НАДЕЖДА СЕМЕНЕНКО

Попей чайку и успокойся

Вы можете контролировать свою тревогу разными способами. Самый эффективный в долгосрочной перспективе способ - это изменение своего мышления с тревожного на здоровое. Мышление - это привычка.

Для того, чтобы изменить привычку мыслить тревожно я рекомендую пройти, как минимум, марафон “Нет тревоги”, а лучше - полный тренинг “Жизнь без тревоги”.

Перейти, чтобы записаться

Но помимо мышления есть также другие привычки, которые помогают вам снизить тревожность или усиливают ее. И самыми важными являются пищевые привычки.

Недавнее исследование в штате Пенсильвания выявило, что люди, которые плохо реагируют на стрессовые ситуации, имеют повышенный уровень воспалительных процессов в своем теле, а воспаление напрямую связано с ожирением, а также такими заболеваниями, как диабет, болезни сердца и рак.

Когда тревожность повышается, вы также попадаете в зависимость от гормонов стресса, таких как кортизол - известный как «гормон жира» за его способность вытягивать липиды из кровотока и накапливать их в наших жировых клетках.

И исследование, опубликованное в Американском журнале клинического питания, показало, что, когда стресс мешает людям хорошо спать, они с большей вероятностью делают неправильный выбор пищи, перекусывают поздно вечером и выбирают еду с высоким содержанием углеводов.

Это всего лишь три из множества причин, по которым люди, как правило, страдают от увеличения веса и кризисов со здоровьем, когда находятся под влиянием стресса.

Стресс неизбежен. Но простое изменение способа реагирования на ежедневный стресс может стать ключом к быстрой и устойчивой потере веса.

Начните с этих 6 успокаивающих чаев

Чай из хмеля

Прихлебывайте этот чай и успокаивайте свою центральную нервную систему. Хмель (да, тот самый, из которого варят пиво) является седативным растением, фармакологическая активность которого обусловлена, прежде всего, горькими смолами в его листьях.

Хмель повышает активность нейромедиатора ГАМК, который помогает бороться с тревогой.

Это поможет вам избежать эмоционального переедания, желания постоянно что-то жевать.

Мятный чай

Мятный чай помогает худеть. Наполните большую чашку успокаивающим мятным чаем и худейте от его аромата. В то время как некоторые ароматы могут вызвать голод (уловка, которую владельцы кофеен и булочных уже давно используют), другие могут подавить ваш аппетит.

Одно исследование, опубликованное в Журнале неврологической и ортопедической медицины, показало, что люди, которые вдыхали аромат мяты каждые два часа, теряли в среднем 2 кг в месяц. Мятный чай совсем не содержит кофеина (потому что технически это не чай) и во второй половине дня вам лучше пить именно травяные чаи, чтобы не нарушить свои биологические ритмы.

Чай из Ашвагандхи

Чай из Ашвагандхи даст вам лучший взгляд на жизнь и уменьшит количество гормонов стресса, которые могут нанести ущерб вашей фигуре. Исследование, опубликованное в «Индийском журнале психологической медицины», показало, что экстракт корня ашвагандхи безопасно и эффективно повышает сопротивляемость человека к стрессу и тем самым улучшает самооценку качество жизни.

Когда речь идет о потере веса, стресс может полностью разрушить ваши планы. Недавнее исследование в штате Пенсильвания выявило, что люди, которые плохо реагируют на стрессовые ситуации, имеют повышенный уровень воспалительных процессов в своем теле, а интенсивность этих процессов напрямую связана с ожирением, а также такими заболеваниями, как диабет, болезни сердца и рак.

Когда тревожность повышается, вы также попадаете в зависимость от гормонов стресса, таких как кортизол - известный как «гормон жира» за его способность вытягивать липиды из кровотока и накапливать их в наших жировых клетках.

Валериановый чай

Сон имеет большое значение. Если вы недосыпаете всего 1 час в течение трех дней, этого достаточно, чтобы активировать у вас чувство голода и повышенный синтез гормона, грелина, регулирующего аппетит.

С другой стороны, качественный сон способствует выработке жиросжигающих гормонов. Поэтому вам стоит сделать здоровый сон главным приоритетом, если вы хотите похудеть. Валериана - это трава, которая долгое время использовалась как мягкое седативное средство, и теперь исследования подтвердили то, что любители чая знали веками.

Чай из пассифлоры

Пассифлора обладает свойством вызывать сонливость и снимать тревогу и беспокойство. В пассифлоре содержится вещество - флавоновый хризин, который обладает замечательными антитревожными свойствами и, в частности, может действовать аналогично фармацевтическому ксанаксу (алпразолам).

Мягкий успокаивающий, этот чай устраняет нервозность и беспокойство и помогает вам заснуть ночью. Не рекомендуется при беременности. Выпейте чашечку чая из пассифлоры, если вы тревожитесь или чтобы успокоиться после тяжелого рабочего дня, особенно, если работа у вас нервная.

Ромашка с лавандой

Этот чай уменьшает усталость и депрессию. Ромашка обладает волшебным свойством снижать стресс, возникающий при бессоннице и помогает уснуть. Одно немецкое исследование показало, что ромашковый чай значительно улучшил физические симптомы, связанные с недостатком сна, и даже помог снизить уровень депрессии у хронически лишенных сна людей.

Другое исследование показало, что ромашка улучшает дневной сон у людей, которые страдают от недостатка сна. Чтобы максимизировать ее эффекты, ищите смесь ромашки и лаванды. В исследовании женщин в послеродовом периоде те, кто пил чай с лавандой в течение 2 недель, показали исцеление от послеродовой депрессии и снижение усталости. Они также сообщили, что могут лучше общаться со своим ребенком.

Все перечисленные растения, за исключением Ашвагандхи, вы легко найдете в ближайшей аптеке в своем городе. А если чего-то там не окажется, можете заказать в интернете.

Дороговата только Ашвагандха, 5 остальных не дороже обычного черного чая, который мы привыкли пить каждый день. Так что нет никаких причин поменять привычку пить напитки, содержащие кофеин и усиливающие вашу тревогу на эти успокаивающие чаи.