności



**Pozytywne emocje, a zwłaszcza zachwyty i podziwy towarzyszące kontemplacji piękna natury lub sztuki, korelują z obniżeniem poziomu cytokin prozapalnych - informuje czasopismo „Emotion”.**

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego (USA) odkryli, że ludzie, którzy doświadczają wielu pozytywnych emocji – szczególnie tych związanych z przeżyciami duchowymi, jak zachwyty i podziwy – posiadają mniej cytokin prozapalnych (a dokładnie interleukin 6) w organizmie.

„Wyniki naszego badania pokazują, że pozytywne emocje są powiązane ze wskaźnikami dobrego zdrowia” – mówi Jennifer Stellar, współautorka publikacji.

Cytokiny prozapalne to białka, które odpowiadają za wzbudzenie reakcji układu odpornościowego ukierunkowanej na walkę z infekcją. Jednak, jak pokazują badania, utrzymujący się przez dłuższy czas podwyższony poziom tych związków jest związany z gorszym stanem zdrowia, jak również występowaniem różnych chorób: cukrzycy typu 2, chorób serca, artretyzmu, choroby Alzheimerera, czy nawet depresji.

Uważa się, że cytokiny prozapalne mogą blokować działanie niektórych hormonów i neuroprzekazników (np. serotoniny i dopaminy), prowadząc do zmian dotyczących nastroju, apetytu, snu i pamięci.

W ramach niniejszego badania naukowcy poprosili 200 osób o opisanie pozytywnych emocji, jakich doświadczali w ciągu dnia. Następnie pobrali od nich próbki tkanki z dziąseł i policzków i wykazali, że badani, którzy doświadczali najwięcej pozytywnych emocji, a zwłaszcza uczucia zachwyty lub podziwu, posiadali najmniej interleukin 6.

„Zachwyty to uczucie związane z ciekawością i pragnieniem eksploracji, czyli zachowaniami stanowiącymi przeciwieństwo tych towarzyszących zapaleniu, kiedy ludzie zazwyczaj wycofują się z życia społecznego” – tłumaczy Stellar.

Badacze nie są w stanie stwierdzić, czy to pozytywne emocje prowadzą do obniżenia poziomu cytokin,

czy odwrotnie. Przepuszczają, że zależność może być równie dobrze dwukierunkowa.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23006.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 zgagę



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**