



Yoga không chỉ là một phương pháp giúp tăng cường sức khỏe cho con người, mà ở đây nhất, các nhà khoa học Thụy Điển và Đan Mạch còn chứng minh rằng yoga còn là một trong những phương pháp hiệu quả giúp ngăn chặn một số triệu chứng suy giảm chức năng tim mạch ở con người do chứng tăng huyết áp, chứng béo phì hoặc do lối sống căng thẳng cao...

Cụ thể theo nghiên cứu được tiến hành đối với 101 người tình nguyện (những người này đều có các triệu chứng của bệnh tim mạch), 55 người trong số đó thường xuyên luyện tập yoga liên tục trong 3 tháng, số còn lại được hướng dẫn chăm sóc thông thường.

Kết quả là nhóm những người luyện tập yoga đều đặn trong ngày có mức đường huyết, huyết áp và nồng độ triglycerides giảm xuống một cách đáng kể. Số giảm xuống của những yếu tố có hại cho tim mạch này tất yếu sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim cho người tập luyện.

Trong một nghiên cứu khác, TS. Anette Kjellgren thuộc Trung tâm Y học Karlstad - Thụy Điển phát hiện ra lợi ích của việc tập yoga đối với hệ hô hấp. Ông còn phát hiện ra rằng tập yoga cũng giúp làm giảm tâm trạng lo lắng, hoặc stress. Những người tập yoga thường xuyên, có sự tăng lên của thành phần antioxidant - thành phần chống ung thư - và số giảm xuống của hormon gây ra stress - cortisol. Theo những thông tin được đăng trên các tạp chí y học của Mỹ, yoga là một trong những phương pháp chữa bệnh hiệu quả và giúp cho con người phát huy được những khả năng tiềm ẩn trên thế giới hiện nay.

(Hoài Anh, Sức khỏe Đời sống)