



Theo hãng tin Reuters, các nhà nghiên cứu [ở Ấn Độ](#) cho biết [tập yoga](#) có thể giúp giảm các triệu chứng của bệnh mãn kinh, như [chóng mặt](#), [mệt mỏi](#), [mất ngủ](#)... Để có kết quả trên, nhóm chuyên gia của Viện sĩ R. Chattha thuộc trung tâm

[nghiên cứu về yoga](#)

ở Bangalore (Ấn Độ) đã khảo sát trên 120 phụ nữ mãn kinh, có độ tuổi từ 40-55.

Nhóm tình nguyện viên được chia làm 2 nhóm: nhóm [tập yoga](#) và nhóm tập thể dục bình thường 5 ngày/tuần trong suốt 8 tuần. Kết quả là

[nhóm tập yoga](#)

đã giảm đáng kể các triệu chứng của bệnh mãn kinh trong khi nhóm tập thể dục bình thường thì không.

H.Y

Theo Báo Thanh Niên