

تاثیر یوگا در درمان انواع بیماری ها و اختلالات

یوگا به طور مستقیم هیچ بیماری را درمان نمی کند ولی در روند درمان بیشتر اختلالات، از استرس گرفته تا کمردرد، موثر است.



یوگا به طور مستقیم هیچ بیماری را درمان نمی کند ولی در روند درمان بیشتر اختلالات، از استرس گرفته تا کمردرد، موثر است.

به گزارش ایرنا از هلت، مطالعات محققان دانشکده پزشکی جان هاپکینز نشان می دهد که یوگا و ورزش های تنفسی مانند پیلاتس، بهترین روش برای مبارزه با سرطان، دیابت، چاقی، بیماری های قلبی و اختلالات دیگر هستند.

مطالعات انجمن سرطان آمریکا نشان می دهد که یوگا نقش بسزایی در بهبود بسیاری از اختلالات دارد.

***** یوگا در درمان کمردرد مزمن موثر است

بیش از 80 درصد افراد میانسال و کهنسال، کمردرد را تجربه می کنند. تحقیقات انجام شده در سال 2011 میلادی نشان می دهد که یوگا و ورزش های کششی، یک گزینه کاملا امن برای درمان کمردرد مزمن هستند و می توانند جایگزین داروهای مسکن شود.

***** یوگا در درمان آرتروز موثر است

یوگا به طور مستقیم قادر به درمان آرتروز نیست ولی درکنار روش های دیگر، باعث سرعت درمان می شود. از طرفی یوگا در کاهش درد آرتروز، سلامت مفاصل و کاهش استرس ناشی از آرتروز موثر است. یوگا یکی از ورزش هایی است که در صورت ابتلا به آرتروز، منعی برای انجام آن وجود ندارد.

***** در درمان بیماری های قلبی موثر است

یوگا باعث تقویت و انعطاف پذیری عضلات قلبی می شود و در درمان بیماری های قلبی موثر است. تنفس و تمرکز که لازمه ورزش یوگاست، در کاهش استرس و فشار خون موثر است.

***** استرس، اختلالات عصبی و افسردگی را درمان می کند

انجام یک ساعت یوگا در هفته، تمام تنش ها و فشارهای عصبی را از بدن دور می کند.

***** عوارض شیمی درمانی را کاهش می دهد

مطالعات نشان می دهد که یوگا باعث کاهش التهاب و عوارض شیمی درمانی می شود. به بیمارانی که شیمی درمانی می کنند توصیه می شود که هفته ای دوبار تمرینات یوگا را انجام دهند.

***** اختلالات خواب را درمان می کند

مطالعات انجام شده در سال 2004 میلادی نشان می دهد که یوگا باعث بهبود الگوی خواب می شود و در درمان بی خوابی مزمن و تپش قلب موثر است.