Йога предотвратит слабоумие

Автор: Administrator
28.02.2013 10:04 -

Тайванский департамент здравоохранения провел исследование в домах престарелых по влиянию йоги на психоэмоциональное и физическое состояние пожилых людей, страдающих деменцией (слабоумием).

В исследовании приняло участие 68 человек в возрасте 60 и более лет с диагнозом легкая и умеренная деменция. Экспериментальная группа старейшин три месяца, три раза в неделю по 55 минут интенсивно занимались йогой.

Специалисты наблюдали за динамикой физических и психических показателей: состоянием сердечно-сосудистой системы, гибкостью суставов, мышечной силой, выносливостью, оценивали шкалы по выраженности деменции.

Оценка результатов показала, что подготовленные йогой старейшины находились в лучшем психическом и физическом состоянии, чем те, кто не участвовал в эксперименте. Специалисты отметили, что у членов экспериментальной группы нормализовалась артериальное давление, уменьшились признаки сердечной и дыхательной недостаточности, повысилась гибкость тела, физическая выносливость и самое главное – улучшилась память, внимание, психоэмоциональное состояние.

Полученные результаты позволили департамент здравоохранения включил занятие йогой в регулярную программу оздоровления пожилых людей.