

[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](#)

Ciepła herbata obniża poziom stresu

Obniża poziom kortyzolu, uspokaja, zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji. To zaledwie kilka z wielu korzyści płynących z regularnego picia herbaty. Naukowcy twierdzą, że znamy ten napój znacznie słabiej niż sądzimy.

-
Z badań przeprowadzonych przez dr. Malcolma Crossa i Ritę Michaels z City University of London wynika, że już jedna filiżanka ciepłego naparu może znacząco zredukować poziom stresu i wpłynąć zbawiennie na nasze samopoczucie.

Uczestnicy badania, którzy po zakończeniu nerwowego dnia wypijali kubek ciepłego naparu, mieli nieco mniejszy (o 4 proc.) poziom stresu niż osoby, które w tym samym czasie wypily wodę. Badani wskazywali też, że już sam rytuał parzenia i picia herbaty wyraźnie łagodzi stres.

- Niniejsze badanie pokazuje, że w okresach stresu picie herbaty jest czynnością uspokajającą, wpływającą na nasze ciało i umysł – przekonywali naukowcy. Na potwierdzenie swojej tezy sięgali po wyniki innych badań.

A te udowodniły, że picie herbaty obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. A picie około pół kubka zielonej herbaty dziennie obniża ryzyko wystąpienia depresji i demencji.

Andrew Scholey, psychofarmakolog z Swinburne University of Technology w Melbourne, Australia, dodaje, że wpływ herbaty na zachowanie jest nieco paradoksalny. „Herbata uspokaja, choć przecież jednocześnie ma właściwości pobudzające” – wskazuje naukowiec na łamach magazynu „Nature”.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29413.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy