Thường xuyên luyện tập các bài Yoga sẽ giúp giảm các bệnh viêm thường gặp do lão hóa và căng thẳng. Đó là kết luận vừa được đăng trên tạp chí Psychosomatic Medicine theo một cuộc khảo sát do các nhà nghiên cứu trường Đại học bang Ohio thực hiện.

Cuộc khảo sát cho thấy những người phụ nữ thường xuyên luyện tập Yoga, sau những giờ làm việc căng thẳng, mức độ IL6 của họ tăng nhẹ hơn rất nhiều so với những người không tập Yoga. IL6 là một phần quan trọng trong cơ thể, liên quan đến các bệnh viêm thường gặp như viêm phổi, viêm khớp… cũng như bệnh tim, khả năng đột quỵ và các chứng bệnh suy nhược do tuổi tác. Mức độ IL6 càng thấp thì người bệnh càng ít có khả năng mắc các chứng bệnh trên, đặc biệt là các bệnh viêm.

Những người tham gia cuộc khảo sát hy vọng rằng kết luận này sẽ giúp những người thường xuyên phải đối mặt với stress nên sử dụng Yoga để phòng chống nguy cơ bệnh tật cho mình. Bill Malarkey, một trong những giáo sư thực hiện cuộc nghiên cứu trên, cho biết: “Ngày nay, việc ngồi một chỗ làm việc, không vận động khiến cho các cơ bắp của chúng ta bị rút ngắn lại và khó cử động hơn, chính vì vậy luyện tập thể dục bằng phương pháp Yoga sẽ làm tăng tính dẻo dai cho cơ thể, tạo cảm giác thư giãn, giảm bớt căng thẳng và phòng ngừa bệnh tật”.

Các nhà khoa học đang chuẩn bị cho một cuộc nghiên cứu tiếp theo để xem tập Yoga có liên quan đến các bệnh nhân ung thư vú hay không. Hệ đang tìm kiếm 200 phụ nữ cho cuộc thử nghiệm lâm sàng này dưới sự tài trợ của Viện Ung thư Mỹ.

Theo Thanh Nien Online