



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.840

Pagina 1/1

Dopo il cancro, lo yoga aiuta a dormire meglio

mariagrazia, martedì 10 settembre 2013 - 16:38:12

Praticare yoga può aiutare le persone che hanno superato il cancro a dormire meglio ed evitare l'assunzione di sonniferi e medicinali affini.

Lo sostiene uno studio pubblicato sul Journal of Clinical Oncology che ha focalizzato l'attenzione su uno dei problemi più frequentemente lamentati dalle persone dopo la battaglia con il tumore.

Nel dettaglio lo studio ha riportato un significativo miglioramento nella qualità del sonno, ma soprattutto una riduzione del 21 per cento nell'assunzione di farmaci tra le persone che avevano praticato yoga.

Fonte