

[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 doświadczyli w ciągu dnia. Następnie pobrali od nich próbki tkanki z dziąseł i policzków i wykazali, że badani, którzy doświadczyli 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. Przypuszczają, że zależność może być równie dobrze dwukierunkowa.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23006.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy