



Báo Telegraph dẫn lời các nhà khoa học thuộc Đại học Wake Forest (Mỹ) cho biết tập yoga giúp giảm nguy cơ biến chứng của bệnh ung thư vú. Những người tập yoga, cảm giác thoải mái và bình yên trong cuộc sống cũng tăng 12% so với nhóm không tập yoga. Những biến chứng của bệnh ung thư cũng ít gặp hơn và rõ ràng hơn.

Nhóm nghiên cứu đã khảo sát 44 phụ nữ mắc bệnh ung thư vú và 22 người trong số này tham gia các lớp yoga kéo dài trong suốt 10 tuần. “Chúng tôi khảo sát cho thấy các liệu pháp thiền giúp cải thiện tâm trạng, chất lượng cuộc sống cũng như các triệu chứng liên quan đến việc đi lại của bệnh nhân ung thư”, trưởng nhóm nghiên cứu Suzanne Danhauer khẳng định.

H.Y(TNO)