



Восемь лет назад журналистка Анна Мэги пришла к терапевту Шарлотте Уоттс с проблемой. Она отчаянно нуждалась в средствах, которые помогли бы ей справиться с хроническим ежедневным стрессом. Универсального рецепта на тот момент не существовало, но Мэги и Уоттс разработали свою систему питания, которая позволяет людям чувствовать себя более расслабленными и счастливыми каждый день. По материалам korrespondent.net. Журналистка и терапевт провели многочисленные исследования и составили список из нескольких десятков продуктов, регулярное употребление которых способно поднять настроение. На основе этого списка они написали книгу *The De-Stress Diet*. В ней они рекомендуют каждый день придерживаться предложенных ими принципов питания.

Business Insider изучил предложенную методику и составил список из десяти продуктов, которые гарантированно смогут поднять настроение в трудный день.

1. Сельдерей. Этот овощ имеет сильный успокаивающий эффект. Исследования показали, что употребление в пищу всего четырех стеблей сельдерея в день может снять повышенное артериальное давление - главный признак стресса. Также это растение содержит триптофан - вещество, которое вызывает освобождение серотонина, гормона радости, помогающего получить ощущение уюта и спокойствия.

2. Чеснок. Этот продукт помогает привести в норму кровообращение, выровнять баланс сахара в крови, усиливает процессы детоксикации в организме. Это отличный оксидант, которые помогает защищать клетки и ткани внутренних органов, которые могут сильно пострадать при стрессе. И, да, его регулярное употребление улучшает не только здоровье, но и настроение.

3. Брюссельская капуста, а также брокколи, белокочанная капуста. Все они содержат соединения серы, которые стимулируют выработку в организме ферментов, останавливающих рост раковых клеток. Также все эти продукты способны снижать уровень тревожности и депрессии.

4. Лакрица. Отличное средство для борьбы с усталостью и хроническим стрессом. Заставляет надпочечники производить ферменты, подавляющие кортизол, главный гормон стресса. Также лакрица помогает поддерживать на должном уровне концентрацию сахара в крови, что положительно сказывается на продуктивности в течение рабочего дня и возможности сосредоточиться на решении сложных интеллектуальных задач.

5. Жирная рыба. Содержащаяся в больших количествах в макрели, лососе, форели и сардинах кислота Омега-3 помогает мозгу оставаться здоровым и бороться со стрессом и раздражительностью.

6. Ромашка. Эксперты рекомендуют регулярно пить ромашковый чай. Он лечит бессонницу, ощущение постоянной тревоги и проблемы с желудком. Также улучшает состояние кожи лица: пропадают темные круги под глазами и одутловатость лица.

7. Шоколад. Исследования показали, что 40 г темного шоколада в день способны помочь справиться со стрессом и увеличить выброс в организме эндорфинов - гормонов радости и наслаждения. Этот продукт также добавляет энергии уставшему организму.

8. Арахис. Содержит массу веществ, которые помогают бороться с тревожностью. Помогает обуздать аппетит и снизить тягу к сладкому.

9. Оливковое масло. Центральный компонент средиземноморской диеты, который защищает от стресса и сердечно-сосудистых заболеваний. Также этот продукт способен защитить от деградации мозг, сердце, печень и глаза, на которые обычно крайне негативно влияет стресс.

Автор: Анна Советина, Надо.ua
28.08.2014 11:52

10. Ягоды. Ягоды богаты антиоксидантами, которые поддерживают функции кровообращения в мозгу. Они также помогают организму справиться с хроническим стрессом, снизить уровень холестерина в крови. Эксперты рекомендуют чаще есть малину, чернику и голубику.

[Источник](#)