

[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

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



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem](#)

w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#) [nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#) [ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy