



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.568

Pagina 1/1

SALUTE: ARTRITE REUMATOIDE, CON YOGA DIMINUISCE DOLORE

mariagrazia, sabato 28 maggio 2011 - 09:28:00

(ASCA) - Roma, 27 mag - La degenerazione dell'artrite reumatoide puo' essere rallentata dal raja yoga, uno degli stili di yoga piu' dolci e che combina i movimenti lenti con la respirazione e la meditazione.

E' quanto emerge da uno studio condotto da Humeira Badsha della Emirates Arthritis Foundation di Dubai (Emirati Arabi Uniti) e presentato all'interno del EULAR (European League Against Rheumatism) 2011 Annual Congress che si e' tenuto a Londra.

Gli autori dello studio hanno riscontrato miglioramenti nei pazienti che si sono sottoposti all'allenamento dopo 12 sedute: "I risultati ottenuti ci portano a pensare - dice Badsha - che praticare yoga assiduamente potrebbe portare importanti benefici. Speriamo che questo studio funga da apripista per ricerche future sull'argomento".

noe/mau/bra

[Fonte](#)