

## [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



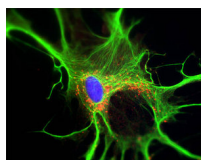
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Joga 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>



25-11-2021

## [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności...](#)

Jest to wzmocnienie istniejących regulacji prawnych.



25-11-2021

## [Rektor UJ zaapelował o informacje o](#)

## przyjęciu szczepionki

Poinformowała uczelnia na swojej stronie internetowej.



25-11-2021

## Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny

Uspokajają naukowcy, którzy przeanalizowali ryzyko takiej sytuacji.



25-11-2021

## ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej

Także prognozy na koniec roku i strategie reagowania



25-11-2021

## Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii

Ochrona przez szczepionki wywołała w ludziach "fałszywe poczucie bezpieczeństwa".



25-11-2021

## [Mikroplastik uszkodza mózg](#)

Cząstki mikroplastiku mogą przenikać przez barierę krew-mózg.



25-11-2021

## [Spadek zaszczepienia na różne zakażenia grozi nawrotem](#)

Ostrzegła krajowy konsultant w dziedzinie epidemiologii.



25-11-2021

## [Centrum Foresightu i Internacjonalizacji](#)

Powstało w Sieci Badawczej Łukasiewicz.

**Informacje dnia:** [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej](#) [Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkodza mózg](#) [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej](#) [Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkodza mózg](#) [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ](#)

[zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej](#) [Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkadza mózg](#)

## **Partnerzy**