

[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://laboratoria.net/aktualnosci/22693.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy