

[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 neuroprzekaźników (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.

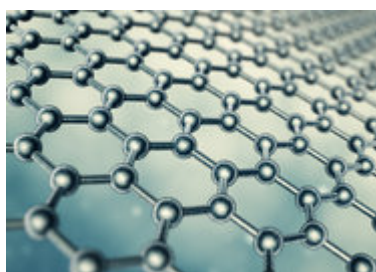
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23006.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy