

YOGA & MEDITATION FORSKNINGSDOKUMENT DATUM: 23-10-16

NCBI är den forskningssida som har lagts störst vikt till
översatt vi Google.

NR NOTERING FORSKNINGSDRAG / LÄNK

1.	ADHD	<p>Resultat:</p> <p>Totalt 9 barn (8 män, 1 kvinna) rekryterades till studien. Alla utom en tog mediciner. I genomsnitt gavs 8 yogaträningsspass till ämnen. De kunde lära sig yoga ganska bra.</p> <p>Det fanns en signifikant förbättring av ADHD-symtomen bedömda på CARS (P -0,014), ADHD-RS IV (P =0,021) och CGI-S-skalor (P =0,004) vid tidpunkten för utskrivningen.</p> <p>https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768216/</p>
2.	ADHD	<p>Meditationsträning för Attention-Deficit/ Hyper-activity Disorder i vuxen ålder:</p> <p>Aktuellt empiriskt stöd, behandlingsöversikt och framtida anvisningar.</p> <p>Sammantaget stöder nuvarande empiriska studier logiken för tillämpning av mindfulness på ADHD, visar att mindfulness är en genomförbar och väl accepterad intervention i ADHD-prover, och ger lovande preliminärt stöd för dess effektivitet.</p> <p>Det behövs dock mer metodologiskt rigorösa prövningar, särskilt större randomiserade kontrollerade prövningar och bedömning av långsiktiga effekter med ekologiskt giltiga mått.</p> <p>Förutom att vara en fristående behandling kan mindfulness integreras med KBT för vuxna med diagnosen ADHD, vilket är ett område som motiverar framtida behandlingsutveckling.</p> <p>Vi beskriver ett särskilt mindfulnesssträkningsprogram för ADHD i vuxen ålder i ett försök att stimulera ytterligare intresse och diskussion bland läkare och forskare, och i slutändan för att ge patienterna mer effektiva behandlingsalternativ.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4403871/</p>
3.	ADHD	<p>Denna studie undersökte om en yogaövnings-intervention påverkade den ihållande uppmärksamhets- och diskrimineringsfunktionen hos barn med ADHD.</p> <p>Fyrtionio deltagare (medelålder = 10,50 år) tilldelades antingen en yogaövning eller en kontrollgrupp. Deltagarna fick Visual Pursuit Test and Determination Test före och efter en åtta veckor lång träningsintervention (två gånger i veckan, 40 min per session) eller en kontrollintervention.</p> <p>Signifikanta förbättringar i noggrannhetshastighet och reaktionstid för de två testerna observerades över tid i träningsgruppen jämfört med kontrollgruppen.</p> <p>Dessa fynd tyder på att alternativa terapier som yogaövningar kan komplettera beteendeinsatser för barn med uppmärksamhets- och hämningsproblem.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5237364/</p>

4.	ADHD 9-årig patient	<p>Yoga har visat sig spela en roll för att minska de symtom som är förknippade med de ouppmärksamma och hyperaktiva-impulsiva formerna av uppmärksam-hetsbrist / hyperaktivitetsstörning (ADHD).</p> <p>Anamnesen och kliniska fynd för en nioårig patient som presenterar sig med svårigheter att uppmärksamma och impulsivt tal och handlingar i hemmet och skolan presenteras.</p> <p>Efter diagnosen ADHD av kombinationstyp genom bedömning av DSM-5-kriterier, både hemma och i skolan och genom utvärderingar av föräldrar och lärare med hjälp av National Institute for Children's Health Quality (NICHQ) Vanderbilt Assessment Scales, påbörjade patienten en yogaträningsregim.</p> <p>Sex månader efter att ha påbörjat yogaträningsregimen visade uppföljande frågeformulär för föräldrar och lärare förbättringar av både de ouppmärksamma och hyperaktiva-impulsiva symtomen.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35070529/</p>
5.	ADHD	<p>Eftersom uppmärksamhets-störning / hyperaktivitets-störning (ADHD) är en utbredd störning i barndomen, är det viktigt att erkänna de olika negativa effekter som störningen kan ha på livskvaliteten hos barn.</p> <p>Därför fokuserar denna systematiska översikt främst på barn. Medicinsk terapi, särskilt stimulantia, kan ha många biverkningar. Vår systematiska översikt syftar till att utvärdera potentialen hos andra icke-medicinska behandlings-alternativ för ADHD, såsom yoga eller meditation.</p> <p>Dessutom verkade andra psykologiska symtom, såsom ångest eller låg självkänsla, påverkas positivt av dessa interventioner. Även om yoga och meditation påverkade barn med ADHD positivt, är en mer djupgående forskning nödvändig med ett mer betydande antal deltagare och över en längre tidsperiod.</p> <p>Resultaten av de inkluderade studierna tyder på en betydande fördel.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37065343/</p>
6.	ADHD	<p>Yoga och meditation påverkar positivt olika symtom hos barn med ADHD, inklusive uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivt beteende.</p> <p>Om det gjordes i familjegruppssessioner, gynnade det också föräldrarna och familjens dynamik, vilket tyder på ett potentiellt alternativ för familjeterapi. Dessutom verkade andra psykologiska symtom, såsom ångest eller låg självkänsla, påverkas positivt av dessa interventioner.</p> <p>Även om yoga och meditation påverkade barn med ADHD positivt, är en mer djupgående forskning nödvändig med ett mer betydande antal deltagare och över en längre tidsperiod.</p> <p>Resultaten av de inkluderade studierna tyder på en betydande fördel.</p> <p>Sammanfattningsvis, eftersom yoga och meditation positivt påverkar olika symtom på ADHD, har de en betydande potential att bli en större del av behandlingen i framtiden.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10101238/</p>
7.	ALZHEIMERS	<p>Denna studie undersöker sambandet mellan mindfulness, meditation, kognition och stress hos personer med Alzheimers</p>

