

### [Akceptuję](#)

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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



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



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

Newsletter

zapisz się

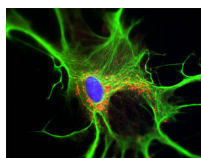
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Joga po udarze



Choć udary mózgu coraz rzadziej stanowią śmiertelne zagrożenie, to dla wielu osób wciąż oznaczają one długotrwałą niedyspozycję. Aby ją przezwyciężyć potrzebne jest

**natychmiastowe rozpoczęcie odpowiedniej rehabilitacji. Jak wykazały najnowsze badania, bardzo skuteczna może okazać się również joga, czyli ćwiczenia połączone z medytacją i technikami oddechowymi.**

W projekcie przeprowadzonym w Indianapolis (USA) uczestniczyło 47 pacjentów. Po upływie dwóch miesięcy wyniki rehabilitacji u osób, które dwa razy w tygodniu brały udział w zajęciach z jogi, były wyraźnie lepsze niż w pozostałych grupach. Zaobserwowano m.in. poprawę równowagi, mniejszy strach przed upadkiem oraz większą niezależność podczas wykonywania codziennych zajęć.

Źródło: [www.e-biotechnologia.pl](http://www.e-biotechnologia.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14499.html>



23-02-2024

## [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW](#)

Badacze mają nadzieję, że napój zyska popularność.



23-02-2024

## [Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca](#)

Skąd biorą się te różnice?



23-02-2024

## [NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#)

Poinformował zespół firmy.



23-02-2024

## [Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#)

To z kolei ma związek z różnymi aspektami zdrowia.



23-02-2024

## [Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#)

Wynika ze wspólnego raportu europejskich agencji.



23-02-2024

## [Dzięgiel chiński może wzmocnić kości](#)

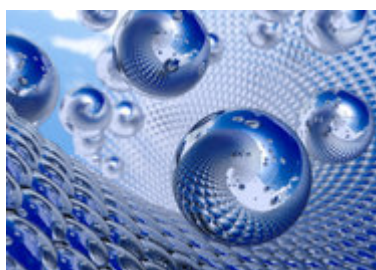
Informuje pismo „ACS Central Science”.



23-02-2024

## [Kampania "Kopiuuj z klasą"](#)

Stowarzyszenie wspierające twórców naukowych rusza z kampanią.



23-02-2024

## [Fizycy odkryli nową perspektywę perowskitową](#)

Związek oparty na tytanianie sodowo-bismutowym.

**Informacje dnia:** [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżycy NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#) [Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#) [Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#) [Dzięgiel chiński może wzmocnić kości](#) [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżycy NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#) [Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#) [Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#) [Dzięgiel chiński może wzmocnić kości](#) [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżycy NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#) [Dłuższy](#)

[palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#) [Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#) [Dzięgiel chiński może wzmacniać kości](#)

## **Partnerzy**