



Việc tập yoga giúp những bệnh nhân ung thư mệt mỏi, kiệt quệ vì điều trị bệnh hóa chất và tia xạ trở nên khỏe khoắn, sung sức hơn.

Các bệnh nhân ung thư sau khi trải qua quá trình hóa trị và xạ trị thường gặp rất nhiều vấn đề như cảm thấy mệt mỏi, khó ngủ. Tình trạng này có thể kéo dài nhiều tháng, thậm chí nhiều năm. Yoga có thể giúp cải thiện tình trạng này.

Một nghiên cứu từ Viện Y Roschester, New York (Mỹ) cho thấy việc tập yoga giúp các bệnh nhân ung thư đã sơ di căn hóa trị, xạ trị ngủ tốt hơn, giàu sức sống và thoải mái hơn với một tinh thần. So với việc phải sơ di căn mệt mỏi lo lắng thu nhập và thu nhập an toàn như lâu nay vẫn áp dụng, vẫn không phải luôn hi vọng què và có tác dụng phụ, việc tập yoga rõ ràng là một liệu pháp không nên bỏ qua.

**Công Phụng (theo Health)**  
**Theo Báo Đới Việt**