	<p>Demens YOGA/ MEDITATION KIRTAN KRIYA</p>	<p>sjukdom (AD), demens, mild kognitiv funktionsnedsättning och subjektiv kognitiv försämring.</p> <p>Följaktligen utforskar vi hur användningen av meditation som ett beteendeingrepp kan minska stress och förbättra kognition, vilket i sin tur lindrar vissa demenssymptom.</p> <p>En narrativ genomgång av litteraturen genomfördes med alla studier som använder meditation som en intervention för demens eller demensrelaterade minnestillstånd som uppfyller inklusionskriterierna.</p> <p>Tre studier använde funktionell magnetisk resonanstomografi för att mäta funktionella förändringar i hjärnregioner under meditation.</p> <p>Interventionerna indelade i följande tre kategorier: mindfulness, oftast mindfulness-baserad stressreduktion (sex studier); Kirtan Kriya-meditation (tre studier); och mindfulness-baserad Alzheimers stimulering (en studie). Tre av dessa studier var randomiserade kontrollerade studier.</p> <p>Alla studier rapporterade signifikanta fynd eller trender mot signifikans inom ett brett spektrum av åtgärder, inklusive en minskning av kognitiv försämring, minskning av upplevd stress, ökad livskvalitet, såväl som ökningar i funktionell anslutning, procentuell volymförändring av hjärnan och cerebralt blodflöde i områden av cortex.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29466242/</p>
8.	<p>ALZHEIMERS YOGA/ MEDITATION KIRTAN KRIYA</p>	<p>Denna recension belyser <i>Kirtan Kriya (KK)</i>, en enkel, kostnadseffektiv meditationsteknik som kräver endast 12 minuter om dagen, som framgångsrikt har använts för att förbättra minnet i studier av personer med subjektiv kognitiv försämring, mild kognitiv funktionsnedsättning och mycket stressade vårdgivare, alla av vilka löper ökad risk för efterföljande utveckling av AD (Alzheimers).</p> <p>KK har också visat sig förbättra sömnen, minska depression, minska ångest, nedreglera inflammatoriska gener, uppreglera immunsystemets gener, förbättra insulin- och glukosreglerande gener och <i>öka telomeras med 43 %; den största som någonsin registrerats.</i></p> <p>KK förbättrar också psyko-andligt välbefinnande eller andlig kondition, vilket är viktigt för upprätthållande av kognitiv funktion och förebyggande av AD.</p> <p>KK är lätt att lära sig och öva på av åldrande individer.</p> <p>Det är premissen för denna recension att meditation i allmänhet, och KK specifikt, tillsammans med andra modaliteter som kostmodifiering, fysisk träning, mental stimulering och socialisering, kan vara fördelaktigt som en del av ett AD-förebyggande program.</p> <p>Slutligen kan KK teoretiskt kombineras med farmakologisk terapi och därigenom eventuellt öka läkemedlets förebyggande eller terapeutiska nytta.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4923750/</p>

9.	ALZHEIMERS YOGA/ MEDITATION	<p>Slutsatser: Resultaten av den föreliggande studien tyder på att ett 8-veckors yoga- och compassion-meditationsprogram kan förbättra livskvaliteten, vitaliteten, uppmärksamheten och självmedkänslan hos familjevårdare till patienter med Alzheimers sjukdom. Geriatr Gerontol Int 2017; 17: 85-91.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26685923/</p>
10.	ALZHEIMERS YOGA/ MEDITATION KIRTAN KRIYA	<p>Slutsats:</p> <p>Religiösa och andliga praktiker, inklusive <i>Kirtan Kriya</i>, är avgörande komponenter i utvecklingen av förbättrad kognition och välbefinnande, vilket kan bidra till att förebygga och i vissa fall vända kognitiv försämring.</p> <p>Nyckelpunkten i denna recension är att ett åtagande att leva en hjärnlivsstil med lång livslängd inklusive andlig kondition är ett mycket viktigt sätt för att åldras fri från Alzheimers sjukdom.</p> <p>Vi hoppas att den här artikeln kommer att inspirera forskare, kliniker och patienter att anamma detta nya koncept av andlig kondition och göra det till en del av alla flerdömsprogram för förebyggande av kognitiva funktionshinder.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8075383/</p>
11.	ALZHEIMERS YOGA/ MEDITATION	<p>Detta protokoll för systematisk granskning kommer att vara till hjälp för att ge bevis på huruvida meditation är en effektiv och säker intervention för kognitiv funktionsnedsättning hos patienter med AD (Alzheimers Sjukdom) och MCI (mild kognitiv försämring).</p> <p>Bland dem definieras meditation som "en avsiktlig och självreglerad fokusering av uppmärksamhet som syftar till att slappna av och lugna sinnet och kroppen" [20] och dess inverkan på AD och MCI har nyligen varit ett ämne av vetenskapligt intresse.</p> <p>Det anses vara en kognitionstimulerande aktivitet, kräver ingen specialiserad utrustning och är lätt att utöva med gynnsam långvarig vidhäftning. [21]</p> <p>Meditation kan ha ett stort löfte för att förbättra kognition och relaterade resultat hos patienter med AD och MCI.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7478420/</p>
12.	ALZHEIMERS YOGA/ MEDITATION	<p>Yoga och meditativa metoder bromsar utvecklingen av den kognitiva nedgången i samband med AD (Alzheimers Sjukdom). De biologiska mekanismerna bakom denna terapeutiska effekt förblir dock svårfångade.</p> <p>Här undersökte vi förmågan hos neurotransmittorer som frigörs under yoga och meditativa metoder att rädda neuroner från synaptisk dysfunktion i en in vitro Alzheimers modell skapad genom att odla basala framhjärna kolinerga neuroner med fysiologiskt relevanta nivåer av I-42 isoformen av oligomer Aβ- (O4A2βI).</p> <p>Vi fann att signalsubstanserna dopamin och histamin producerar en samverkande verkan med serotonin för att vända förlusten av kolinacetyltransferas (ChAT) av O4A2βI. Förlusten av ChAT, enzymet som ansvarar för att bearbeta den kolinerga</p>

		<p>neurotransmittorn acetylcholin, bidrar till den synaptiska dysfunktion som upplevs under AD.</p> <p>Dessa neurotransmittorer hämmar kväveoxidsyntesen orsakad av OAβ1-42, vilket förhindrar oxidativ och kväveoxidativ stress. Serotonin aktiverar en alternativ klyvning av APP för att producera ett fragment med kända neurotrofiska effekter, vilket ger det den unika förmågan att hämma OAβ1-42-produktionscykeln.</p> <p>Vi antar här att dessa samordnade åtgärder leder till skydd av kolinerg synaptisk överföring i AD.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31121578/</p>
13.	BIPOLARITET	<p>BAKGRUND: Mindfulness-baserade interventioner (MBI) har använts alltmer som en kompletterande behandling till farmakoterapi för ett fåtal psykiatriska störningar. Men få studier har undersökt effekten av MBI vid bipolär sjukdom (BD).</p> <p>SLUTSATSER: Vår metaanalys visade signifikant positiva effekter på depressiva och ångestsymtom hos BD-patienter i analys inom grupp. Denna signifikans observerades dock inte i jämförelse med kontroll-grupperna.</p> <p>Ytterligare kliniska prövningar är motiverade för att undersöka skillnaderna i fördelarna med MBI (Mindfulness-baserade interventioner) mellan behandlings- och kontroll-personer.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28841486/</p>
14.	Blodtryck	<p>Slutsatser: Samtidigt som man erkänner begränsningarna i denna forskning på grund av skillnaderna i BP (Blodtryck) och deltagarnas åldrar, har meditation och yoga visat sig vara effektiva alternativ till farmakoterapi.</p> <p>Med tanke på att BP minskade med användningen av meditation och yoga, och denna effekt varierade i olika åldersgrupper, indikerar vetenskapligt uppmätta resultat att dessa metoder är säkra alternativ i vissa fall.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28384004/</p>
15.	BLODTRYCK RYGGSMÄRTA MENTAL HÄLSA	<p>Slutsatser: Yoga är ett relativt säkert och effektivt alternativ för patienter som är intresserade av terapeutisk livsstilsförändring för att främja välbefinnande och hjälpa till att hantera högt blodtryck, ryggsmärtor och generell mental hälsa.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35025177/</p>
16.	BLODTRYCK ANDNINGSTEKNIK MEDITATION MENTAL AVSLAPPNING	<p>Mål: Att undersöka effekten av yoga som antihypertensiv livsstilsterapi och identifiera moderatorer som står för variationen i blodtryckssvaret (BP) på yoga.</p> <p>Slutsats: Våra resultat indikerar att yoga är en livskraftig antihypertensiv livsstilsterapi som ger de största BP-fördelarna när andningstekniker och meditation/mental avslappning ingår.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30792067/</p>
17.	DEMENS	<p>Slutsats: Denna pilotstudie fann att korta dagliga meditationsövningar av familjedemensvårdare kan leda till förbättrad mental och kognitiv funktion och lägre nivåer av</p>

		<p>depressiva symtom. Denna förbättring åtföljs av en ökning av telomerasaktivitet, vilket tyder på förbättring av stressinducerat cellulärt åldrande. Dessa resultat måste bekräftas i ett större urval.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22407663/</p>
18.	<p>Elevers prestationer SKOLA</p>	<p>Denna information kan bidra till att skapa bättre utbildningsplaner och hälsosamma rutiner för eleverna.</p> <p>Perspektiv som delas i recensionen kommer också att skapa medvetenhet om hur yoga och meditation kan öka elevernas prestationer och hjälpa dem att upprätthålla fysiskt och mentalt välbefinnande under stressiga tillstånd som framtida epidemier och pandemier med nya infektioner.</p> <p>Denna information kan bidra till att skapa bättre utbildningsplaner och hälsosamma rutiner för eleverna.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35072120/</p>
19.	<p>FALLRISK Balans</p>	<p>Mål: Yoga har visat sig förbättra muskelstyrka, flexibilitet och balans. Men effekten av meditation på dynamiska faktorer som gång, reaktiv balans och proprioception har ännu inte undersökts. Syftet med denna studie var att testa om ett nytt yogameditationsprogram (YoMed) är lika effektivt som en vanlig proprioceptiv träning för att förbättra proprioception, balans och kraft hos äldre individer som har fallit.</p> <p>Slutsats: Dessa resultat indikerar potentialen för YoMed-programmet (Yoga-meditation) att användas som en klinisk intervention hos äldre individer.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29458919/</p>
20.	<p>GENUTTRYCK Integrativ medicin</p>	<p>Integrativ medicin (IM) tillvägagångssätt har fått stort intresse de senaste åren för att tillhandahålla en lösning för de hälsovårdsutmaningar vi står inför idag.</p> <p>Yogiska kognitiva beteendemetoder är bland de mest använda IM-metoderna och inkluderar olika metoder som yoga asanas, meditation, andningsövningar, Qi Gong, Tai Chi Chih och flera andra.</p> <p>Studier hittills tyder på att dessa yoga/meditativa metoder har betydande positiva effekter på kropp-sinne-systemet och därigenom kan öka välbefinnandet och stödja läkningsprocessen från sjukdom.</p> <p>Tidigare arbete har gett bevis för både psykologiska och fysiologiska effekter av dessa metoder; mekanismerna för dessa effekter, särskilt på molekylär nivå, har dock i stort sett saknats.</p> <p>Tre nya studier började ge en del av denna information genom genuttrycksprofilering i cirkulerande immunceller, vilket stödjer hypotesen att yoga/meditativ praxis har en mätbar effekt på molekylär nivå.</p> <p>Dessa studier granskas här och några framtidsperspektiv beaktas.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23380323/</p>

21.	HOMOCYSTEIN Dysmenorré	<p>Slutsatser: Yogaintervention visade sig vara associerad med minskning av svårighetsgraden av dysmenorré och kan vara effektiv för att sänka serumhomocysteinnivåerna efter en interventionsperiod på 8 veckor. Dessa observationer tyder på att yoga kan ha terapeutiska effekter hos kvinnor genom att återställa endotelfunktionen.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22963270/</p>
22.	KOGNITION Livskvalitet	<p>Vi undersökte yogans effekter på minnet och psykofysiologiska parametrar relaterade till stress, och jämförde yogapraktik och konventionella fysiska övningar hos friska män (tidigare yoganaiva).</p> <p>Minnestest, saliv-kortisolnivåer och inventeringar av stress, ångest och depression utvärderades före och efter 6 månaders praktik.</p> <p>Yogautövare visade förbättring av minnesprestanda, samt förbättringar av psykofysiologiska parametrar. De nuvarande resultaten tyder på att regelbunden yogaövning kan förbättra aspekter av kognition och livskvalitet för friska individer.</p> <p>En indirekt påverkan av emotionellt tillstånd på kognitiv förbättring som främjas av yogapraktik kan föreslås.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22342535/</p>
23.	MEDITATION KOGNITION	<p>Det finns en ökande mängd litteratur som tyder på en positiv inverkan av meditation på fysisk och psykisk hälsa.</p> <p>Nyligen har det gjorts studier om påverkan av meditation på kognitiva funktioner i samband med åldrande och neurodegenerativa sjukdomar.</p> <p>Resultaten tyder på en positiv effekt särskilt på uppmärksamhet, minne, verbalt flyt och kognitiv flexibilitet.</p> <p>Meditation kan representera en lämplig icke-farmakologisk intervention som syftar till att förebygga kognitiv försämring hos äldre.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3903052/</p>
24.	MEDITATION Ångest Humör Blodflöde	<p>SLUTSATSER: Ett 8-veckors, 12 minuter om dagen meditationsprogram hos patienter med minnesförlust var associerat med positiva förändringar i humör, ångest och andra neuropsykologiska parametrar, och dessa förändringar korrelerade med förändringar i CBF (cerebralt blodflöde). En större studie behövs för att bekräfta dessa fynd och bättre belysa förändringsmekanism.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22268968/</p>
25.	MEDITATION	<p>Meditation, som beskrivs i de gamla vediska texterna, är en medvetenhetsövning som resulterar i en expansion av medvetandet bortom den dagliga upplevelsen av dualitet.</p> <p>Det är en upplevelse av enhet, som minskar stress och ger ökad kreativitet och effektivitet till den inre förmågans funktion. Detta är en övning som sker utan att sinnet styr processen.</p>

		<p>Vid fysisk träning säger sinnet inte till musklerna att bli starkare; istället stärks musklerna automatiskt av träningsprocessen.</p> <p>På samma sätt, i denna medvetandeövning, det vill säga meditation, uppnås resultaten automatiskt, inte genom att kontrollera sinnet eller någon annan mental manipulation. Processen med meditation går bortom sinnet till den djupaste nivån av det inre Jaget.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4895748/</p>
26.	<p>MEDITATION TELOMERER KIRTAN KRIYA</p>	<p>"Till skillnad från mindfulnessmeditation som kan hjälpa en att utveckla Metakognition och tolerera känslor; går Kirtan Kriya ut på att man försätts i ett tillstånd präglad av djup koncentration och framkallar ett stillsamt, integrerat tillstånd mellan kropp och själ.</p> <p><i>Efteråt känner man sig mer skärpt i sinnet och uppfriskad; som om man precis vaknat efter en god natts sömn.</i></p> <p><i>När anhängvårdarna utövade Kirtan Kriya tolv minuter om dagen i två månader så ökade de sina telomerasnivåer med 43% och minskade genuttrycket som är kopplat inflammation".</i></p> <p>Från boken "Telomer-effekten" av Nobelpristagaren Elisabeth Blackburn</p>
27.	<p>MEDITATION KIRTAN KRIYA Alzheimers</p>	<p>Även om meditation tros vara över fem tusen år gammal, är vetenskaplig forskning om den i sin linda.</p> <p>Att mildra de omfattande negativa biokemiska effekterna av stress är ett ytligt diskuterat mål för förebyggande av Alzheimers sjukdom (AD), men kan ändå vara ytterst viktigt.</p> <p>Denna artikel går igenom livsstil och stress som möjliga faktorer som bidrar till AD och meditations effekter på kognition och välbefinnande för minskning av neurodegeneration och förebyggande av AD.</p> <p>Denna recension belyser Kirtan Kriya (KK), en enkel, kostnadseffektiv meditationsteknik som kräver endast 12 minuter om dagen, som framgångsrikt har använts för att förbättra minnet i studier av personer med subjektiv kognitiv försämring, mild kognitiv funktionsnedsättning och mycket stressade vårdgivare, alla av vilka löper ökad risk för efterföljande utveckling av AD.</p> <p>KK är lätt att lära sig och öva på av åldrande individer. Det är premissen för denna recension att meditation i allmänhet, och KK specifikt, tillsammans med andra modaliteter som kostmodifiering, fysisk träning, mental stimulering och socialisering, kan vara fördelaktigt som en del av ett AD-förebyggande program.</p> <p>Förbättra insulin- och glukosreglerande gener och öka telomeraset med 43 %; den största som någonsin registrerats. KK förbättrar också psyko-andligt välbefinnande eller andlig kondition, vilket är viktigt för upprätthållande av kognitiv funktion och förebyggande av AD.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26445019/</p>

28.	<p>MEDITATION KIRTAN KRIYA</p> <p>Telomerer PTSD Inflammation</p>	<p>Kirtan Kriya är en meditationsmetod som nämndes i Kundalini-yogan. Tyngdpunkten i papper (<i>forskningen</i>; eg. anm) låg på tidigare forskning om Kirtan Kriya. Huvudsyftet var att identifiera de terapeutiska effekterna av Kirtan Kriya. Sexton forskningsartiklar hittades i google scholar.</p> <p>Förbättra kognition, minska Alzheimers sjukdom, minska demens, förändra cerebralt blodflöde, förbättra sömn, förbättra minne, minska stress, sänka ångest, minska depression, förbättra psykologiskt välbefinnande, nedreglera inflammatoriska gener, uppreglera immunsystemets gener, förbättra insulin och glukosreglerande gener, ökande telomeras, minskad smärta, hjälp hos PTSD-patienter (Post Traumatic Stress Syndrome), hjälp hos patienter med mild kognitiv funktions-nedsättning, förbättrad livskvalitet och förbättrad koncentration var de terapeutiska effekter som fann i denna studie.</p> <p>Att förbättra kognitionen är den bästa terapeutiska verkan av Kirtan Kriya enligt resultaten.</p> <p>https://www.researchgate.net/publication/349662875 A Review on Therapeutic Effect of Kirtan Kriya Y oga</p>
29.	MINNET	<p>Slutsats: Yoga kan vara lika effektivt som MET (minnesförbättrande träning) för att förbättra funktionella anslutningar i förhållande till verbalt minnesprestanda. Dessa fynd bör bekräftas i större prospektiva studier.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4927889/</p>
30.	<p>MULTISJUKA</p> <p>Yoga Meditation</p>	<p>Syftet med studien var att studera den kortsiktiga effekten av en omfattande men kort livsstilsintervention, baserad på yoga, på ångestnivåer hos normala och sjuka personer.</p> <p>Studien var resultatet av operativ forskning utförd i Integral Health Clinic (IHC) vid Institutionen för fysiologi vid All India Institute of Medical Sciences</p> <p>Försökspersonerna hade en historia av högt blodtryck, kranskärslssjukdom, diabetes mellitus, fetma, psykiatriska störningar (depression, ångest, 'stress'), gastrointestinala problem (icke-ulcusdyspepsi, duodenalsår, irritabel tarmsjukdom, Crohns sjukdom, kronisk förstoppning) och sköldkörtelrubbningar (hypertyreos och hypotyreos).</p> <p>Interventionen bestod av asanas, pranayama, avslappningstekniker, gruppstöd, individuella råd samt föreläsningar och filmer om yogans filosofi, yogans plats i det dagliga livet, meditation, stresshantering, kost och kunskap om sjukdomen.</p> <p>Resultatmåttan var ångestpoäng, tagna på kursens första och sista dag. Ångestpoäng, både tillståndsångest och dragångest minskade signifikant.</p> <p>Bland de sjuka patienterna sågs signifikant förbättring av ångestnivåerna hos patienter med högt blodtryck, kranskärslssjukdom, fetma, cervikal spondylit och de med psykiatriska störningar.</p>

		<p>Observationerna tyder på att ett kort utbildningsprogram för livsstilsförändringar och stresshantering leder till en anmärkningsvärd minskning av ångestpoängen inom en period av 10 dagar.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16850902/</p>
31.	<p>NEUROSKYDD</p> <p>Prefrontala Cortex</p> <p>HIPPOCAMPUS</p>	<p>Denna genomgång av litteratur avslöjar lovande tidiga bevis för att yoga kan påverka hjärnans hälsa positivt.</p> <p>Studier tyder på att yogaträning kan ha en effekt på den funktionella anslutningen av DMN (<i>standardlägesnätverket</i>), aktiviteten hos den dorsolaterala prefrontala cortex när man är engagerad i kognitiva uppgifter, och strukturen av hippocampus och prefrontala cortex - alla regioner som är kända för att visa betydande åldersrelaterade förändringar [65, 66].</p> <p>Därför kan beteendemässiga interventioner som yoga lova att mildra åldersrelaterade och neurodegenerativa nedgångar.</p> <p>Systematiska randomiserade prövningar av yoga och dess jämförelse med andra träningsbaserade interventioner, såväl som långtidsstudier på yogautövare behövs för att identifiera omfattningen och omfattningen av neurobiologiska förändringar.</p> <p>Vi hoppas att denna recension kan erbjuda den preliminära grunden för forskare att identifiera viktiga hjärnnätverk och regioner av intresse när vi går mot att främja yogans neurovetenskap.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6971819/</p>
32.	<p>PARKINSONS</p> <p>Ländrygg</p>	<p>Individer med Parkinsons sjukdom (PD) upplever postural instabilitet, ländryggssmärta (LBP) och ångest. Dessa symtom ökar risken för fall, samt minskar livskvaliteten. Forskning visar att yoga förbättrar balansen och minskar LBP och ångest hos friska vuxna, men dess effekter vid PD är dåligt förstådda.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7124969/</p>
33.	<p>PARKINSONS</p>	<p>Slutsatser och relevans: Bland patienter med mild till måttlig PD (Parkinsons) visade sig mindfulness-yogaprogrammet vara lika effektivt som SRTE (Styrketräning & stretch) för att förbättra motorisk dysfunktion och rörlighet, med ytterligare fördelar av en minskning av ångest och depressiva symtom och en ökning av andlig välbefinnande och HRQOL (Hälsorelaterad livskvalitet).</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30958514/</p>
34.	<p>PARKINSONS</p>	<p>Slutsats: Våra sammanslagna resultat visade fördelarna med yoga för att förbättra motorisk funktion, balans, funktionell rörlighet, minska ångest och depression och öka livskvaliteten hos PD-patienter (Parkinsons).</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34285724/</p>
35.	<p>PARKINSONS</p>	<p>Bakgrund: Patienter med Parkinsons sjukdom (PD) använder vanligtvis komplementära och alternativa mediciner.</p> <p>Yoga är ett sinne-kroppsintervention som alltmer utforskas som ett verktyg i det terapeutiska armamentarium för PD.</p> <p>Slutsats: Ångest, depression och balansproblem vid PD kan ha nytta av yoga. Yoga har potential som en tilläggsterapi vid PD.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34747780/</p>

36.	PARKINSONS	<p>Denna studie jämförde effektiviteten av två proprioceptiva träningsprogram för personer som diagnostiserats med Parkinsons sjukdom (PD).</p> <p>Trettiofyra patienter med mild till måttlig PD tilldelades slumpmässigt ett yogameditationsprogram (YoMed) eller till ett etablerat proprioceptivt träningsprogram (PRO).</p> <p>Båda interventionerna inkluderade sessioner två gånger i veckan (45 minuter vardera), som sträckte sig över en 12-veckorsperiod. Resultatmått inkluderade: ledpositionsavkänning (JPS 45 °, JPS 55 °, JPS 65 °) och ledkinestesi (JK Flex och JK Ext), Tinetti Balance Assessment Tool (TIN), Falls Efficacy Scale (FES), Balance Error Scoring System (BESS), dynamisk posturografi (DMA och TIME) och Timed Up-and-Go Test (TUG).</p> <p>Testadministratörer förblindades för grupptillhörighet. Signifikanta skillnader mellan grupper som gynnar YoMed-gruppen observerades för TIN (p = 0,01, d = 0,77) och JK Flex (p = 0,05, d = -0,72).</p> <p>DMA- och TIME-poängen förbättrades signifikant för båda grupperna, och inga biverkningar rapporterades.</p> <p>Dessa resultat tyder på att YoMed-programmet är säkert och effektivt för patienter med PD.</p> <p>Forskare bör fortsätta att undersöka den kliniska effektiviteten av sinne-kroppstekniker för att förbättra rörelsekontroll och kroppsmedvetenhet hos denna population.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32746736/</p>
37.	PARKINSONS	<p>Våra sammanslagna resultat visade fördelarna med yoga för att förbättra motorisk funktion, balans, funktionell rörlighet, minska ångest och depression och öka livskvaliteten hos PD-patienter.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8275425/</p>
38.	PTSD postraumatiskt syndrom VETERANER MANTRA	<p>MÅL: Tidigare studier tyder på att grupp "mantran" (heligt ord) repetitionsterapi, en icke-traumafokuserad komplementär terapi för posttraumatisk stressyndrom (PTSD), kan vara en effektiv behandling för veteraner.</p> <p>Författarna jämförde individuellt levererad mantramupprenings- och en annan icke-traumafokuserad behandling för PTSD.</p> <p>SLUTSATSER: I ett urval av veteraner med PTSD var individuellt levererad mantramupprenings- och en annan icke-traumafokuserad behandling för PTSD generellt sett effektivare än nuvarande centrerad terapi för att minska svårighetsgraden av PTSD-symptom och sömnlöshet.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29921143/</p>

39.	PTSD postraumatiskt syndrom	<p>Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) är en kronisk och försvagande sjukdom som påverkar livet för 7-8 % av de vuxna i USA. Även om flera ingrepp visar klinisk effektivitet för behandling av PTSD, fortsätter många patienter att ha kvarvarande symtom och ber om en mängd olika behandlingar alternativ.</p> <p>Kompletterande hälsotillvägagångssätt, såsom meditation och yoga, lovar att behandla symtom på PTSD. Denna metaanalys utvärderar effektstorleken (ES) av yoga och meditation på PTSD-resultat hos vuxna patienter.</p> <p>Vi undersökte också om interventionstypen, PTSD-utfallsmåttet, studiepopulationen, urvalsstorleken eller kontrolltillståndet modererade effekterna av kompletterande tillvägagångssätt på PTSD-utfall.</p> <p>Dessa fynd tyder på att meditation och yoga är lovande kompletterande metoder för behandling av PTSD bland vuxna och motiverar ytterligare studier.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29100863/</p>
40.	PTSD postraumatiskt syndrom VETERANER MANTRA	<p>Bakgrund: Det finns ett ökande stöd för användningen av meditationsbaserade behandlingar för amerikanska militärveteraner med posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).</p> <p>Mantra Repetition Program (MRP), som är en bärbar meditativ praktik som innehåller uppmärksam upprepning av en helig fras, är förknippad med betydande minskningar av PTSD-symptom.</p> <p>Slutsatser: Högre frekvens av mantramupprepning verkar ha positiva effekter på kliniska resultat för veteraner med PTSD.</p> <p>Strategier som främjar kompetensutövning kan vara ett viktigt mål för att förbättra kliniska resultat för meditationsbaserade interventioner.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35713599/</p>
41.	SEXUELLA ÖVERGREPP TRAUMA PTSD	<p>Denna studie undersökte en Trauma-Informed Yoga (TIY) intervention skapad specifikt för sexuella övergrepp överlevande och levereras i en gemenskapsbaserad grupp miljö. Mycket av den befintliga forskningen om denna typ av intervention har utförts i kliniska prövningar i motsats till lokaler i lokal-samhället.</p> <p>Eftersom sexuella övergrepp är en vanlig typ av trauma och oftare leder till posttraumatisk stressyndrom (PTSD), syftade den aktuella studien till att belysa de potentiella fördelarna med en traumakänslig yoga- och mindfulness-intervention för överlevande av sexuella övergrepp i den naturliga miljön av en samhällsbaserad organisation.</p> <p>Fynden visade statistiskt signifikanta förändringar i deltagarnas känsloreglering och skickliga medvetenhet, som båda har potential att minska PTSD-symptomatologi.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32160072/</p>

42.	<p>SMÄRTA ÅNGEST DEPRESSION SÖMMÖNSTER</p>	<p>Terapeutisk yoga definieras som tillämpningen av yogaställningar och praktik för behandling av hälsotillstånd och involverar instruktion i yogapraxis och lärar för att förhindra att minska eller lindra strukturella, fysiologiska, känslomässig och andlig smärta, lidande eller begränsningar.</p> <p>Resultaten från denna studie visar att yogaövningar förbättrar muskelstyrka och kroppsflexibilitet, främjar och förbättrar andnings- och kardiovaskulär funktion, främjar återhämtning från och behandling av missbruk, minskar stress, ångest, depression och kronisk smärta, förbättrar sömnmönster och förbättrar allmänt väl. - varande och livskvalitet.</p> <p>Yogadisciplinen erbjuder individer en tidlös och holistisk modell för hälsa och helande och även om det kanske inte resulterar i att fysiska sjukdomar och/eller ogynnsamma tillstånd helt elimineras från kroppen, erbjuder den en holistisk väg för helande.</p> <p>Det finns ett obestridligt samband mellan en persons övergripande fysiska och mentala hälsa och den inre frid och välbefinnande yoga är utformad för att uppnå.</p> <p>Yoga stoppar sinnets fluktuationer och genom att agera medvetet lever vi bättre och lider mindre.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193654/</p>
43.	<p>STRESS Kirtan Kriya</p>	<p>Fyrtiofem familjedemensvårdare randomiserades till antingen Kirtan Kriya Meditation (KKM) eller Relaxing Music (RM) som lyssnade i 12 minuter dagligen i 8 veckor och 39 vårdgivare fullföljde studien. Genomomfattande transkriptionsprofiler samlades in från perifera blodleukocyter provtagna vid baslinjen och 8 veckors uppföljning.</p> <p>Promotorbaserade bioinformatikanalyser testade hypotesen att observerade transkriptionsförändringar strukturerades av minskad aktivitet hos den pro-inflammatoriska nukleära faktorn (NF)-KB-familjen av transkriptionsfaktorer och ökad aktivitet av interferonresponsfaktorer (IRF; dvs. omkastning av mönster som tidigare var kopplade till varandra) att stressa).</p> <p>En kort daglig yogisk meditationsintervention kan vända mönstret av ökad NF-KB-relaterad transkription av pro-inflammatoriska cytokiner och minskad IRF1-relaterad transkription av medfödda antivirala svars gener som tidigare observerats hos friska individer som konfronteras med en betydande livsstressor.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3494746/</p>
44.	<p>SÖMN-kvalitet ÄLDRE</p>	<p>Slutsats:</p> <p>Tillägg av regelbundna yogaövningar i äldre människors dagliga rutiner kan bidra till att uppnå god sömnkvalitet samt förbättra QOL (sömnkvalitet och livskvalitet).</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3667430/</p>

45.	SÖMN- problem	<p>Dessa preliminära fynd tyder på att mindfulness-meditation kan vara effektiv för att behandla vissa aspekter av sömnstörningar.</p> <p>Ytterligare forskning är motiverad. det fanns måttlig styrka av bevis för att mindfulness-meditationsinterventioner signifikant förbättrade sömnkvaliteten jämfört med ospecifika aktiva kontroller efter intervention (ES 0,33 [95 % CI 0,17–0,48]) och vid uppföljning (ES 0,54 [95 % CI 0,24–0,84]).</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557693/</p>
46.	SÖMN Äldre LIVSKVALITET	<p>MÅL: FORSKARGRUPPEN SYFTADE TILL ATT</p> <p>(1) undersöka effekten av en yogaintervention (YI) för behandling av sömnlöshet hos äldre vuxna,</p> <p>(2) fastställa yogans förmåga att förbättra livskvaliteten för äldre vuxna, och</p> <p>(3) fastställa tillämpligheten av yogaträning för äldre människor i en västerländsk kulturell miljö.</p> <p>Resultat: Jämfört med kontroller visade YI-gruppen signifikanta förbättringar i en rad subjektiva faktorer, inklusive övergripande sömnkvalitet; sömneffektivitet; sömnlätens och varaktighet; självutvärderad sömnkvalitet; Trötthet; generellt välmående; depression; ångest; påfrestning; spänning; ilska; vitalitet; och fungera i fysiska, känslomässiga och sociala roller.</p> <p>Slutsatser: Yoga visade sig vara säker och förbättrad sömn och livskvalitet hos en grupp äldre vuxna med sömnlöshet. Resultaten berodde på efterlevnad av praxis.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24755569/</p>
47.	TELOMERER KIRTAN KRIYA MEDITATION Telomerer (ändarna på kromosomerna)	<p>"Till skillnad från mindfulnessmeditation som kan hjälpa en att utveckla Metakognition och tolerera känslor; går Kirtan Kriya ut på att man försätts i ett tillstånd präglad av djup koncentration och framkallar ett stillsamt, integrerat tillstånd mellan kropp och själ.</p> <p><i>Efteråt känner man sig mer skärpt i sinnet och uppfriskad; som om man precis vaknat efter en god natts sömn.</i></p> <p><i>När anhörigvårdarna utövade Kirtan Kriya tolv minuter om dagen i två månader så ökade de sina telomerasnivåer med 43% och minskade genuttrycket som är kopplat inflammation".</i></p> <p>Från boken "Telomer-effekten" av Nobelpristagaren Elisabeth Blackburn</p>
48.	TELOMERER Telomerer (ändarna på kromosomerna)	<p>Yoga är en mental-kroppsmodulerings teknik som har visat sig ha gynnsamma effekter på olika sjukdomar relaterade till olika system i kroppen. Den molekylära grunden för verkningsmekanismen är dock inte klar.</p> <p>Därför var denna studie utformad för att studera leukocyt telomeras biologiska samband med homocystein och oxidativ stress hos yogautövare.</p>

