



Доказано: медитация продлевает МОЛОДОСТЬ

Как медитация помогает помолодеть на 12 лет

Медитация хороша не только своим расслабляющим эффектом и способностью избавиться от негативных эмоций. Оказывается, [медитация](#) также может замедлять старение клеток! Такой вывод в результате продолжительного эксперимента [сделали](#) ученые из университета управления Махариши в Айове и медицинского колледжа Висконсина. Отмечается, что речь идет в первую очередь о трансцендентальной медитации.

Согласно выводам ученых, в результате таких медитаций улучшается состояние молекул ДНК, а вместе с ними «омолаживаются» и клетки.

Исследователи уверяют, что биологический возраст людей, практикующих

трансцендентальную медитацию регулярно в течение пяти лет, оказался на 12 лет меньше, чем у других их сверстников. Более того, такие занятия помогают уменьшить риск развития различных заболеваний и сократить количество стрессовых расстройств на 50% всего за 4 недели занятий. Интересно, что в среднем на трансцендентальную медитацию достаточно выделять около 20 минут в день.

Существует немало способов бороться со стрессом, и медитация — лишь один из них. Антистрессовый эффект может иметь даже [питание](#)! Следите за сбалансированностью своего рациона и ведите соответствующий образ жизни, чтобы сохранять молодость и здоровье.