**Czarna herbata sposobem na stres**

**Stres obecny jest w wielu dziedzinach życia, negatywnie wpływa na samopoczucie, zdrowie psychiczne i fizyczne. Bóle głowy, żołądka, bezsenność, rozdrażnienie czy zaburzenia snu, to tylko niektóre skutki długotrwałego napięcia. Jak temu zapobiec? Niewiele osób wie, że idealnym lekarstwem jest produkt, który każdy ma w swojej kuchni. Mowa o czarnej herbacie, będącej naturalnym sposobem na złagodzenie skutków stresu.**

Tempo życia, wyzwania dnia codziennego, nieprzewidziane zdarzenia czy nadmiar obowiązków domowych mogą wpływać na spadek samopoczucia. Według naukowców krótkotrwały stres działa motywująco, podnosząc poziom koncentracji oraz efektywności. Inaczej natomiast reaguje organizm w przypadku, kiedy narażony jest na zbyt długie napięcie, efektem czego mogą być poważne konsekwencje zdrowotne. Aby zniwelować negatywne skutki stresu należy reagować na bieżąco i dbać o to, aby jego poziom był jak najniższy.

Jak radzić sobie ze stresem? Słuchanie relaksującej muzyki, uprawianie sportu czy rozmowa z przyjacielem - istnieje wiele metod wymagających mniejszego lub większego zaangażowania. Jednym z najprostszych i przynoszących szybkie rezultaty będzie jednak sięgnięcie po czarną herbatę, która dostarczy nie tylko walorów smakowych, lecz także zredukuje uczucie napięcia. Kubek tego naparu jest jednym z naturalnych, a przede wszystkim bezpiecznych dla naszego zdrowia sposobów na lepsze samopoczucie.

*Czarna herbata posiada wiele zdrowotnych właściwości dzięki naturalnym związkom zawartym w liściach Camellia Sinensis. Jej regularne picie  pozwala szybciej odzyskiwać równowagę po stresujących przeżyciach i ustabilizować ciśnienie krwi. Przyczynia się także do spadku poziomu hormonu stresu (kortyzolu) w sytuacjach stresowych aż o 47%, doprowadzając do przywrócenia jego normalnego stężenia, wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cukru oraz poprawia koncentrację. Ma również potwierdzone badaniami działanie prozdrowotne. Dzięki właściwościom odkażającym ułatwia trawienie i pobudza do działania –* tłumaczy Michał Oszczyk, menedżer Centrum Szkoleniowego Herbata i Kawa oraz ekspert marki Dilmah.

Picie czarnej herbaty jest też szczególnie polecane na zbliżające się chłodniejsze dni. Warto wtedy sięgnąć po napar z dodatkiem rozgrzewających przypraw: imbiru, goździków czy cynamonu. Działa on zarówno relaksacyjnie, jak i pobudzająco, sprawiając, że mija uczucie senności czy znużenia, a umysł zaczyna lepiej pracować. Gdy aura nie jest zbyt łaskawa i sprzyja przeziębieniom, dzięki czarnej herbacie odzyskamy energię i obronimy się przed infekcjami.