

[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](#)

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>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy