

[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

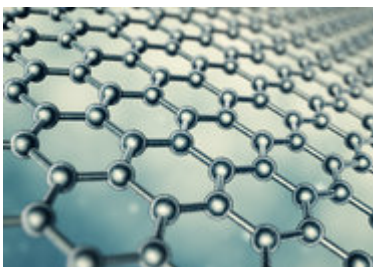
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29413.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słońca”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy