

## مدیتیشن مانع ابتلا به زوال عقل

مطالعات اخیر محققان کالیفرنیا نشان می دهد، مدیتیشن باعث حفظ سلول های خاکستری و سفید مغز و در نتیجه مانع از ابتلا به بیماری هایی مانند زوال عقل و آلزایمر می شود.



مطالعات اخیر محققان کالیفرنیا نشان می دهد، مدیتیشن باعث حفظ سلول های خاکستری و سفید مغز و در نتیجه مانع از ابتلا به بیماری هایی مانند زوال عقل و آلزایمر می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، آلزایمر، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که از طریق آن به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل رفته و با زوال عقل یا اختلال حافظه بروز می کند. این بیماری در حالی در کشورهای مختلف دنیا رو به افزایش است که هنوز درمان مشخصی برای آن وجود ندارد.

مطالعات اخیر محققان کالیفرنیا نشان می دهد، مدیتیشن، یکی از راه حل هایی است که نه تنها می تواند احتمال ابتلا به زوال عقل و فراموشی را به تاخیر بیاورد بلکه می تواند به حفظ سلول های خاکستری و سفید مغز نیز کمک کند.

نتایج این مطالعه نشان داد، ماده سفید و خاکستری مغز افرادی که مدیتیشن انجام می دهند در مقایسه با افرادی که مدیتیشن انجام نمی دهند، نه تنها بهتر حفظ شده بلکه مدیتیشن ابتلا به بیماری هایی مغزی مانند آلزایمر، زوال عقل یا پارکینسون را نیز به تاخیر می اندازد. مدیتیشن کاهش اضطراب، افسردگی و همینطور استرس را نیز به دنبال دارد.

اسکن مغزی افرادی که به دوران کهنسالی وارد شده بودند، نشان داد، مغز انسان ها با ورود به دوران پیری نشانه هایی از کاهش سلول های خاکستری مغز را نشان می دهد اما افرادی که سال های متعددی به انجام تمرینات مدیتیشن پرداخته بودند به نسبت سایرین که هیچ فعالیت مغزی نداشتند با زوال کمتری در سلول های خاکستری و سفید مغزشان مواجه شده بودند. اما محققان در ادامه آورده اند که فاکتورهای مانند سبک زندگی، ویژگی های شخصیتی، تغذیه، عوامل ژنتیکی و ... نیز می توانند سهم به سزایی را در ابتلا به بیماری آلزایمر داشته باشند.