

Медитация укрепляет иммунитет

Буддистская медитация укрепляет иммунитет против целого ряда заболеваний, среди которых грипп, гипертония, астма, спастический колит, псориаз и даже рак. Таков результат десятилетних исследований, проводившихся крупнейшими американскими нейрохирургами, которые вчера собрались на научный симпозиум в Массачусетском технологическом институте (МТИ) - храме самой передовой в мире науки, расположенном в Кембридже в пригороде Бостона.

В симпозиуме принимали участие тибетские монахи, в том числе и сам Далай-лама XIV, а также ученые с мировым именем, такие, как Эрик Лендер, возглавляющий проект по исследованию человеческого генома, Джонатан Коэн, исследователь из Принстонского университета, известный своими работами, посвященными изучению нейробиологических механизмов принятия решений, и Дениэл Канеман, лауреат Нобелевской премии по экономике, рассказывает Corriere della Sera.

Уже несколько лет западные ученые, вооруженные электрогенераторами, портативными компьютерами и устройствами для получения электроэнцефалограмм, отправляются в паломничество в Гималаи для изучения влияния буддистского мышления не только на психологическое, но и на физическое здоровье приверженцев этой религии. Эти исследования уже доказали существование связи между тремя системами: нервной, иммунной и эндокринной. "Мы знаем, что стресс отрицательно сказывается на иммунитете, - пишет New York Times, - хотя механизм этого влияния до сих пор не ясен".

Первым, кто использовал в лечебной практике технику релаксации буддистов, в традиционной медицине был Херберт Бенсон, преподаватель Гарварда, который еще в 70-е годы начал лечить своих пациентов, страдающих нарушениями работы нервной системы, при помощи медитации. Однако в то время как он стремился получить лишь "краткосрочный эффект", современные исследования изучают "долгосрочный" физический и нейробиологический эффект, который оказывает медитация, если ею заниматься регулярно на протяжении длительного времени.

Ричард Дэвидсон, глава отделения психологии в Университете штата Висконсин, которого считают пионером в этой области, является автором исследования, опубликованного весной в британском журнале New Scientist, согласно результатам которого буддисты более счастливы, чем обычные смертные, как раз благодаря положительному влиянию медитации на мозг.

"Медитация, - объясняет Дэвидсон, - уменьшает активность определенной части головного мозга, а именно правой префронтальной коры, которая связана с отрицательными эмоциями - беспокойство, гнев, страх - и состоянием депрессии".

Дэвидсону удалось доказать, что у людей, регулярно занимающихся медитацией, образуется также большее количество антител, противостоящих инфекциям, например гриппу и простуде, поскольку левая префронтальная кора, которая связана с положительными эмоциями, у них более активна. "Из 175 человек, которых мы на три часа помещали в ЯМР-аппарат в специальном головном уборе, где закреплены 256 электродов, для измерения реакции на различные внешние раздражители, - продолжает Дэвидсон, - левое полушарие оказалось наиболее активным у тибетского монаха".

Вот уже более 2500 лет буддизм учит своих последователей направлять позитивную энергию внутрь себя, нейтрализуя источники отрицательных эмоций, и развивать положительные эмоции с целью достижения не только личного, но и коллективного благополучия. Однако, чтобы воспользоваться положительным эффектом, который дает медитация, вовсе не обязательно принимать буддизм и ехать в Тибет. С момента своего возникновения в 1979 году в "Клинике по уменьшению стресса" (Stress Reduction Clinic) при медицинском факультете Массачусетском институте используются методики буддистской медитации для лечения пациентов, страдающих различными нарушениями, начиная от головной боли и синдрома хронической усталости и кончая язвами и фиброзитом.

"Мы зафиксировали качественные изменения в работе мозга уже спустя два месяца после начала занятий

медитацией, - говорит профессор Ион Кабат-Зинн, директор клиники и преподаватель медицины в МИТ. - Таким образом, практически все люди могут воспользоваться положительным эффектом от медитации".

Перевод www.inopressa.ru

Автор: Артур Скальский © Информационное агентство "Мик" РЕЛИГИЯ, МИР 👁 2618 16.09.2003, 19:10

URL: <https://babr24.com/?ADE=9094> Bytes: 4155 / 4132 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: kras24.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)