

### [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](#)

## Aktywność fizyczna redukuje stres u osób chorych na raka

Aktywność fizyczna pomaga osobom ze zdiagnozowanym nowotworem odzyskać poczucie kontroli nad swoim zdrowiem, podczas gdy rady dotyczące odżywiania powodują stres - wynika z raportu przedstawionego przez naukowców z Uniwersytetu Cornella (USA).



Report ukazał się w "Journal of Nutrition Education and Behavior".

W badaniach uczestniczyło 36 kobiet, które średnio od dwóch lat chorowały na raka. Podczas wywiadów pytano je m.in. o to, w jaki sposób zmieniły się ich nawyki żywieniowe po diagnozie, co sądzą o zależności pomiędzy dietą i aktywnością fizyczną a chorobą.

Kobiety przyznały, że poczucie kontroli nad własnym ciałem, nawet jeżeli chodzi o zwykłe wstanie z łóżka i przespacerowanie się po mieszkaniu, dodawało im sił i zmniejszało poziom odczuwanego stresu, podczas gdy rady dotyczące odżywiania, których udzielali w dobrej wierze członkowie rodziny i znajomi, nasilały stres.

*"Walka z rakiem to nie tylko leki, operacje, chemio- i radioterapia. Tu chodzi o całość. Badane kobiety powiedziały, że gdyby ich lekarze prowadzący rozmawiali z nimi o zdrowej diecie, utrzymywaniu odpowiedniej wagi i ćwiczeniach, pomogłoby to zniwelować stres, znaleźć odpowiedzi na niektóre pytania i zachęciłoby do podejmowania lepszych decyzji"* - mówi autorka raportu Mary Maley.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18116.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**