		<p>Slutsats:</p> <p>LTL (<i>Leukocyttelomerlängd</i>) är välbevarat hos personer som utövar yoga regelbundet med lägre systemisk oxidativ stress jämfört med de som har en relativt stillasittande livsstil trots brist på medicinska störningar. Den vanliga yogaövningen verkar hämma replikativ cellulär åldrande.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4413062/</p>
49.	<p>TELOMERER Cellåldrande</p> <p>Telomerer (ändarna på kromosomerna)</p>	<p>Både teoretiskt och empiriskt arbete stödjer uppfattningen att meditationsträning kan förbättra telomerregleringen, vilket i slutändan kan bidra till ett hälsosamt åldrande.</p> <p>Ändå förblir de psykologiska och biologiska mekanismerna bakom dessa förändringar underspecificerade, liksom de sammanhang och gränsvillkor där dessa förändringar inträffar.</p> <p>Här sammanfattar vi studier som undersöker effekterna av olika meditationsbaserade interventioner på telomerbiologi, och ger förslag för framtida forskning.</p> <p>Vi föreslår sedan en modell som beskriver hur meditationsträning kan påverka akuta och vanliga stressreaktioner som vägar till förbättrat cellåldrande.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30553080/</p>
50.	<p>TELOMERER Åldrande Stress Åldrande</p> <p>Telomerer (ändarna på kromosomerna)</p>	<p>Slutsatser: Att adoptera yoga/meditationsbaserad livsstilsmodifiering orsakar <i>vändning av</i> markörer för åldrande, främst oxidativ stress, telomerasaktivitet och oxidativ DNA-skada.</p> <p>Detta kan inte bara fördröja åldrandet och förlänga ett ungdomligt hälsosamt liv utan också försena eller förhindra uppkomsten av flera livsstilsrelaterade sjukdomar, varav oxidativ stress och inflammation är den främsta orsaken.</p> <p>Denna rapport antyder att denna enkla livsstilsintervention kan vara terapeutisk för oxidativ DNA-skada och oxidativ stress.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25964984/</p>
51.	<p>Telomerer (ändarna på kromosomerna)</p> <p>Vår livslängd</p>	<p>Enzymet telomeras, genom sitt inflytande på telomerlängden, är associerat med hälsa och dödlighet.</p> <p>Fyra banbrytande randomiserade kontrollstudier, inklusive totalt 190 deltagare, gav information om effekten av mindfulness-meditation på telomeras.</p> <p>En metaanalytisk effektstorlek på $d=0,46$ indikerade att mindfulness-meditation leder till ökad telomerasaktivitet i perifera mononukleära blodceller.</p> <p>Dessa resultat tyder på behovet av ytterligare storskaliga försök som undersöker optimal implementering av mindfulness-meditation för att underlätta telomerasfunktionen.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24636500/</p>

52.	<p>Telomerer (ändarna på kromosomerna)</p> <p>Vår livslängd</p>	<p>Slutsatser: Detta är den första studien som kopplar meditation och positiv psykologisk förändring med telomerasaktivitet.</p> <p>Även om vi inte mätte baseline-telomerasaktivitet, tyder data på att ökningarna i upplevd kontroll och minskningar i negativ affektivitet bidrog till en ökning av telomeras-aktivitet, med implikationer för telomerlängd och immuncellernas livslängd.</p> <p>Vidare påverkas syftet med livet av meditativ praktik och påverkar direkt både upplevd kontroll och negativ emotionalitet, vilket påverkar telomerasaktiviteten direkt såväl som indirekt.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21035949/</p>
53.	TRAUMA	<p>Trots bevis på traumats fysiologiska effekter börjar behandlingarna bara fokusera på traumats påverkan på kroppen.</p> <p>Yoga kan vara en lovande behandling för traumaföljd, givet forskning som stödjer yoga för allmän ångest.</p> <p>Denna studie syftar till att systematiskt utvärdera och kvantitativt syntetisera effektiviteten av yogainterventioner för psykologiska symtom (posttraumatisk stressyndrom [PTSD], depression, ångestsymtom) efter potentiellt traumatiska livshändelser.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29620390/</p>
54.	TRAUMA Yoga Meditation	<p>Den främsta facilitatorn var känslan av säkerhet som genererades i de traumainformerade yogaklasserna. Denna recension tyder på att yoga erbjuder stor potential inom området för traumaåterhämtning.</p> <p>Denna studie försökte identifiera och förstå de kvalitativa bevisen för yoga som en behandling för psykologiskt trauma.</p> <p>De identifierade studierna indikerar att yoga kan ha en viktig roll att spela inom området för traumaåterhämtning, och utrusta individer med verktygen för att hävda kontroll över sina symtom.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9741324/</p>
55.	TRAUMA Yoga Meditation	<p>Som monoterapi eller tilläggsterapi har mindfulness-baserad meditation positiva effekter på depression, och dess effekter kan vara i sex månader eller mer.</p> <p>Även om positiva fynd är mindre vanliga hos personer med ångestsyndrom, stöder bevisen tilläggsanvändning.</p> <p>Det finns inga uppenbara negativa effekter av mindfulness-baserade interventioner, och deras allmänna hälsofördelar motiverar att de används som tilläggsterapi för patienter med depression och ångestsyndrom.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31083878/</p>
56.	TRAUMA Yoga	<p>Mindfulness-baserade interventioner, som komplement till behandling som vanligt med medicinering och/eller</p>

