



Yoga tạo ra c m gi c h nh ph c, v a c o th  d o ng c c c b u hi n c a h i ch ng chuy n ho  (c c nguy cơ cao g y bệnh tim nh  cao huyết áp, b o ph i v a d  ng m u cao). Hai nghiên cứu t i  n Đ  v a Thu  Đ i n v a ti t l  di u d .

Ti n s i R.P. Agrawal v a c ng s , t  Tr ng Y SP, Bikaner,  n Đ  d a đánh giá  nh h ng c i c a yoga v a việc thi n d nh trên 101 ng i tr ng thành c c b u hi n c a h i ch ng chuy n ho .

Trong nghiên cứu, 55 ng i dược t p yoga trong 3 tháng, nh ng ng i c n l i dược ch m s c bình th ng.

Kết quả l ,   nh m t p yoga, v ng eo, huy t áp, d  ng m u đ u gi m d ng k , d ng th i c c cholesterol "c c" HDL dược sinh ra cao hơn h n   nh m d i ch ng.

Trong một nghiên cứu kh c, ti n s i Anette Kjellgren t  Đ i h c Karlstad, Thu  Đ i n v a c ng s  d a tìm hiểu t c d ng c a những bài tập th  d ng yoga l n c c t nh nguy n vi n kho  m nh.

55 ng i tr ng thành dược hu n luyện d  th c hành "Sudarshan Kriya", l c c c bài tập th  nhanh v a ch m. Bài tập dược tiến hành 1 tiếng m i ng y, 6 ngày m i tu n, v a kéo dài trong 6 tuần. 48 ng i d i ch ng dược ng i th  gi n trên gh  b nh trong 15 phút m i ng y.

  cuối giai đ n nghiên cứu, nh m t p yoga ghi nh n s  gi m d ng k  c m gi c lo lắng, stress v a phi n mu n, d ng th i l c quan h n h n nh m d i ch ng.

C c nhựa nghiên cứu ph ng đo n yoga d a tạo ra m t "ph n  ng th  gi n" g n li n v i việc gi m hoạt d ng c a h  th n kinh v a c m gi c h nh ph c m a h  th y dược c c th  l  do s  gia t ng c c ch t ch ng ôxi ho  v a gi m c c hoặc m n g y stress.

Yoga không ch  giúp ngăn ngừa b nh t t trong cuộc sống, mà còn có thể là "m t li u ph p bổ sung h u hiệu khi nh ng b nh này n y sinh", các chuyên gia nh n đ nh.

Vnexpress/ Reuters Health