

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Joga kontra zły cholesterol



**Joga, sprzyja utracie wagi, prowadzi do obniżenia ciśnienia i złego cholesterolu. Jak wskazują specjaliści osoby starsze lub niezdolne do intensywnego wysiłku, mogą nadal czerpać korzyści z ćwiczeń i dbać o kondycję swojego serca.**

Naukowcy wskazują na liczne zalety jogi, które są porównywalne z intensywnymi ćwiczeniami jak np. jazda na rowerze, wskazują, że jej skuteczność może być wynikiem połączenia ze sobą aktywności fizycznej, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych. Jest ważne odkrycie, które wskazuje, że osoby starsze lub niezdolne do intensywnego wysiłku, mogą nadal czerpać pełne korzyści z ćwiczeń i dbać o kondycję swojego serca.

Naukowcy wykazali, że osoby, które oddawały się tylko praktykowaniu jogi, bez dodatkowych innych ćwiczeń, nie tylko schudli; w ciągu trzech miesięcy udało im się również obniżyć ciśnienie krwi. Wśród badanych zanotowano również wyraźny spadek złego cholesterolu.

"Joga może przynieść takie same korzyści w niwelowaniu czynników ryzyka chorobowego jak typowe aktywności fizyczne tj. jazda na rowerze czy szybki marsz. To odkrycie jest znaczące, szczególnie, jeśli spojrzymy na nie w kontekście osób, które borykają się z chorobami serca, nie chcą lub nie mogą oddawać się ćwiczeniom aerobowym. Nasze badania wykazały, że joga przyniesie dokładnie takie same efekty jak wymienione wcześniej aktywności" - wyjaśnia Myriam Hunink z Uniwersytetu Erazma w Holandii i Uniwersytetu Harvarda w USA.

"Należy zachęcać do każdej aktywności fizycznej, która może znamienne wpłynąć na poprawę zdrowia serca. Przeprowadzone badania są obiecujące i wskazują, że istnieje alternatywa dla osób, które np. nie mogą wykonywać niektórych rodzajów ćwiczeń. Korzyści płynące z jogi mogą wynikać z połączenia ćwiczeń i technik oddechowych, które powodują dostarczenie większej ilości tlenu do organizmu, co prowadzi do obniżenia ciśnienia" - zauważa Maureen Talbot z British Heart Foundation.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22693.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**