

## [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](#)

## Rozmyślanie lepsze dla mózgu niż bieganie

Dwadzieścia minut jogi skuteczniej pobudza mózg do pracy niż intensywne ćwiczenia - informują badacze. Jedna krótka sesja popularnej hatha jogi wspomaga zapamiętywanie, szybkość myślenia i koncentrację znacznie bardziej niż trening na bieżni.



Badania przeprowadzone wśród 30 studentek z Uniwersytetu Illinois (USA) wykazały, że już jedna krótka sesja popularnej hatha jogi wspomaga zapamiętywanie, szybkość myślenia i koncentrację znacznie bardziej niż trening na bieżni.

Po każdej sesji jogi lub ćwiczeń przeprowadzano serię testów sprawdzających czas reakcji, koncentrację i pamięć roboczą uczestniczek. Okazało się, że po sesji jogi studentki szybciej przyswajały i przetwarzały nowe informacje, a także były bardziej skoncentrowane. Podobnego rezultatu nie przyniósł natomiast trening na bieżni.

*"Jedną z przyczyn może być zwiększona samoświadomość, która wynika z ćwiczeń medytacyjnych i oddechowych. Wiadomo także, że ćwiczenia te redukują stres i lęk, co również może przełożyć się na lepsze wyniki podczas testów"* - mówi autorka badań Neha Gothe.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18174.html>



14-04-2021

## [Ślęscy naukowcy opracowali model opieki kardiounkologicznej](#)

W publikacji opisano okres od marca 2016 r. do grudnia 2019 r.



14-04-2021

## Blizny można leczyć

Blizna bywa dla pacjenta problemem nie tylko kosmetycznym.



14-04-2021

## 1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura

Wiele osób, które świadczą pracę z domu nie jest jeszcze gotowych na powrót do biura.



14-04-2021

## COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm

W komórkach płuc wirus SARS-CoV-2 wyzwała szlak biochemiczny, zwany układem dopełniacza.



14-04-2021

## Choroba meningokokowa jest lekceważona

Mimo, iż może w ciągu 24 godzin doprowadzić do zgonu dziecka.



14-04-2021

## [Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#)

Badania wskazują, że alergicy przyjmujący leki rzadziej zarażają się koronawirusem.



14-04-2021

## [Szczepionki mRNA a możliwość zakażenia SARS-CoV-2](#)

Możliwe jest złapanie koronawirusa po szczepieniu, ale ryzyko jest naprawdę niewielkie.



12-04-2021

## [Istnieje związek między szczepieniem przeciwko grypie i...](#)

Podobne dane płyną z całego świata, to wciąż nie udało się dokładnie tego ustalić.

**Informacje dnia:** [Śląscy naukowcy opracowali model opieki kardioonkologicznej](#) [Blizny można leczyć 1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura](#) [COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm](#) [Choroba meningokokowa jest lekceważona](#) [Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#) [Śląscy naukowcy opracowali model opieki](#)

[kardioonkologicznej Blizny można leczyć 1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm Choroba meningokokowa jest lekceważona Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19 Ślascy naukowcy opracowali model opieki kardioonkologicznej Blizny można leczyć 1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm Choroba meningokokowa jest lekceważona Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#)

## **Partnerzy**