

Učinki vadbe joge na zdravje



Foto: www.sxc.hu

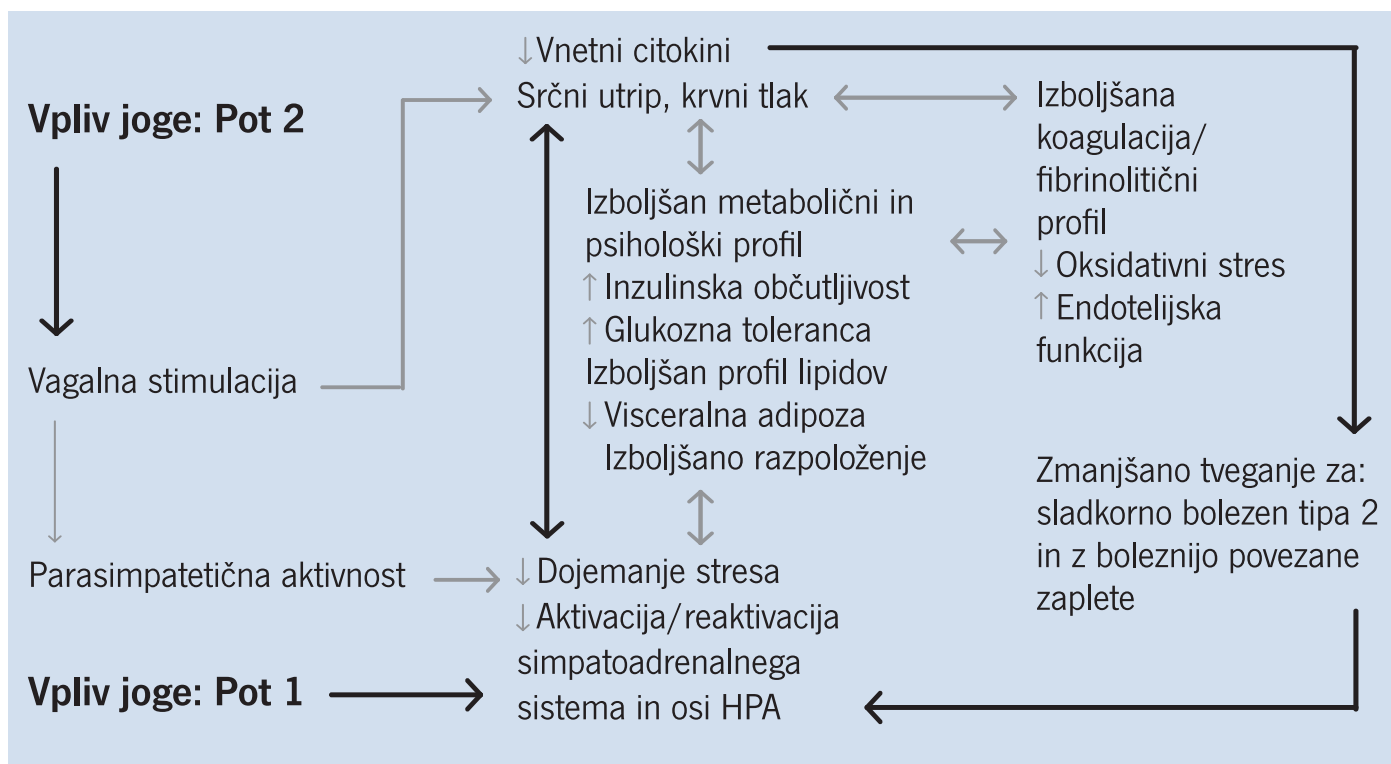
Beseda joga se v našem okolju kar pogosto pojavlja. Zasedimo jo lahko v knjigah, časopisih, na plakatih, slišimo po radiu, na predavanjih ali v pogovoru s prijatelji.

Prav gotovo ste se tudi sami že srečali s tem pojmom in si ustvarili svoje mnenje o jogi. Mogoče ob besedi joga pomislite na čilo in prožno telo v nenavadnem položaju, negibnega jogija v meditaciji ali pa na obsežno vzhodno filozofijo.

Joga je vse to, vendar obenem tudi veliko več.

Pravzaprav je zelo težko v nekaj besedah povedati, kaj je. Pomen besede joga si lahko razlagamo kot pot vrnitve v svojo lastno celovitost. Joga je nastala na prostoru današnje Indije pred več tisoč leti. Jogijske vaje

delujejo aktivno na celoten ustroj človeškega bitja, tj. vse od njegovega telesa do njegove mentalne in psihične ravni in prav to ločuje jogijske vaje od drugih športov ali vadb. Po teoriji joge ima človek v vsaki izmed svojih ravni (fizični, emocionalni in umski) nekaj tipičnih težav, ki so sorodne. To so: šibkost, okorelost in nemir. Z jogo lahko premagujemo fizične in emocionalne ter mentalne ovire. Odpravljamo fizično, mentalno in čustveno okorelost. Lahko presežemo nemir, ki je prisoten v vseh omenjenih ravneh. Tako skozi te ravni okrepiamo sebe, postajamo 'elastični' ter uravnoveženi in mirni. Ko govorimo o



vadbi joge, ne govorimo le razgibalnih vajah, ki so večini najbolj znane. Za pravilno razumevanje joge je treba vedeti, da jogijske vaje zajemajo vse, tj. od t. i. asan ali jogijskih položajev telesa, dihalnih vaj, tehnik sproščanja in do meditacije. Asane so telesni položaji. Beseda asana je sanskrska beseda, ki pomeni telesni položaj, v katerem dlje časa sproščeno vztrajate. Ime izvira od indijskega jogija Patandžalija, ki je v 2. stoletju pr. n. št. opisal jogijska načela in spoznanja

Zveza joga društev Slovenije, ki ima tudi status društva v javnem interesu za področje zdravja, je nosilec evropskega projekta Mreža nevladnih organizacij za zdrav način življenja, katere prvenstvena naloga je promocija zdravega načina življenja. Mrežo financirata Evropski socialni sklad in Ministrstvo za javno upravo RS.

Mreža združuje društva in druge nevladne organizacije, ki si prizadevajo za zdrav življenjski slog, ki ponujajo programe za dvig kakovosti življenja ter doseganje polnega fizičnega, mentalnega, družbenega in duhovnega zdravja. Poudarek je na preventivi, zdravem gibanju, zdravi prehrani in na dobremu psihičnemu počutju.

v znanem delu Jogasutre. Položaj za meditacijo je poimenoval asan, telesne vaje pa joga vjajam. Običajno pa danes tudi dinamične jogijske vaje imenujemo asane. Asane učinkujejo na telo ter tudi na čustveno raven in um. Izkušnje ljudi, ki vadijo jogo, kažejo, da izvajanje asan pomirja, umirja duh, sprošča in vzbuja občutek notranjega miru. Dihalne vaje se imenujejo pranajama. To je zavestno vodeno izvajanje dihanja. Izkušnje kažejo, da z zavestnim dihanjem oseba, ki izvaja pranajamo, dosega zelo globoko sproščenost. Vaje joge so torej zelo raznolike in za razumevanje pozitivnih učinkov na zdravje človeka je treba raziskati vse strani delovanja jogijskih vaj.

Strokovne literature s področja joge in medicine je veliko. V bibliografski bazi PubMed/Medline (U. S. National Library of Medicine) je zavedenih prek 1.300 znanstvenih člankov, ki obravnavajo učinke joge na zdravje in zdravstveno preventivo. Številne raziskave so tudi enojno slepe in randomizirane (dvojno slepih študij skoraj ne more biti, saj ena skupina vadi jogo, druga pa ne in tako ni možnosti za placebo za jogijske vaje), tako da je znanstvena teža teh raziskav velika.

Vpliv vadbe joge na srčno-žilna obolenja in sladkorno bolezen

Ameriška organizacija Center for Disease Control and Prevention, cardiovascular disease (CVD) (www.cdc.gov/nchs/fastats/death.htm) je proučila več študij, ali lahko vadba joge zmanjša tveganje za srčno-žilne zaplete in smrt. Več študij je pokazalo zelo ugodne vplive joge na izboljšanje inzulinske rezistence, znižanje krvnega tlaka pa tudi na boljši profil lipidov (Innes, Bourguignon in Taylor 2005). Avtorji sicer opozarjajo, da so bile nekatere študije slabo načrtovane in da lahko omogočajo napačno interpretacijo, vendar kljub temu trdijo, da so učinki joge na zmanjšanje tveganja za srčno-žilne zaplete pozitivni.

Raziskave kažejo, da med vadbo tipičnih položajev joge porabimo 2,2–3,6 kilokalorije na minuto, kar je enako kot med hojo (Clay in sodelavci, 2005); samo s tega vidika ima joga podoben vpliv kot običajne telesne vaje. Joga ima še dodatne učinke; vadba joge namreč zajema telesne vaje in tudi dihalne vaje ter meditativne tehnike. Za razumevanje učinkovanja joge je torej treba razumeti vse vidike delovanja več vrst jogijskih tehnik na telo, tako da si



Sproščanje zatilja

samo s povečano telesno aktivnostjo ne moremo razložiti pozitivnih učinkov vadbe joga. Študije kažejo tudi na zmanjšanje inzulinske rezistence pri ljudeh, ki so redno vadili jogijske asane in dihalne vaje. OGTT-test glukoze na tešče je kazal od 5- do 30-odstotni padec ravni glukoze; glikiran hemoglobin pa je padel za 14 %-28 %.

Raziskovalci razlagajo te učinke s tem, da joga znižuje raven glukagona in s tem viša raven inzulina v krvi. Joga prav tako znižuje raven adrenalina, noradrenalina in kortizola v krvi, ki so hormoni stresa². Številne jogijske vaje delujejo tudi neposredno na pankreas z izvajanjem pritiska in raztegovanjem, kar naj bi izboljševalo funkcije trebušne slinavke.

Eno najpomembnejših študij vpliva joga na sladkorno bolezen tipa 2 sta naredila dr. Innes in dr. Vincent¹. Avtorici sta postavila hipotezo dvojnega delovanja joga, ki deluje prek aktivacije parasimpatičnega sistema na znižanje krvnega tlaka, znižanje inzulinske rezistence, izboljšanje endotelne funkcije in prek tega na znižanje krvnega sladkorja ter tako zapletov, ki jih povzročata sladkorna bolezen.

Več kot 37 drugih študij kaže, da se je 75 % ljudem, ki so vadili joga, znižal krvni tlak. Raziskovalci so opazili pomembno znižanje krvnega tlaka za od 10 do 15 mm/Hg. Podoben učinek so ugotovili tudi pri dihalnih vajah in petju manter. Raziskovalci razlagajo ta pojav z znižanjem ravni adrenalina. Preliminarne raziskave kažejo tudi

na znižanje aldosterona, ki je močen vazokonstriktor, pa tudi na znižanje ravni vasopresina. Kombinacija dihalnih in telesnih vaj pa bi naj delovala tudi na podaljšano hrbtenjačo, kjer je dihalni center. Znano je, da lahko hitro dihanje, na primer zaradi stresa, povzroči dvig krvnega tlaka. Kombinacija jogijskih telesnih, dihalnih vaj in meditacije verjetno prek več načinov delovanja znižuje krvni tlak. Joga lahko v obdobju po srčnem infarktu pospeši rehabilitacijo, vidno pospeši okrevanje in izboljša psihosomatsko stanje pacienta¹⁰.

Vadba joga je lahko odličen način v preventivi CV-bolezni in kot pomoč pri standardni farmakoterapiji za nadzor krvnega tlaka in ravni krvnega sladkorja. Zelo verjetno pa lahko pomaga tudi v fazah, ko zdravnik pred uvedbo farmakoterapije bolniku svetuje spremembo življenjskega sloga.

Vpliv vadbe joga na depresivne in anksiozne motnje

Študija Culos-Reeda s sodelavci, 2006, je primerjala skupino prebolelih ljudi z rakom dojke, ki je 7 tednov vadila joga, s skupino, ki ni vadila joga. Pri skupini, ki je vadila joga, so ugotovili več pozitivnih učinkov, manj znakov depresije in motenj razpoloženja.

Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., Zeltzer, L. so raziskovali vpliv joga na depresijo pri mladostnikih³.

V tej randomizirani študiji so

ugotovili pozitiven vpliv vadbe joga pri mladih z blagimi znaki depresije. Ljudje so poročali o manj negativnih razpoloženjih, manj omotice in manj anksioznosti, in sicer že po nekaj tednih vadbe joga.

Positivne učinke joga in meditacije ugotavlja tudi Brown s sodelavci. Primerjali so učinke elektrokonzulzivne terapije, tricikličnih antidepresivov in zavestnega jogijskega dihanja (pranajame) ter ugotovili, da je po 4 tednih po prenehanju terapij 93 % ljudi, ki so bili na elektrokonzulzivni terapiji, 73 % ljudi na tricikličnih antidepresivih in 67 % ljudi, ki je vadilo jogijsko dihanje, doživelo remisijo depresije^{4,5}.

Brown v drugi študiji ugotavlja učinke jogijskega dihanja na 60 moških alkoholikov z znaki depresije. Vsi so bili na detoksifikacijski terapiji, vendar je ena skupina dodatno vadila jogijsko dihanje. Ugotovili so, da je skupina, ki ni vadila jogijskega dihanja, poročala o 60-odstotnem znižanju znakov depresije v primerjavi s skupino, ki je vadila jogijsko dihanje, kjer so poročali o 75-odstotnem znižanju znakov depresije^{4,5}.

Druge študije govorijo tudi o pozitivnih učinkih na obsesivno-kompulzivne motnje, sindrom nemirnega črevesa in na pomenopavzalne motnje⁷.

Vidimo torej, da so jogijske vaje pogosto učinkovitejše od klasične terapije. Za razumevanje pozitivnih učinkov joga je treba upoštevati učinke telesnih in dihalnih vaj pa tudi meditativnih tehnik.

Vpliv joga na osteoarthritis in sindrom karpalnega kanala

Študije učinkov joga so bile predvsem usmerjene na izboljšanje znakov osteoartrisa. Kolasinski s sodelavci iz medicinske fakultete iz Pensilvanije ugotavlja izboljšanje znakov po 8 tednih vadbe joga samo enkrat tedensko. Vsi osebki v študiji, ki so imeli klinično diagnosticiran osteoarthritis, so poročali o boljši gibljivosti kolena⁶.

Randomizirana, enojno slepa študija, kjer je bilo vključenih 62 ljudi s sindromom karpalnega kanala, je bila razdeljena na dve skupini, kjer je ena vadila jogijske vaje 8 tednov, druga



pa je nosila opornice za zapestje. Po koncu študije je skupina, ki je vadila jogo, poročala o manj bolečinah, večji moči v rokah glede na skupino, ki je nosila opornico (Garfinkel s sod. 1998)⁸. Podobne izsledke sta v študiji na 21 ljudeh dobila O'Connor, Marshall in Massy-Westropp, 2003⁹.

Joga se je v zadnjih nekaj desetletjih po vsem svetu uspešno in učinkovito vključila v splošno zdravstveno prakso – vse to zaradi preventivne vloge pred veliko zdravstvenimi težavami. Joga je kot komplementarno terapijo sprejelo veliko združenj za varovanje zdravja in ji tako ponudilo njeno mesto v njihovih ustanovah. Raziskovalne študije podpirajo dejstvo, da ima vadba joge številne telesne in psihološke pozitivne učinke. Pri znanstvenih študijah se pojavljajo trije tipi raziskovalnih metodologij, ki proučujejo in raziskujejo pozitivne učinke vadbe joge. Prvi tip proučuje fiziološke učinke, drugi telesne in psihološke učinke specifičnih jogijskih tehnik, tretji tip pa primerja učinke oziroma izide vadbe joge z drugimi telesnimi vadbami.

Glede na dostopne vire in tudi dolgoletne lastne izkušnje pri delu z več kot tisoč ljudmi, ki vadijo jogo, skleneva, da ima joga veliko pozitivnih učinkov

na zdravje. Jogijske vaje neposredno ne zdravijo bolezni, so pa dokazano pomembne pri njihovi preventivi in v vlogi podpore medicinski terapiji.

Jurij Pivka, dr. Dejan Dinevski

Fotografije na str. 25 in 27 so iz priročnika *Joga na karticah*, ki je leta 2008 izšla pri založbi Mladinska knjiga.

Viri:

1. *The Influence of Yoga-Based Programs on Risk Profiles in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review*, Kim E. Innes, Heather K. Vincent
2. Innes, K. E., Bourguignon, C. & Taylor, A. G. 2005. Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with yoga: A systematic review. *Journal of the American Board of Family Practitioners*, 18 (6), 491–519.
3. Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., Zeltzer, L. A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Alternative Therapies in Health & Medicine*. 2005; 10(2): 60--3.
4. Brown, R. P. et al. *Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I — Neurophysiologic Model*, « *Journal of Alternative and Complementary Medicine*

(Feb. 2005): Vol. 11, No. 1, pp. 189–201.

5. Brown, R. P. et al. *Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part II — Clinical Applications and Guidelines*, « *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Aug. 2005): Vol. 11, No. 4, pp. 711–17.
6. Kolasinski, S. L. et al. 2005. *Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: A pilot study*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11 (4), 689–93.
7. Taneja, I. et al. 2004. *Yogic versus conventional treatment in diarrhea-predominant irritable bowel syndrome: A randomized control study*. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 29 (1), 19–33.
8. Garfinkel, M. S. et al. 1998. *Yoga-based intervention for carpal tunnel syndrome: A randomized trial*. *The Journal of the American Medical Association*, 280 (18), 1601–1603
9. O'Connor, D., Marshall, S. & Massy-Westropp, N. 2003. *Non-surgical treatment (other than steroid injection) for carpal tunnel syndrome*. *Cochrane Database Systematic Reviews*, (1), CD003219.
10. Patel, C. H., North, W. R. *Randomized controlled trial of yoga and biofeedback in the management of hypertension*. *Lancet* 1975; 2 (7925): 93--95.



Makarasana – različica vaje

Jurij Pivka, univ. dipl. biolog, je zaposlen v enem iz mednarodnih farmacevtskih podjetij kot vodja poslovne enote in je učitelj joga v vsakdanjem življenju. Izr. prof. dr. Dejan Dinevski, UDIS, predava medicinsko informatiko in bioinformatiko na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru. Je aktivni učitelj joga od leta 1990, predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju Maribor in podpredsednik Zveze joga društev Slovenije. Koordinira strokovno izobraževanje učiteljev joga po sistemu Joga v vsakdanjem življenju, ki se delno izvaja tudi na Univerzah v Ljubljani in Mariboru.

Vadba joga po sistemu Joga v vsakdanjem življenju je organizirana v vseh večjih mestih Slovenije. Društva Joga v vsakdanjem življenju delujejo v Sloveniji že več kot dvajset let in enajst društev, ki organizirajo vadbo, je združenih v Zvezo joga društev Slovenije. Sistem Joga v vsakdanjem življenju je neprofitna, humanitarna, nevladna organizacija, katere cilj je služiti človeštvu s spodbujanjem zdravja, miru v svetu, humanitarne pomoči, človekovih pravic, zaščite okolja in vseh bitij, strpnosti, spoštovanja in svobode med religijami, kulturami in narodi.

Več informacij na: <http://www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/>

Nad glavobol z novim medicinskim pripomočkom Cefaly®

Tehnološka dovršenost naprav in visoko razvita informiranost od človeka zahtevata stalno pripravljenost opravljati obsežne službene naloge, ob tem pa še vedno zasebnih. Da je stres del našega vsakdanjega, vedo povedati tako mladi, kot tudi srednjih let in starejši. Za tenzijski glavobolom, najpogostejšo in najbolj blago obliko glavobola, trpi kar 70% populacije, v razvitih državah pa samo tenzijski glavobol prizadene dve tretjini moških in 80% žensk.

Kako torej preprečiti vrtajočo, stisljajočo, utripajočo, tudi težko vzdržno bolečino? Na slovenskem trgu je od leta 2009 na voljo nov, človeku prijazen medicinski pripomoček Cefaly®, ki ne zahteva uporabe zdravil, deluje pa podobno

kot masaže, akupunktura in tehnike sproščanja. Medicinski pripomoček Cefaly® je inovativen izdelek, razvit v Belgiji, ki ga s pridom uporablja že veliko Evropejcev (Belgija, Španija, Nemčija, Nizozemska ...). Cefaly® zmanjša migrenske napade, dolgoročno jih lahko celo prekliče. Očerenost od zdravljenja se zmanjša, s tem se tudi tveganje za lakost življenja in zdravlje uporabnika. S prijetnim, stimulativnim učinkom obnavlja bolečino in glavobole ter zmanjšuje tesnobo in stres.

Cefaly® je elektro-terapijska naprava, ki deluje na zgornjo in glavno vejo t. i. trojevnega živca ter s tem blokira in obravnava migrenske bolečine in glavobole. Medicinski pripomoček za izredno nevrostimulacijo, kot Cefaly®, imenujejo strokov-



no, je na voljo v slovenskih lekarnah in specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki, kjer vam bodo svetovali o njegovi pravilni uporabi. Nekaj terapij na teden je vse, kar potrebujete, da se boste spet počutili dobro, imeli jasno glavo in obvladali stres.



CEFALY®
www.medis-m.si www.cefaly.si

Vir energije in dobrega počutja

ODPRAVITE GLAVOBOL,
uporabite Cefaly®!



Zakaj Cefaly®?

- Odpravlja migrene, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.
- Je cenovno ugoden medicinski pripomoček, ki vam bo pomagal izboljšati zdravje in dobro počutje.
- Številni preizkusi in klinične raziskave dokazujejo izjemno učinkovitost CEFALY®-a, saj je kar 85% uporabnikov izredno zadovoljnih.

Informacije: info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87

V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki

