

Появляется всё больше доказательств того, что при стрессе и тревоге могут помочь чаи. И вот какие из них полезнее всего для психического здоровья.

Лавандовый чай. Обзор нескольких высококачественных исследований 2021 года показал, что воздействие лаванды при помощи ароматерапии, чая, массажа и других методов эффективно снизило уровень тревожности, депрессии, артериального давления.

Ромашковый чай. В ходе одного исследования участники, которые проходили химиотерапию и при этом пили ромашковый чай один раз в день в течение двух недель, сообщили о значительном уменьшении симптомов депрессии по сравнению с теми, кто этот напиток не употреблял. А вот уровень тревожности особо не изменился.

Зелёный чай. Результаты одного небольшого исследования продемонстрировали, что у студентов, которые пили зелёный чай с низким содержанием кофеина, снизились маркеры стресса по сравнению с группой, принимавшей плацебо. В другом исследовании у тех, кто употреблял такой чай с низким содержанием кофеина, снизился уровень стресса и улучшилось качество сна по сравнению с теми, кто пил обычный зелёный чай.

Чай матча. В нём содержится повышенная концентрация теанина и аргинина, которые способствуют антистрессовому эффекту.

Чай ашваганда. Один систематический обзор показал, что добавки ашваганды эффективны для снижения тревожности и стресса.



Yuto photographer / Getty Images

Чай из страстоцвета. Множество исследований показало, что употребление экстракта страстоцвета снижает уровень тревожности. Согласно одной из ранних работ, участники, которые пили чай из страстоцвета, значительно улучшили качество сна по сравнению с теми, кто пил плацебо. Однако требуется для подтверждения этого эффекта проведение дополнительных исследований.

Чай с каннабидиолом. Этот чай может оказывать противотревожное действие.

Чай с валерианой. В рамках одного исследования участники принимали либо таблетку плацебо, либо капсулу валерианы 530 мг один раз в день в течение месяца. У группы, которая принимала валериану, улучшились симптомы депрессии и тревоги, качество сна.

Чай кава. Пить такой чай нельзя каждый день, так как это может привести к повреждению печени.

Ромашковый и другие виды чая, которые естественным образом снимают тревогу и стресс

Мятный чай. Многочисленные научные работы показали, что вдыхание эфирного масла мяты перечной способно улучшить симптомы тревоги. Возможно, таким же эффектом обладает чай.

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