

### [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](#)

## **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://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24203.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**