	Meditation	<p>psykoterapi, är effektiva för att minska traumarelaterade symtom.</p> <p>Yoga och mindfulness har jämförbar effektivitet.</p> <p>Många psykiatriska studier rapporterar inte traumaexponering, med fokus på störningsspecifika utfall, men denna granskning tyder på att en transdiagnostisk metod skulle kunna användas vid behandling av traumasequelae med MBI (Mindfulness-baserade interventioner).</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32453668/</p>
57.	<p>VAGUSNERVEN</p> <p>Meditation</p> <p>Epilepsi</p>	<p>En teori föreslås för att förklara fördelarna med yogaövningar i olika, ofta komorbida medicinska tillstånd baserat på konceptet att yogaövningar minskar allostatisk belastning i stressresponssystem så att optimal homeostas återställs. Det antas att stress inducerar</p> <p>(1) obalans i det autonoma nervsystemet (ANS) med minskad parasympatiska nervsystemet (PNS) och ökad aktivitet i det sympatiska nervsystemet (SNS), (</p> <p>2) underaktivitet av gamma-aminosmörtsyran (GABA) systemet, det primära hämmande neurotransmittor-systemet, och</p> <p>(3) ökad allostatisk belastning. Det antas vidare att yogabaserade metoder</p> <p>(4) korrigerar underaktivitet av PNS- och GABA-systemen delvis genom stimulering av vagusnerverna, den huvudsakliga perifera vägen för PNS, och</p> <p>(5) minskar allostatisk belastning. Depression, epilepsi, posttraumatisk stressyndrom (PTSD) och kronisk smärta exemplifierar medicinska tillstånd som förvärras av stress, har låg hjärtfrekvensvariabilitet (HRV) och låg GABAergisk aktivitet, svarar på farmakologiska medel som ökar aktiviteten i GABA-systemet och visar symptomförbättring i svar på yogabaserade interventioner.</p> <p>Observationen att behandlingsresistenta fall av epilepsi och depression svarar på vagusnervstimulering bekräftar behovet av att korrigera PNS-underaktivitet som en del av en framgångsrik behandlingsplan i vissa fall. Enligt den föreslagna teorin kan den minskade PNS och GABA-ergiska aktiviteten som ligger bakom stressrelaterade störningar korrigeras genom yoga-övningar som resulterar i förbättring av sjukdoms-symtom.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22365651/</p>
58.	<p>YOGA</p> <p>Neurovetenskap</p>	<p>Forskning som tyder på de gynnsamma effekterna av yoga på otaliga aspekter av psykologisk hälsa har ökat under de senaste åren, men det finns för närvarande ingen övergripande ram för att förstå yogas potentiella gynnsamma effekter.</p> <p>För att stödja vår föreslagna modell presenterar vi tillgängliga bevis för att yoga påverkar självreglerande vägar, integrera befintliga konstruktioner från beteendeteori och kognitiv neurovetenskap med framväxande yoga- och meditationsforskning.</p>

		https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25368562/
59.	ÅNGEST Stress Depression	<p>Under de senaste decennierna har stressrelaterade neuropsykiatriska störningar som ångest, depression, kronisk spänningshuvudvärk och migrän etablerat sitt fäste i livet för ett stort antal människor världen över.</p> <p>För att komma till rätta med detta globala fenomen har intensiva studier genomförts som leder till framsteg för läkemedel som antidepressiva medel, ångestdämpande medel och smärtstillande medel, som visserligen hjälper till att bekämpa symtomen på sådana störningar men också skapar långsiktiga biverkningar.</p> <p>Sålunda, som ett alternativ till sådana kliniska metoder, har olika komplementära terapier såsom yoga och meditation visat sig vara effektiva för att lindra orsakerna och symtomen på olika neuropsykiatriska störningar.</p> <p>Rollen av förändrade hjärnvågor i detta sammanhang har erkänts och måste eftersträvas på högsta nivå.</p> <p>Således ger den aktuella studien en recension fokuserad på att beskriva effekterna av yoga och meditation på ångest och depression samt utforska hjärnvågor som ett verktyg för att bedöma potentialen för dessa komplement-ära terapier för sådana störningar.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7545749/</p>
60.	ÅNGEST Stress Depression	<p>Yoga har en effektiv roll för att minska stress, ångest och depression. Således kan den användas som komplementär medicin.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843960/</p>
61.	ÅNGEST Depression	<p>Resultat:</p> <p>Med tiden upplevde deltagare i både den integrerade yogagruppen och träningsyogagruppen minskad depression och stress, en ökad känsla av hoppfullhet och ökad flexibilitet jämfört med kontrollgruppen.</p> <p>Det var dock bara den integrerade yogagruppen som upplevde minskade ångestrelaterade symtom och minskat salivkortisol från början till slutet av studien.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22164809/</p>
62.	ÅNGEST Depression	<p>Slutsats: Rimliga bevis stöder fördelen med yoga vid specifika depressiva störningar. Bevisen är fortfarande preliminär när det gäller ångestsyndrom. Med tanke på dess tålmodiga dragningskraft och de lovande resultaten hittills, uppmuntras ytterligare forskning om yoga under dessa tillstånd.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23051013/</p>
63.	ÅNGEST Depression	<p>Det finns ett ökande intresse för användningen av yoga som ett sätt att hantera eller behandla depression och ångest.</p> <p>Yoga är prisvärt, tilltalande och tillgängligt för många människor, och det finns rimliga kognitiva/affektiva och</p>

		<p>biologiska mekanismer genom vilka yoga kan ha en positiv inverkan på depression och ångest.</p> <p>Det finns verkligen preliminära bevis för att yoga kan vara till hjälp för dessa problem, och det finns flera pågående större, randomiserade kliniska prövningar.</p> <p>Den nuvarande evidensbasen är starkast för yoga som effektiv för att minska symtom på unipolär depression.</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26929966/</p>
64.	<p>ÅNGEST</p> <p>Förebyggande medicin</p>	<p>Meditations- och yogatekniker får ökad uppmärksamhet över hela världen, på grund av ackumuleringen av evidensbaserad forskning som bevisar de direkta och indirekta fördelarna med sådana metoder.</p> <p>Baserat på studier gjorda hittills har det visat sig att meditation utlöser signalsubstanser som modulerar psykologiska störningar som ångest.</p> <p>Den här artikeln kommer att granska de psykologiska effekterna av meditation, neurotransmittorerens roll och studier med EEG och fMRI.</p> <p>Genom att knyta ihop de neurobiologiska effekterna av signalsubstanser, hjärnvågor, mental träning och de empiriska bevisen från de psykologiska experimenten, är det uppenbart att meditation är en effektiv behandling av ångest, och den lider inte av några biverkningar.</p> <p>Det kan också fungera som en förebyggande medicin; därför rekommenderas det starkt till alla och inte begränsat till patienter som lider av sjukdom.</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/</p>