

[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.

Wyniki pokazały, że już 20 minut na łonie natury wystarczało, by obniżyć poziom stresu, ale wydłużenie tego czasu do około 30 minut przynosiło najbardziej wymierne efekty – najszybszy spadek kortyzolu. Po tym czasie stężenie hormonu stresu dalej malało, ale już wolniej.

Więcej szczegółów na temat badania można przeczytać na stronie: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full>.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28973.html>



19-04-2019

[Jajka służą czy szkodzą naszemu organizmowi?](#)

Wielkanoc zbliża się wielkimi krokami; stoły będą uginać się od potraw, a w roli głównej one – jajka.



19-04-2019

Otyłość i nadwaga sprzyjają postępowi stwardnienia rozsianego

U osób z nadwagą i otyłością podwyższony poziom ceramidów we krwi co odgrywa znaczącą rolę w postępie stwardnienia rozsianego.



19-04-2019

Powszechne mity na temat snu szkodzą zdrowiu

Naukowcy zidentyfikowali najbardziej popularne mity dotyczące snu.



19-04-2019

Nowa szansa dla chorych z postępującą postacią stwardnienie rozsianego

Dla chorych z tzw. pierwotnie postępującą postacią stwardnienia rozsianego pojawiła się nowa szansa terapii



19-04-2019

Słupsk/ 10 mln zł dla Akademii Pomorskiej na utworzenie auli...

Akademia Pomorska w Słupsku zaadaptuje byłą stołówkę wojskową na wielofunkcyjną aulę z zapleczem i pomieszczeniami dydaktycznymi.



19-04-2019

Miednice współczesnych mężczyzn są inne niż w okresie średniowiecza

Miednice współczesnych mężczyzn są większe i szersze, a zarazem bardziej spłaszczone, niż w okresie średniowiecza.



17-04-2019

Dieta w ciąży bez mięsa?

„Mama na roślinach”. Píše, że nawet weganek mogą urodzić zdrowe dziecko - i powołuje się na badania naukowe.



17-04-2019

Polacy szukają metody dostarczenia leków wprost do mózgu

Naukowcy pracują nad nanostrukturami, które pokonają barierę śródbłonkową chroniącą mózg.

Informacje dnia: [Jajka służą czy szkodzą naszemu organizmowi? Otyłość i nadwaga sprzyjają postępowi stwardnienia rozsianego](#) [Powszechne mity na temat snu szkodzą zdrowiu](#) [Nowa szansa dla chorych z postępującą postacią stwardnienia rozsianego](#) [Słupsk/ 10 mln zł dla Akademii Pomorskiej na utworzenie auli wielofunkcyjnej](#) [Miednice współczesnych mężczyzn są inne niż w okresie średniowiecza](#) [Jajka służą czy szkodzą naszemu organizmowi? Otyłość i nadwaga sprzyjają postępowi stwardnienia rozsianego](#) [Powszechne mity na temat snu szkodzą zdrowiu](#) [Nowa szansa dla chorych z postępującą postacią stwardnienia rozsianego](#) [Słupsk/ 10 mln zł dla Akademii Pomorskiej na utworzenie auli wielofunkcyjnej](#) [Miednice współczesnych mężczyzn są inne niż w okresie średniowiecza](#) [Jajka służą czy szkodzą naszemu organizmowi? Otyłość i nadwaga sprzyjają postępowi stwardnienia rozsianego](#) [Powszechne mity na temat snu szkodzą zdrowiu](#) [Nowa szansa dla chorych z postępującą postacią stwardnienia rozsianego](#) [Słupsk/ 10 mln zł dla Akademii Pomorskiej na utworzenie auli wielofunkcyjnej](#) [Miednice współczesnych mężczyzn są inne niż w okresie średniowiecza](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 19.04.2019 10:57