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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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.

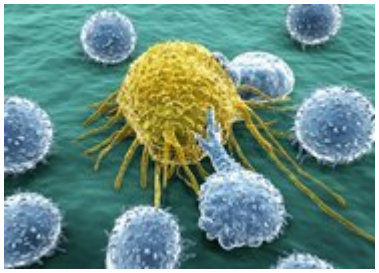
Więcej szczegółów na temat badania można przeczytać na stronie: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full.

https://laboratoria.net/aktualnosci/28973.html

03-09-2025

Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo

Nowoczesne stanowiska do pracy z chemikaliami.



02-09-2025

Nie tylko ludzie lubią grzyby

Grzybami interesują się nie tylko ludzie, ale także bardzo różne grupy owadów.

02-09-2025

Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole

Nawet taka choroba jak cukrzyca nie zwalnia z lekcji wychowania fizycznego.

02-09-2025

Zmieniając niezdrowe nawyki

Można nawet o połowę zmniejszyć ryzyko rozwoju raka.

02-09-2025

Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu

Wynika z badań przeprowadzonych przez platformę edukacyjną.

02-09-2025

Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym...

W takim samym stopniu i czasie.

02-09-2025

Lek na padaczkę odwrócił objawy autyzmu u myszy

Podali im leki testowane obecnie w terapii epilepsji.

02-09-2025

Produkty na bazie konopi poprawiają jakość snu u osób z bezsennością

Wynika z badania, które publikuje czasopismo „PLOS Mental Health”.

Informacje dnia: Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i

bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie

Partnerzy