

YOGA FOR HJERTET

Det er jo nok de færreste, som forbinder yoga med noget som gavner hjertet og kredsløbet, men ny lægevidenskabelig forskning viser faktisk, at netop en kombination af ”pulstræning” og yoga er supergodt.

Man har i mange år vidst, at kredsløbstræning dvs. pulstræning som får pulsen og blodtrykket op og som får gang i åndedrættet er meget gavnlige for hjertet, da det kan forbedre højt blodtryk, fedme, diabetes og andre risikofaktorer for hjertekarsygdomme. Men en ny undersøgelse, som blev præsenteret på ”Emirates Cardiac Society Congress” i oktober 2017 viser, at yoga kan være lige så gavnlige for hjertet samt at en kombination af de to har dobbelt så stor effekt.

Undersøgelsen omfattede 750 patienter med hjertekarsygdomme og løb over 6 måneder. Af disse fik en tredjedel yogasessioner, en tredjedel fik kredsløbstræning og den sidste tredjedel fik både yogasessioner og kredsløbstræning.

Ved udgangen af undersøgelsesperioden fandt forskerne lidt overraskende at blodtryk, blodprøver for fedt i blodet, talje omkreds og vægt var faldet lige så meget i yogagruppen som i kredsløbstræningsgruppen. Og hvad der var endnu mere overraskende, så var ovennævnte markører faldet dobbelt så meget i den gruppe som havde fået både kredsløbstræning og yoga.

Undersøgelsens forfattere lægerne Tanwar og Sen udtaler, at ”Kombinationen af yoga og kredsløbstræning reducerer mental, fysisk og vaskulær stress og kan føre til nedsat hjerte-sygelighed og hjertedød. Og de siger endvidere, at hjertesygdomspatienter kan have fordel af at lære yoga og gøre det til en rutinemæssig del af deres daglige liv.

Men hvad betyder det for alle os danskere, og er det noget som vi skal tage alvorligt? Hvert år bliver 55.000 danskere diagnosticeret med en hjerte-kar-sygdom og hver fjerde dansker dør faktisk af en hjerte-kar-sygdom. På landsplan er der 469.000 mennesker med en hjerte-karsygdomsdiagnose og langt de fleste er over 65 år. Så det er bestemt en alvorlig sag.

Og jeg tror, at rigtig mange som har fået en diagnose som for eksempel forhøjet blodtryk eller åreforkalkning og som får medicin for blodtrykket og kolesteroleet også godt ved, at det er vigtigt med kredsløbstræning, og som derfor gennemfører denne træning mindst 3 gange om ugen. Og hvis man så kan få dobbelt så god effekt af træningen ved at supplere med yoga, som jo faktisk er rimelig behageligt, så er det jo på alle måder en win-win situation. Og hvis du endnu ikke er kommet i gang med nogen af delene, så kan det jo være at denne artikel kan få dig til at overveje at begynde. Husk, du har alt at vinde!

Kilder: 1) Tanwar, S and Sen, N: Yoga and Aerobic Exercise may improve Heart Disease Risk Factors.
2) www.Hjerteforeningen.dk

Lønholt, den 12. marts 2018

Josée Linnemann