

YOGA VỪA LÀM KHOẺ VỪA LÀM ĐẸP

Yoga tạo ra cảm giác hạnh phúc, và có thể đảo ngược các biểu hiện của hội chứng chuyển hoá (các nguy cơ cao gây bệnh tim như cao huyết áp, béo phì và đường máu cao). Hai nghiên cứu tại Ấn Độ và Thụy Điển vừa tiết lộ điều đó.

Tiến sĩ R.P. Agrawal và cộng sự, từ Trường Y SP, Bikaner, Ấn Độ đã đánh giá ảnh hưởng có lợi của yoga và việc thiền định trên 101 người trưởng thành có các biểu hiện của hội chứng chuyển hoá. Trong nghiên cứu, 55 người được tập yoga trong 3 tháng, những người còn lại được chăm sóc bình thường.

Tập yoga ở Tây Ban Nha. (Ảnh: Reuters)

Kết quả là, ở nhóm tập yoga, vòng eo, huyết áp, đường máu đều giảm đáng kể, đồng thời các cholesterol "có ích" HDL được sinh ra cao hơn hẳn ở nhóm đối chứng.

Trong một nghiên cứu khác, tiến sĩ Anette Kjellgren từ Đại học Karlstad, Thụy Điển và cộng sự đã tìm hiểu tác động của những bài tập thở dạng yoga lên các tình nguyện viên khoẻ mạnh. 55 người trưởng thành được huấn luyện để thực hành "Sudarshan Kriya", là các bài tập thở nhanh và chậm. Bài tập được tiến hành 1 tiếng mỗi ngày, 6 ngày mỗi tuần, và kéo dài trong 6 tuần. 48 người đối chứng được ngồi thư giãn trên ghế bành trong 15 phút mỗi ngày.

Ở cuối giai đoạn nghiên cứu, nhóm tập yoga ghi nhận sự giảm đáng kể cảm giác lo lắng, stress và phiền muộn, đồng thời lạc quan hơn hẳn nhóm đối chứng.

Các nhà nghiên cứu phỏng đoán yoga đã tạo ra một "phản ứng thư giãn" gắn liền với việc giảm hoạt động của hệ thần kinh và cảm giác hạnh phúc mà họ thấy được có thể là do sự gia tăng các chất chống ôxi hoá và giảm các hoóc môn gây stress.

Yoga không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh tật trong cuộc sống, mà còn có thể là "một liệu pháp bổ sung hữu hiệu khi những bệnh này nảy sinh", các chuyên gia nhận định.

T. An