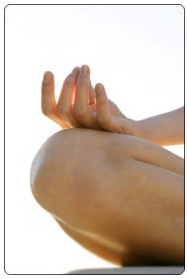
Автор: Administrator
11.08.2008 17:30 -



Известно, что медитация - отличный способ отдохнуть, расслабиться и справиться со стрессом. Но недавно ученые выяснили, что медитация обладает еще одним полезным свойством.

Исследования ученых из Калифорнийского университета показали, что медитация способна значительно укрепить иммунную систему человека. Кроме того, она оказывает благотворное влияние на участки мозга, отвечающие за принятие решений и эмоции.

После прохождения 8-недельной антистрессовой программы медитаций в организме человека увеличивается количество CD-4 Т лимфоцитов. Именно эти клетки атакует вирус иммуннодефицита человека, ослабляя иммуннитет. Поэтому чем больше их в организме, тем лучше он защищен.

Ученые советуют медитировать по 20 минут в день 4-5 раз в неделю. Этого времени достаточно, чтобы организм расслабился и справился в ежедневным стрессом.