

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22693.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy