ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЙОГА ВЪРХУ ДИАБЕТА И ДИАБЕТНИТЕ УСЛОЖНЕНИЯ

Красимир Логофетов

Председател, СНЦ Ришикеш

Неканеният гост

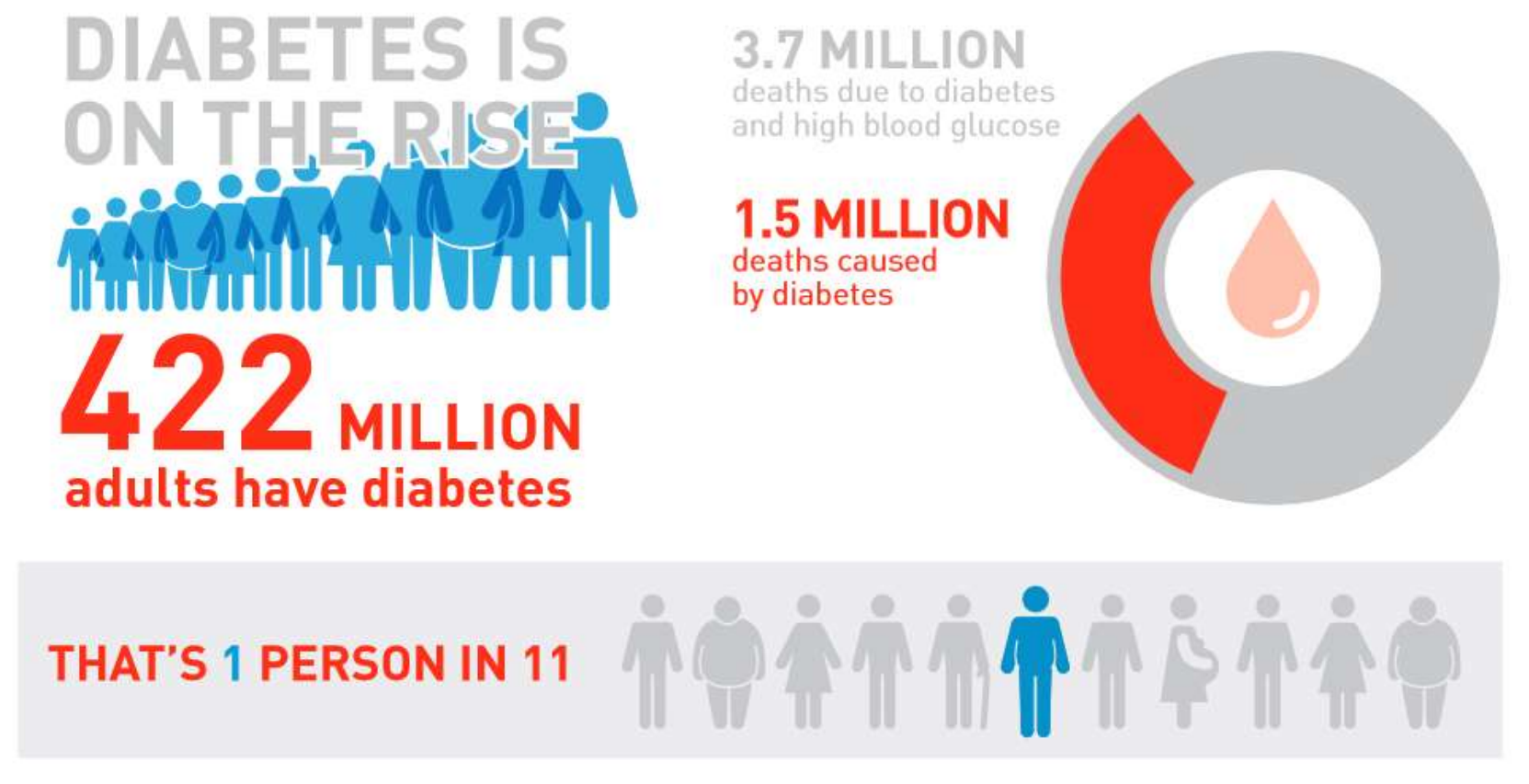
- Жажда, често уриниране, често отиване до тоалетната нощем,
- Умора, липса на желание за движение,
- Подсичане или възпаление на външните полови органи,
- Замъглено виждане,
- Видимо отслабване при добър, дори повишен апетит…

Същност

Захарният диабет представлява :

- Метаболитно нарушение, характеризиращо се с високо ниво на глюкоза (хипергликемия),
- Нарушения във въглехидратите, мазнините и протеините,
- Нарушения в метаболизъма в резултат на дефекти в инсулиновата секреция, или нарушено инсулиново действие,
- или комбинация от всички фактори.

Според Световната здравна организация в света вече има



Съвременни измерения

- Това е най-бързо увеличаващото се хронично заболяване в резултат на модерния начин на живот

- За 90 % от случаите диабета е Тип 2

- За 10 % диабета е Тип 1

Повишена кръвна захар

Откъде идва тази захар?

- От всички храни, съдържащи глюкоза
- От черния дроб, когато той я произвежда в излишък

Защо тази захар остава в кръвта?

- Защото липсва хормона инсулин
- Защото при затлъстяване настъпва нечувствителност към инсулина

Диабетът и тялото – Diabetes UK

ЙОГА КЛУБ РИШИКЕШ

Как Йога може да помогне за борба с диабета?

Много изследвания показват, че **Йога** е чудесен вариант за подпомагане в борбата с диабета. Тя може:

- да намали **високите нива** на кръвната захар,
- да помогне за **контрола** на кръвната захар,
- да контролира **стреса**, което също помага за намаляване на повишените нива на кръвната захар.

Как Йога може да помогне за борба с диабета?

- **Асани, пранаяма и медитация** са лесен и икономичен начин за подпомагане на борбата с диабета.
- Подпомага гликемичния контрол:

  Гликиран хемоглобин HbA1C < 7%
- Подобрява общото **качество на живота.**

Как Йога може да помогне за борба с диабета?

- Намалява риска от **сърдечно-съдови** заболявания, което намалява опасността от синдром на инсулиновата резистентност.
- Помага за регулирането на **хормоните на стреса**, а това ще подобри, както кръвното налягане, така и нивата на кръвната захар.

Изследване върху пациенти с диабет тип 2, Кайвалядхама

- Възраст 43 - 69 години.
- Продължителност на диабета варираща от 1 година до 10 години
- Избрани на случаен принцип 14 пациента.
- Изпълняват в продължение на три месеца специална йога програма.

Характеристики на групата

Пациентите от извадката са:

- Непиещи алкохол, непушачи,
- Средна класа, грамотни,
- Приемащи орално лекарства за диабет,
- Без сърдечни, бъбречни, чернодробни, ретинални и невралните или други усложнения,
- Не са имали остра системна инфекция.

Характеристика на извадката

Средна възраст (год.)	Пол (мъже:жени)	Средна височина (см)	Средно тегло (кг.)
54.14 ± 8.63	3 : 11	153 ± 7.54	62.1 ± 10.4

Протокол на Йога намеса

- Три месечен протокол с Йога практики, проектиран от Йога експерти от Kaivalyadham, Lonavla.
- Първите 15 дни - обучение по Йога Асана, Пранаяма и Релаксация.
- Следващите 75 дни - задълбочена Йога практика.
- Ежедневна Йога практика от 45 - 50 min. на ден, 5 пъти в седмицата.

Йога практика - Асана

1. **Медитация 2 min**
2. **Шавасана 2 min**

Асани.
Всички асани с продължителност 30 sec - 1 min.

3. Ardhahalasana (Полурало)
4. Ardhapavanmuktasana (Половин газова)
5. Pavanmuktasana (Газова поза)
6. Naukasana (Лодка)
7. Makarkridasana (Крокодилска поза)
8. Niralambasana (Свинкс)
9. Bhujangasana (Кобра)
10. Sarpasana (Змия)
11. Ardha Shalabhasana (Полускакалец)
12. Shalabhasana (Скакаклец)
13. Dhanurasana (Лък)
14. Vakrasana (Полу странична извивка)
15. Parvatasana (Седнала Планина)
16. Vajrasana (Седеж на стъпала)
17. Yogmudra (Йога мудра)
18. Bramhamudra (Раздвижване на врата)
19. Chakrasana (Мост)
20. Tadasana (Палма)
21. Trikonasana (Триъгълник)
22. Vrikshasana (Дърво)

Йога практика - Прананяма

Пранаяма

- 23. Anulom- vilome Pranayama (Алтернативно дишане) - 1:2, (3) серии
- 24. Ujjayi Pranayama (Уджай) - (3) серии
- 25. Bhramari Pranayama (Брамари) - (3) серии
- 26. Kapalbhati (Капалабати) 10-30 вдишвания - (3) серии

- **27. Шавасана 5-7 min**

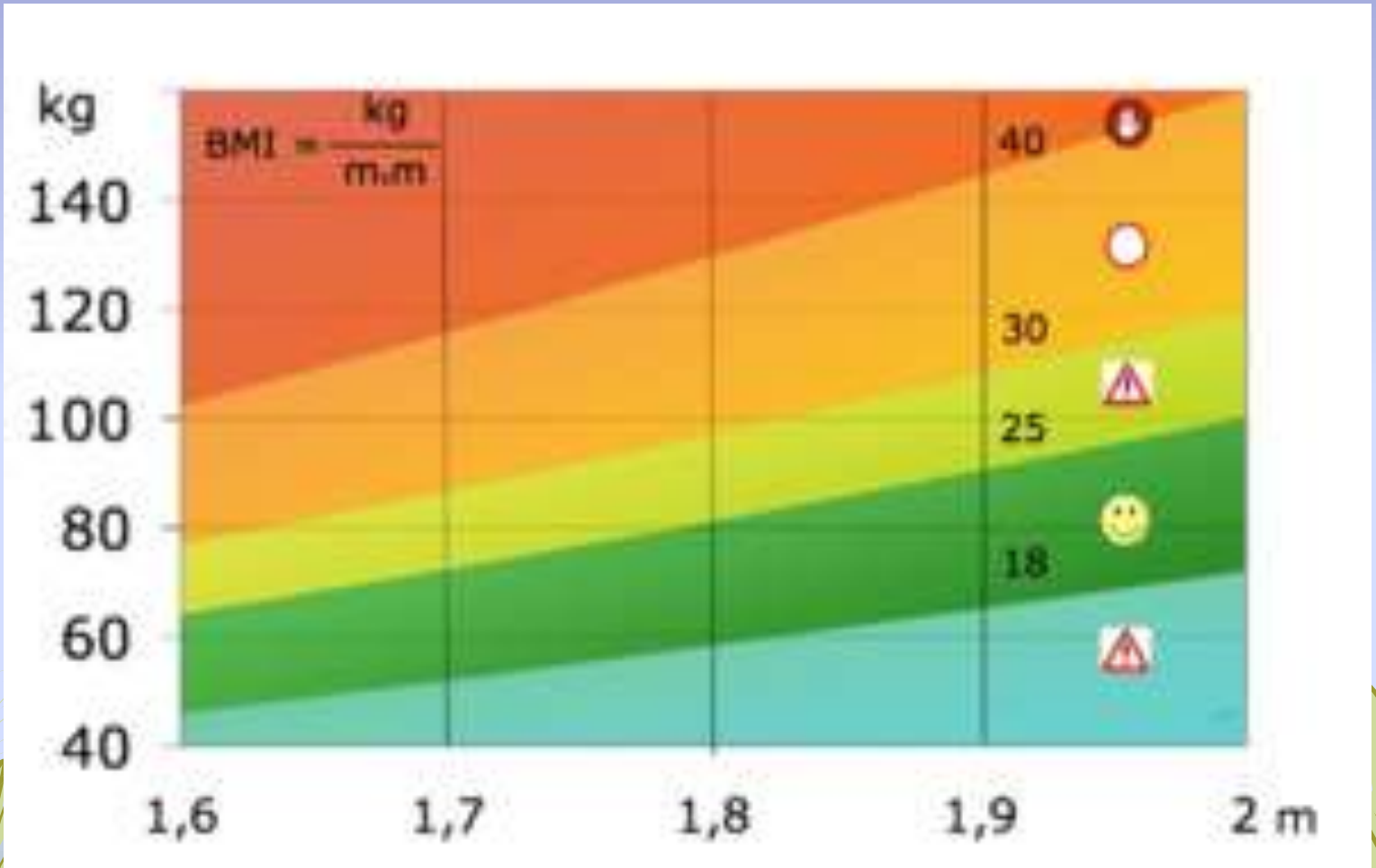
Резултати: Имуно-биохимични променливи

No.	Променливи	Тестове	Медиана ± S.D.	Медиана % промяна
1	HbA1c (%)	Преди	7.13± 1.08	2.11 % ↓
		След	6.98± 0.46	
2	TNF-α (pg/ml)	Преди	117.09± 104.63	58.5 % ↓
		След	48.60± 37.04	

Резултати: Психологични променливи

No.	Променливи	Тестове	Медиана ± S.D.	Медиана % промяна
1	Индекс на телесната маса BMI (Kg/m2)	Преди	25.75 ± 2.90	3.15 % ↓
		След	24.94 ± 2.88	
2	Кръвно налягане Systolic B.P. (mmHg)	Преди	131.87 ± 17.35	9.1 % ↓
		След	119.87 ± 13.01	
3	Кръвно налягане Diastolic B.P. (mmHg)	Преди	83.87 ± 11.71	5.51 % ↓
		След	79.25 ± 8.190	
4	Сърдечен ритъм P. R.(beats/ min)	Преди	79.25 ± 7.7	6.16 % ↓
		След	74.37 ± 6.09	

Индекс на телесната маса



Три основни компонента на йогийския подход

1. Практика:
   - Асана
   - Пранаяма
   - Медитация
2. Регулиране на диетата и дневния режим.
3. Промяна в отношението към себе си и забикалащия ни свят: приятелство, топлина, споделяне, уважение и любов.

Шодхана крия

Интергрирано третиране на диабета

ЙОГА КЛУБ РИШИКЕШ

1. Annamaya Kosha	1. Асана, Крия, Бандха, Диета
2. Pranamaya kosha	2. Дихателни упражнения, Пранаяма бандха
3. Manomaya Kosha	3. Медитация, Релаксация, Мудри
4. Vijanamaya kosha	4. Духовни текстове, Сатсанг, Анализ на щастието в живота
5. Anandamaya kosha	5. Карма Йога, Самадхи

10 основни принципи при избор на техники за въздействие

- 1. За активиране на панкреаса - асана, бандха или крия.
- 2. За увеличаване на кръвообращението в областта на панкреаса - асана, мудра и бандха.
- 3. Балансиране на Вияна и Самана чрез медитация, релаксация и пранаяма.
- 4. Премахване на стреса и последствията от стреса.
- 5. Премахване на усложненията на диабета.
- 6. Увеличаване на хидратацията директно с крия
- 7. Увеличеаване почистването, детоксикацията и имунитета срещу заболявания на организма с асана, пранаяма, мудра, бандха и крия.
- 8. Повишаване чувствителността на клетките към инсулина.
- 9. За балансиране на нервната и ендокринната системи.
- 10. Коригиране на неправилния начин на живот чрез Йога консултации на тема яма и нияма.

Общи съвети при започване на йога от хора с диабет

- **Преди да започнете да практикувате, консултирайте се с Вашия лекар.**
- Вашият лекар може да провери сърцето, или краката за да сте сигурни, че нямате усложнения.
- Ако имате високо кръвно налягане, или проблеми с очите, някои упражнения свързани с напражение, обърнати пози, вдигане на тежести може да не са безопасни. Вашият йога инструктор ще помогне да намерите безопасни йога техники.
- Опитайте се да правите йога почти всеки ден за около 30-60 минути.
- Ако не сте се упражнявали напоследък започнете бавно с продължителност 5 - 10 минути, след това добавете още време.

Може ли йога да лекува диабет?

- Йога действа като подмладява основните жлези, които са свързани с диабета, като стресовите жлези и панкреаса.
- Определени Йога позиции могат да подмладят клетките на панкреаса, както и да намалят стреса.
- Йога може също да помогне хората с диабет да контролират холистичния си начин на живот и разпознават негативните фактори като стрес, лоша диета и емоционален дисбаланс.
- Може ли йога да лекува диабет?
  Д-р Фулгенда Синга, директор на Института по йога в Патна, Индия и Вашингтон, D.C казва:
- **„Йогичното лечение възстановява нормалното функциониране на панкреаса и другите жлези на ендокринната система. Когато тези жлези започнат да функционират правилно, индивидът се излекува напълно от диабетните разстройства и здравето му се възстановява до нормално ниво. “**

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО

krasilogofetov

www.rishikesh.eu

ЙОГА КЛУБ РИШИКЕШ