

[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. Przymuszają, że zależność może być równie dobrze dwukierunkowa.

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



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy