



C c b nh nh n ung th  v  luy n [yoga](#) s   t b  c ng th ng h n v  c i thi n được ch t l  ng cuộc s ng so với nh ng người th c hiện c c b i tập k o gi n, m t nghiên cứu M  cho biết.

C c nhà nghiên cứu t i Trung tâm ung th  Anderson c a Đ i h c Texas MD đ  nghiên cứu 163 ph n n  v i đ  tuổi trung bình l  52, nh ng người đ  tr i qua x  tr  ung th  v , t  kh i đ u đ n giai đ n ba.

Nh ng ph n được ch n ng u nhiên vào m t trong ba nh m - [yoga](#) , c c b i k o gi n đ n gi n v  kh ng được h ng đ n c  hai lo i b i t p tr n.

Nh ng ng  i được ph n c ng s  th c h nh [yoga](#) ho c c c b i tập k o gi n trong v ng 1 gi  đ ng h  v  3 buổi m i tu n trong suốt thời gian 6 tu n x  tr .

Khi kết th c đ u tr  b c x  , h  được y u cầu b o c o v  s c kh e của m nh v  t nh tr ng h nh ph c   giai đ n 1, 3 v  6 th ng sau khi đ u tr  v  h  c ng tr i qua c c xét nghi m đ  đ nh gi  c c n ng tim v  h m lượng hoặc m n g y c ng thẳng.

Ph n   c c nhóm t p [yoga](#) v  k o gi n  t m t m i h n so với nh m kh ng t p th  đ c.

Nh ng nh ng ph n t p [yoga](#) đ  b o c o "c c  i  ch  n h n v i hoạt động th  ch t v  s c kh e n i chung ... (v ) đ  ng nh  nh n th c v  c c thay đổi cuộc sống t ch c c h n v  c n

bệnh ung thư của mình so với các nhóm khác".

Nhóm tập [yoga](#) cũng chứng kiến sự "suy giảm mức độ cortisol của họ trong ngày, điều này cho thấy, [yoga](#) có khả năng điều chỉnh hormone gây căng thẳng này", nghiên cứu cho biết.

"Điều này đặc biệt quan trọng bởi vì hàm lượng hoóc môn gây căng thẳng cao hơn suốt cả ngày có liên quan đến các tác động tiêu cực hơn trong ung thư vú".

Nghiên cứu đã được thực hiện tại các vùng của Mỹ, và các kỹ thuật thực hành và hướng dẫn [yoga](#) được cung cấp bởi tổ chức nghiên cứu [yoga](#) Ấn Độ, Swami Vivekananda [Yoga](#) Anusandhana Samsthana ở Bangalore.

Tác giả hướng dẫn Lorenzo Cohen cho biết, [tập yoga](#) có thể giúp bệnh nhân điều trị phó vớis chuyên điều trị điều trị ung thư trở lại cuộc sống bình thường.

Các nhà nghiên cứu đang tiến hành thử nghiệm lâm sàng giai đoạn III để tiếp tục nghiên cứu sâu hơn xem liệu [tập yoga](#) như thế nào có thể giúp mang lại hoạt động thể chất tốt hơn cho bệnh nhân ung thư vú.

Một nghiên cứu khác công bố tháng trước cho rằng, các bệnh nhân tìm thấy xuyên [thực hành yoga](#) có thể cắt giảm các triệu chứng như đau tim không điều trị.

(H.V Theo AFP)
Theo Báo Hà Nội Mới