

Meditatie verbetert het immuunsysteem

Gepubliceerd: woensdag, 02 november 2011 13:04



Meditatie versterkt het immuunsysteem, verlaagt de bloeddruk en laat ons helder denken, zo laat nieuw onderzoek zien.

Het beoefenen van meditatie is een essentieel onderdeel van de Boeddhistische en Indiase tradities en wordt ook steeds meer toegepast in het Westen terwijl mensen zoeken naar manieren om stress te verminderen.

Volgens auteur Britta Hazel van de Universiteit van Giessen in Duitsland en Harvard Medical School is het doel van het onderzoek de 'conceptuele en mechanistische complexiteit van mindfulness te onthullen zodat vele puzzelstukken op hun plaats vallen'. Het onderzoek is gepubliceerd in het tijdschrift *Perspectives on Psychological Science*.

De wetenschappers identificeren vier onderdelen van mindfulness, te weten het controleren van de aandacht, lichaamsbewustzijn, het controleren van emoties en het zelfbewustzijn. Tezamen helpen deze factoren ons om te gaan met de effecten van stress.

Dr. Hazel zei dat de afzonderlijke componenten nauw verweven zijn met elkaar zodat een verbetering van bijvoorbeeld de controle over aandacht onze fysiologische staat verbetert. Lichaamsbewustzijn helpt ons op haar beurt de emoties die we ervaren te herkennen.

“Door de relaties tussen deze verschillende componenten en de hersenmechanismen die er aan ten grondslag liggen te begrijpen kunnen artsen mindfulness gemakkelijker aanpassen aan hun patiënten,” legde Hazel uit.

Het onderzoek benadrukt dat mindfulness geen vaag geneesmiddel is. Effectieve mindfulness meditatie behoeft oefening en heeft duidelijke meetbare effecten op onze subjectieve ervaringen, ons gedrag en onze hersenfunctie.

“We hopen dat verder onderzoek naar dit onderwerp een grotere groep mensen in staat stelt mindfulness meditatie als een veelzijdig instrument te gebruiken om zowel veranderingen aan te brengen in de psychotherapie als het dagelijks leven,” besloot Dr. Hazel.

Meditatie verbetert het immuunsysteem

Gepubliceerd: woensdag, 02 november 2011 13:04

Bron: Telegraph.co.uk

Gerelateerd:

- [Fotograaf legt in meditatie schoonheid Melkweg vast](#)
- [Genees jezelf: Mediteer](#)
- [Meditatie activeert compassie door brein te veranderen](#)
- [Meditatie stopt verouderingsproces hersenen](#)
- [Meditatie kan aantal hartaanvallen halveren](#)
- [De hersenmechanismen van het zelfbewustzijn](#)