

BADANIA



korzyści zdrowotnych Tai Chi

*Mariusz Sroczyński
Warszawa, 2020*



Lekarze z Tufts - New England Medical Center w Bostonie (USA) przeprowadzili badania sprawdzające korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania Tai Chi.

Ich raport zamieszczony w „Archives of Internal Medicine” jednoznacznie wskazuje na to, że Tai Chi doskonale wzmacnia narządy ruchu, zwiększając siłę mięśni i elastyczność stawów, łagodzi także napięcie nerwowe oraz zmniejsza odczuwanie bólu. Przynosi także korzyści w przypadku chorób przewlekłych. Usprawnia pracę serca, naczyń krwionośnych i płuc u osób z chorobą niedokrwinną serca, lub by-passami. Naukowcy dowiedli również, że trenowanie Tai Chi zmniejsza aż o połowę ryzyko urazów i upadków u osób w podeszłym wieku.

Osoby trenujące Tai Chi znalazły się także pod czujnym okiem uczonych z Instytutu Badawczego Medycyny Sportu w Pekinie. Przebadano tam 88 osób w wieku od 50 do 89 lat. 32 z nich uprawiały Tai Chi od wielu lat, reszta nigdy. Ci pierwsi okazali się lepiej zbudowani niż ci niećwiczący. Sprawniej funkcjonował ich układ krwionośny i oddechowy, mieli lepszą przemianę materii oraz budowę kości.

Z kolei uczeni z University of California udowadniają, że Tai Chi poprawia pracę układu odpornościowego. Badacze pod kierunkiem Michaela Irwina przeprowadzili eksperyment udowadniający, że Tai Chi może być doskonałą metodą profilaktyki półpaśca (jest to dokuczliwa i bolesna choroba wywoływana przez wirusy odpowiedzialne za ospę wietrzną, na którą szczególnie narażone są osoby w podeszłym wieku i te z osłabionym układem odpornościowym).

W badaniu wzięło udział 36 osób w wieku 70 lat chorujących w młodości na ospę wietrzną, ale nie przechodzących półpaśca. Połowę uczestników badania wysłano na trwający 15 tygodni kurs Tai Chi. Zajęcia trwały po 45 minut i odbywały się 3 razy w tygodniu. Gdy porównano wyniki badań krwi obu grup okazało się, że liczba limfocytów typu T (czyli komórek, które potrafią rozpoznać i zniszczyć wirusy wywołujące półpaśca) jest dwukrotnie większa u osób trenujących Tai Chi. Te zaskakujące wyniki opublikowano w piśmie „Psychosomatic Medicine”.



Jeszcze bardziej zadziwiające są wnioski płynące z badań przeprowadzonych przez naukowców z Tajwanu i Australii. Otóż na łamach „British Journal of Sports Medicine” udowadniają oni, że Tai Chi pomaga walczyć z cukrzycą typu 2. Osoby biorące udział w ich badaniu przez 12 tygodni 3 razy w tygodniu po 1,5 godziny trenowali Tai Chi. Po zakończeniu programu okazało się, że stężenie cukru we krwi chorych znacznie się obniżyło.

Uwaga: artykuł i zdjęcia pochodzą ze strony <http://szkolataichi.com>. Reprint w 2020 roku został wykonany na potrzeby portalu yongchunquan.eu - za zgodą autora Mariusza Sroczyńskiego

