

[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](#) [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](#)

Tai chi pomaga zasnąć

Ponad połowa osób po 60-tce narzeka na trudności ze spaniem. Większość nie zgłasza się z tym do lekarza, pozostali zwykle dostają nieobojętne dla zdrowia środki nasenne albo - dużo rzadziej - korzystają z terapii behawioralnych.

Naukowcy z University of California w Los Angeles sprawdzili skuteczność liczących ponad 2000 lat

chińskich ćwiczeń tai chi zmodyfikowanych w duchu zachodnim - tai chi chih.

Badania trwały 25 tygodni. 112 zdrowych ochotników w wieku od 59 do 86 lat podzielono losowo na dwie grupy: pierwsza praktykowała 20 prostych ruchów tai chi chih, druga brała udział w zajęciach edukacyjnych, podczas których dowiadawali się jak radzić sobie ze stresem, co jeść i jak się przygotowywać do snu.

Jakość snu przed i po terapii była oceniana na podstawie kwestionariusza Pittsburgh Sleep Quality Index. Ćwiczenia tai chi chih okazały się skuteczniejsze niż zajęcia edukacyjne - ćwiczący lepiej spali, rzadziej odczuwali senność w ciągu dnia i mieli lepszą zdolność koncentracji.

Choć ćwiczenia tai chi są zaliczane do sztuk walki, ich wykonywanie nie sprawia trudności nawet osobom w bardzo podeszłym wieku - polegają na wykonywaniu powolnych ruchów naśladujących ruchy zwierząt (na przykład "głodny tygrys przeciąga się", "jaskółka dziobie ziemię", "biała małpa zrywa owoc").

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosci/5085.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5085.html>



20-05-2019

[Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#)

Zawierające glukozaminę suplementy diety, sprzedawane jako pomocne w dolegliwościach stawów, wydają się obniżać ryzyko chorób serca.



20-05-2019

[Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#)

Dzieci w wieku przedszkolnym, które oglądają telewizję dłużej niż godzinę dziennie, śpią znacznie krócej w porównaniu z rówieśnikami, którzy spędzają przed ekranem mniej czasu.



20-05-2019

[Antyewolucyjne leki na raka](#)

Leki, które mają powstrzymać proces uodparnianie się nowotworów na leczenie, mogą się pojawić w ciągu dziesięciu lat.



17-05-2019

[Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#)

Osoby, które regularnie piją kawę, potrafią wyczuć zapach nawet znikomych ilości ich ulubionego napoju.



17-05-2019

[Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#)

Ludzie częściej chorują na grypę, a nawet umierają z jej powodu, właśnie w miesiącach zimowych - to niska wilgotność powietrza.



17-05-2019

[Badania profilaktyczne ratują życie](#)

Regularne wykonywanie badań profilaktycznych w kierunku nowotworów pozwala wcześniej wykryć chorobę i uratować życie.



15-05-2019

[Migrena może sprzyjać powikłaniom ciąży](#)

U kobiet, które cierpią na migrenę, częściej dochodzi do powikłań ciąży - informuje pismo „Headache”.



15-05-2019

[Witamina D powstaje nawet przy stosowaniu kremu z filtrem UV](#)

Badania pokazały, że kremy z filtrami przeciwsłonecznymi pozwalają na produkcję dużych ilości witaminy D.

Informacje dnia: [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Badania profilaktyczne ratują życie](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Badania profilaktyczne ratują życie](#)

Partnerzy

-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-