Th□□ng xuyên t□p luy□n yoga có th□ giúp gi□m m□t s□ h□p ch□t đ□c h□i trong máu và gi□m ch□ng viêm s□ng v□n th□□ng gia tăng khi tu□i v□ già và do b□ căng th□ng.

Các nhà khoa h□c thu□c Đ□i h□c Ohio State (M□) đã kh□ng đ□nh điu này sau khi kh□o sát □ m□t nhóm g□m 50 ph□ n□ có đ□ tu□i trung bình là 41, theo báo The Times of India.

Các chuyên gia nh□n th□y ph□ n□ th□□ng t□p yoga có hàm l□□ng cytokine interleukin-6 (IL-6) trong máu th□p h□n so v□i nh□ng ng□□i không t□p yoga. Hàm l□□ng IL-6 trong máu th□□ng tăng cao □ nh□ng ng□□i có b□nh tim, đ□t qu□, ti□u đ□□ng típ 2, viêm kh□p và m□t s□ b□nh t□t liên quan t□i tu□i già.

Theo ThanhNienOnline