

[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>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#)

[maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy