

[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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy