

## Devet razloga zašto bi trebali prakticirati jogu

Joga je sustav vježbi podrijetlom iz Indije. Vježbe joga stvaraju ravnotežu i jačaju tijelo. Evo naših top devet razloga zašto bi trebali isprobati jogu:

### Joga vas pomlađuje

Ljudi koji redovito prakticiraju jogu imaju duže telomere (strukture na krajevima kromosoma). Duljina telomera određuje koliko brzo ćete ostarjeti te koliko ste skloni moždanom udaru, kardiovaskularnim bolestima, pretilosti i demenciji. Odnosno, što imate kraće telomere, imat ćete i kraći životni vijek.

### Joga poboljšava imunitet

Žene koje su tri mjeseca prakticirale jogu po 30 minuta dnevno, imale su 94 posto manju razinu hormona kortizola (hormon stresa). Kortizol dokazano oslabljuje imunitet.



### Joga topi masne naslage na trbuhu

Žene, koje su prakticirale okrepljujuću jogu šest mjeseci, su izgubile 2,5 puta više masnih naslaga na trbuhu od onih koje su izvodile samo vježbe istezanja. Kada ste smireni, proizvodite manje hormona kortizola, koji je vodeći uzrok nakupljanja naslaga na trbuhu.

### Joga snižava krvni tlak

Nedavno istraživanje objavljeno u časopisu Hypertension Research je pratilo ispitanike s visokim tlakom. Uz dijetu niskog unosa soli, sudionici su se bavili i jogom barem tri puta tjedno po 45 minuta. Osobe koje su uz dijetu kombinirale jogu zabilježile su smanjenje visokog krvnog tlaka za 33 posto od onih koji su samo koristili dijetu.

Pročitajte i ostale razloge za prakticiranje joga [ovdje](#).