

[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

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



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy