



[افزایش دمای بدن با نیروی مغز/ درمان عفونت ها با مدیتیشن](#)

دانشمندان سنگاپوری می گویند برای نخستین بار نشان داده اند که مغز می تواند دمای اصلی بدن (37.5 درجه سانتی گراد) را افزایش دهد.

دانشمندان سنگاپوری می گویند برای نخستین بار نشان داده اند که مغز می تواند دمای اصلی بدن (37.5 درجه سانتی گراد) را افزایش دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان بخش روانشناسی دانشگاه ملی سنگاپور دریافته اند با استفاده از روش های مدیتیشن خاصی می توان دمای بدن را از حد معمول بالاتر برد. چنین افزایش دمایی می تواند به بهبود سیستم ایمنی برای مبارزه با بیماری های عفونی یا نقص ایمنی کمک کند.

محققان برای نخستین بار موفق شدند افزایش دمای اصلی بدن را در راهبه های تبتی که یک شیوه شناخته شده مدیتیشن موسوم به g-tummo را انجام می دادند، ثبت کنند.

این شیوه مدیتیشن یکی از مقدس ترین روش های معنوی در این منطقه است. g-tummo بسیار نادر است و فقط توسط تعداد بسیار اندکی از صومعه ها در مناطق دورافتاده شرق تبت انجام می شود.

محققان در هنگام بررسی دمای بدن این افراد از الکتروانسفالوگرافی EEG استفاده کردند و گفتند افزایشی را در دمای اصلی بدن در بین این راهبه ها تا 38.2 درجه سانتی گراد مشاهده کرده اند.

مطالعه دومی بر روی شرکت کننده های غربی صورت گرفت که از شیوه های تنفسی g-tummo که به عنوان تنفس گلدانی شناخته می شود استفاده می کردند. دانش پژوهان دریافتند آنها نیز می توانند دمای اصلی بدن خود را البته با محدودیت هایی افزایش دهند.

تنفس گلدانی یک شیوه تنفسی خاص است که موجب گرمایی یک شیوه تولید گرما- می شود.

این شرکت کنندگان که این شیوه گلدانی را آموخته بودند و توانستند دمای بدنشان را افزایش دهند، احساس انرژی و تمرکز بیشتری می کردند.

مطالعات بر روی افراد غیر بومی تبتی که به مدیتیشن می پرداختند نشان داد تنفس گلدانی موجب بهبود تنفس و عملکرد شناختی آنها شده است.

نتایج این تحقیقات در نشریه PLoS ONE منتشر شده است.