

[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>



29-05-2026

[Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#)

Wyniki z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI

Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie](#)

[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy