

JOGA: NAČIN KREPITVE IN VAROVANJA ZDRAVJA



Irena Makivić, BSc • Janko Kersnik, MD, MSc, PhD

Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Slovenija

OZADJE

Vedno hitrejši tempo življenja, vsakdanji stres, tveganja za razvoj raznih (kroničnih) bolezni, podaljševanje življenjske dobe in želja (tudi bolnikov) po zdravju, kot visoko cenjeni vrednoti, izpostavlja na eni strani pomembnost preventive in na drugi strani čim boljše kurativo za kakovostno življenje, ki se odraža na različnih nivojih družbe. Celostno gledanje na posameznika je vedno bolj pomembno pri soočanju s stresom in raznimi boleznimi. Joga zadnja leta postaja vse bolj sprejemljiv del naših življenj. Praksa telesnih položajev, dihanja in meditacije, ki vplivajo na zdravje, pomaga pri premagovanju bolezni, ter vpliva na kakovost življenja, a je v Sloveniji še precej znanstveno neraziskana.

REZULTATI

- znižanje ravni kortizola, zmanjšanje psiholoških in fizioloških kazalcev stresa
- nižji utrip srca med izpostavljenostjo stresu
- znižanje anksioznih simptomov
- izboljšanje depresije
- znižanje krvnega tlaka
- zmanjšanje s starostjo povezanih sprememb v funkcioniranju kardiovaskularnega sistema
- znižanje ravni holesterola
- zmanjšanje revmatoidnih faktorjev
- manj degenerativnih obolenj hrbtenice
- manj (kroničnih) bolečin v križu
- zmanjšanje simptomov artritisa, zatečenosti sklepov in manjša bolečina
- izboljšanje pljučne funkcije pri astmatikih
- večja telesna moč, boljša aerobična vzdržljivost
- boljša fleksibilnost
- izboljšano ravnotežje
- zmanjšana utrujenost
- zmanjšana telesna teža
- boljša kvaliteta življenja in celostno dobro počutje, več energije
- pomembna pri vzdrževanju zdravja
- dodatna pomoč pri prenehanju kajenja (boljša abstinenca)



ZAKLJUČEK

- Pogosto se preučuje vpliv lyengar joge, ki je terapevtsko usmerjena
- Pomembna je redna (najbolje vsakodnevna) dolgotrajna vadba joge (sprememba življenjskega stila)
- Vadba vključuje jogijske položaje, dihalne vaje in meditacijo/sproščanje
- Posebne skupine potrebujejo poseben pristop k vadbi (joga za HIV pozitivne, joga proti depresiji, joga za bolnike z rakom, joga za bolnike s fibriomalgijo, joga po možganski kapi ipd.)
- Zdravniki dostikrat niso seznanjeni o tem, da pacient vadi jogo (le ¼ zdravnikov to ve)

POVZETEK

Raziskave dokazujejo pozitivne vplive joge na zdravje, vendar ni zaslediti slovenskih študij, kjer bi bilo luknjo pomanjkanja dokazov dobro zapolniti. Z dobrimi dokazi, bi promocija zdravja in zdravega načina življenja z jogo, tako pri mladostnikih, kot pri odraslih in starejših, pomagala zvišati posameznikovo lastno aktivnost ter ohranila in izboljšala zdravje, na precej enostaven in učinkovit način. Razbremenil bi se tudi zdravstveni sistem, s hkratnim dvigom posameznikove kakovosti življenja.

RAZISKOVANJE

- dolgotrajni učinki niso še dovolj dobro poznani oz. raziskani
- kontrolna skupina/e je pomembna, a je težko izločiti vse ostale faktorje vpliva