



Yoga unterstützt die Fruchtbarkeit, Bewegungsfähigkeit und das Nervensystem

Yoga ist diese östliche Praxis, die seltsame Positionen und Strecken beinhaltet, die etwas seltsam erscheinen mögen, obwohl viele Menschen darauf schwören, wenn sie es einmal versucht haben. Es ist bekannt dafür, dass es entspannend und eine gesunde Art zu trainieren ist. Es gibt jedoch auch viele wilde Behauptungen darüber. Was ist wahr und was nicht? Glücklicherweise wurden wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Yoga mit hervorragenden Ergebnissen durchgeführt. Wir müssen uns also nicht auf Ansprüche verlassen. Schauen wir uns stattdessen sechs nachgewiesene Vorteile von Yoga an.

Vorteile des Praktizierens von Yoga 1. Männliche reproduktive Gesundheit Eines der häufigsten Probleme, mit denen Männer …



Yoga ist diese östliche Praxis, die seltsame Positionen und Strecken beinhaltet, die etwas seltsam erscheinen mögen,

obwohl viele Menschen darauf schwören, wenn sie es einmal versucht haben. Es ist bekannt dafür, dass es entspannend und eine gesunde Art zu trainieren ist. Es gibt jedoch auch viele wilde Behauptungen darüber. Was ist wahr und was nicht? Glücklicherweise wurden wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Yoga mit hervorragenden Ergebnissen durchgeführt. Wir müssen uns also nicht auf Ansprüche verlassen. Schauen wir uns stattdessen sechs nachgewiesene Vorteile von Yoga an.

Vorteile des Praktizierens von Yoga

1. Männliche reproduktive Gesundheit

Eines der häufigsten Probleme, mit denen Männer heute konfrontiert sind, ist der Verlust der Fruchtbarkeit. Wie die Autoren einer kürzlich durchgeführten Studie festgestellt haben, „wurden verschiedene assistierte Reproduktionstechnologien eingeführt, um das Problem zu lösen, aber gewöhnliche Menschen können sich die Kosten solcher Verfahren nicht leisten“. Dieselbe Studie legt nahe, dass Yoga die Qualität von Spermien bei geringer Spermienzahl oder Motilität verbessern kann. Es ist auch erwiesen, dass es der Gesundheit der Prostata zugute kommt. Natürlich ist die bekannte Fähigkeit des Yoga, Stress und Angst abzubauen, auch für die Verbesserung des Sexuallebens eines Paares von Vorteil. Leichte Störungen der erektilen Reaktion profitieren auch von der Ausübung von Yoga. ((Link entfernt))

Vielleicht sollte die erste Station eines Paares ein Yogalehrer sein, anstatt zu einer Fruchtbarkeitsklinik zu laufen.

2. Anzeichen der Menopause

Eine neue Studie, die bestehende Studien überprüfte, hat die Fähigkeit von Yoga dokumentiert, die Anzeichen von Wechseljahren zu lindern. Sie betrachteten Hitzewallungen, Schlaf, kognitive Funktionen, Stimmung und Unbehagen. In einigen Fällen stellten sie fest, dass Standardübungen genauso

hilfreich sind wie Yoga, in anderen fanden sie einen entscheidenden Nutzen aus Yoga, und in allen Fällen war Yoga mindestens so gut wie typische Übungsarten. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Fazit ist, dass Sie nichts falsch machen können, wenn Sie Yoga machen, um die Wechseljahrsbeschwerden zu verbessern.

3. Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)

Reflux, dieser miserable und unangenehme Zustand von Magensäure, die in die Speiseröhre eindringt, scheint mit rezeptfreien und verschreibungspflichtigen Medikamenten einfach zu behandeln zu sein. Diese Erleichterung hat jedoch einen hohen Preis: Eine Vergiftung durch Aluminium, das der Hauptbestandteil der meisten dieser Produkte ist, und eine Schädigung Ihrer Verdauung durch Senkung des pH-Werts Ihres Darmtrakts. Sie benötigen diese Säure, um Lebensmittel richtig zu verdauen.

Es ist wirklich großartig zu lernen, dass Yoga die Symptome von GERD lindern kann. In einer kürzlich durchgeführten Studie wurde ein spezifischer Fall eines Mannes erörtert, dessen Refluxprobleme durch Yoga erheblich gelindert wurden, und anschließend mehrere Studien erörtert, in denen Vorteile für GERD und andere Magen-Darm-Erkrankungen dokumentiert wurden. Die Autoren schlagen vor, dass die Vorteile von Yoga auf Auswirkungen auf das Nervensystem zurückzuführen sein könnten. Wie wir später sehen werden, wird ihr Denken durch die Erforschung der neurologischen Wirkungen von Yoga unterstützt. ((Link entfernt))

4. Knie-Arthrose

Die Beschwerden über Arthrose in Ihren Knien können praktisch alle Aspekte des Lebens beeinträchtigen. Die Unfähigkeit, sich leicht fortzubewegen, bedeutet, dass Ihre Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, die Sozialisation und die Dinge, die Sie als

angenehm empfinden, wie z. B. Tanzen, rückgängig gemacht werden können und selbst normalerweise stressfreie Aktivitäten wie Kochen schwierig werden können. Gerade wurde eine Studie durchgeführt, die bereits nach 8 Wochen einen signifikanten Nutzen bei osteoarthritischen Kniebeschwerden zeigt. Warum also nicht Yoga ausprobieren, bevor Sie sich dem Skalpell eines Chirurgen unterwerfen? ((Link entfernt))

5. Koronare Herzkrankheit

Herzkrankheiten sind mit Stress verbunden, und wir leben in einer besonders stressigen Zeit. Yoga und sein Ableger, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), sind dafür bekannt, Stress abzubauen. Studien belegen nun, dass Yoga allein und MBSR auch das Risiko einer koronaren Herzkrankheit senken können. Besonders hervorzuheben ist, dass Pranayama, die Yoga-Praxis des richtigen Atmens, besonders hilfreich sein kann, um die gute Gesundheit zu unterstützen, die normalerweise im Gegensatz zu Herzerkrankungen besteht. Tatsächlich werden Marker, die auf ein hohes Risiko für koronare Herzerkrankungen hinweisen, durch die Praxis des langsamen Pranayama signifikant verbessert. ((Link entfernt), (Link entfernt))

6. Neurologische Unterstützung

Eines der beiden Kontrollzentren des Körpers ist das Nervensystem, das andere ist das endokrine, auch als Drüsensystem bekannte System. Leider bringt das heutige Leben ständigen nervösen Stress mit sich, der die Nerven hyperwachsam macht und sie buchstäblich abnutzt, zusammen mit dem zusätzlichen Stress, den es für den Rest des Körpers mit sich bringt. Wie wir bis jetzt gesehen haben, werden durch die Ausübung von Yoga verschiedene Aspekte der Gesundheit verbessert. Daher sollte es keine Überraschung sein, dass eine neue Studie signifikante gesundheitliche Vorteile des Yoga für das Nervensystem dokumentiert.

Obwohl Yoga weniger intensiv zu sein scheint als die anderen

Aspekte der Ausbildung von Polizisten, hat eine kürzlich durchgeführte Studie eine signifikante Verbesserung ihres Nervensystems gezeigt, als Yoga in ihre Ausbildung einbezogen wurde. Sowohl die motorische als auch die sensorische Nervenleitung wurden verbessert. ((Link entfernt))

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)