



Các nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm Y khoa Boston (Mỹ) cho biết, Yoga có thể tỏ ra hiệu quả tích cực đối với tâm trạng và làm giảm sự lo lắng - và có thể là một liệu pháp chữa bệnh hiệu quả cho một số chứng bệnh rối loạn tâm thần. Qua quá trình nghiên cứu họ đã phát hiện ra một số liên hệ giữa tập Yoga và các cấp độ của chất truyền dẫn thần kinh được gọi là gamma-aminobutyric. Tăng số lượng các gamma-aminobutyric sốn có thể giúp con người thư giãn hơn, ít lo lắng hơn và có tác động ngăn chặn sự rối loạn.

TS. Streeter và các đồng nghiệp so sánh hai nhóm người khỏe mạnh được lựa chọn một cách ngẫu nhiên trong một khoảng thời gian 12 tuần. Một nhóm tập yoga ba lần một tuần, mỗi lần tập kéo dài trong một giờ, nhóm còn lại tiếp tục hành đi bộ trong cùng khoảng thời gian. Nhóm nghiên cứu đã sử dụng phương pháp chụp ảnh quang phổ cộng hưởng từ để quét não của những người tham gia trước khi nghiên cứu bắt đầu và sau 12 tuần thực hiện, sau đó so sánh mức độ gamma-aminobutyric của cả hai nhóm trước và sau khi họ kết thúc phần việc của mình.

X. Phỏng (Theo UPI, 8/2010)

Theo Báo Sức khỏe & đời sống