

Хронический стресс может повысить риск возникновения таких проблем со здоровьем, как расстройство пищеварения, нарушения сна, высокое артериальное давление. Помочь с этим способна ашваганда: её связывают со снижением уровня стресса.

Есть две причины, по которым трава ашваганда помогает при стрессе.

**Снижение уровня кортизола.** Кортизол – это главный гормон стресса в организме. Он обычно повышается при хроническом стрессе и может ухудшить проявление таких симптомов, как усталость, перепады настроения, увеличение веса, гормональный дисбаланс. Об этом говорит Бесс Бергер, сертифицированный диетолог, основатель Nutrition by Bess. Ашваганда известна специалистам как адаптоген, который помогает организму адаптироваться к стрессовым ситуациям за счёт снижения уровня кортизола, отмечает Дарья Заджак, диетолог по диабету. Это продемонстрировали несколько исследований. Например, согласно работе 2021 года, опубликованной в Current Neuropharmacology, ашваганда снизила уровень кортизола в сыворотке крови участников, а также уменьшила уровень воспринимаемого ими стресса.



Photo: Getty Images. EatingWell design

**Улучшение сна.** В исследовании 2021 года, опубликованного в журнале Current Neuropharmacology, отмечается, что приём ашваганды улучшит время и эффективность сна людей. При этом ежедневные дозы этой добавки варьировались от 120 до 600 мг. Принимали их в течение 6-12 недель. В ходе другого исследования было обнаружено, что спустя месяц приёма 700 мг ашваганды у студентов улучшились качество сна и уровень энергии по сравнению с теми, кто получал плацебо.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***