

[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>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy