



Yoga có khả năng làm tăng hoạt động của hệ thống kinh điển giao cảm và mức chất dẫn truyền thần kinh, giúp giảm nhẹ các triệu chứng do những căng thẳng mà đau ốm gây ra.

Nghiên cứu mới đây cho thấy những căn bệnh như hay lo âu, trầm cảm, bệnh liên quan đến tim có thể chữa được nhờ vào tập luyện yoga.

Căng thẳng có thể gây nên những triệu chứng đau đớn và trầm cảm kéo dài. Yoga kích thích các dây thần kinh trong não và GABA - một chất dẫn truyền acid amino ức chế dẫn truyền. Nghiên cứu này được công bố trên Tạp chí Medical Hypotheses.

Nghiên cứu trước đó cho thấy rằng, những người tập yoga trong vòng 12 tuần có mức độ lo lắng và những bệnh đau kinh niên thấp hơn những người không tập. Hơn nữa, mức độ GABA cao hơn.

Các nhà nghiên cứu hiện đang thử nghiệm mức độ ảnh hưởng của yoga, đồng thời nghiên cứu sự kết hợp giữa yoga và cách điều trị thông thường để làm giảm triệu chứng của những căn bệnh liên quan đến tâm lý như chứng đau kinh, trầm cảm, những rối loạn hệ thống thần kinh.

(Theo tchdkh)