

<p>Veza između u?enja dove i zdravlja bila je predmetom mnogih studija tokom posljednja ?etiri desetlje?a. Dr. Herbert Benson, specijalista kardiovaskularne medicine na Harvardu i pionir u oblasti medicine uma/tijela, otkrio je fenomen koji se de□ava tokom u?enja dove, a nazvao ga je □relaksacioni odgovor□. Naime, u toku dove, metabolizam i rad srca usporavaju, spu□ta se krvni pritisak i disanje postaje smireno i ujedna?eno.</p> <p>Ovakvo fiziolo□ko stanje povezano je sa sporijim mo□danim talasima i osje?ajima kontrole, smirene prisutnosti i mira. Ovo je zna?ajno otkri?e jer dr. Benson pretpostavlja da je vi□e od polovine posjeta doktoru u SAD-u prouzrokovano bolestima poput depresije, visokog krvnog pritiska, ?ireva (ulcera) i migrena. Sva spomenuta oboljenja djelimi?no su ili u cijelosti uzrokovana visokim nivoima stresa i anksioznosti.</p> <p>Dr. Andrew Newberg, direktor Centra za spiritualnost i um (The Center for Spirituality and the Mind) na Univerzitetu u Pennsylvaniji, prou?avao je tibetanske budiste koji prakticiraju meditaciju i franjeva?ke ?asne sestre u molitvi. Kod obje grupe istra□ivanja su pokazala smanjenu aktivnost u dijelovima mozga povezanim s osje?ajima sopstva i prostorne orijentacije. Dr. Newberg tako?er je otkrio da molitva i meditacija podi□u nivoe dopamina, neurotransmitera povezanog sa stanjima sre?e i blagostanja.</p> <p>Ken Pargement s Univerziteta Bowling Green State jednoj grupi ljudi koji pate od migrena savjetovao je da svakodnevno meditiraju dvadeset minuta, te da pritom izgovaraju duhovne afirmacije tipa: □Bog je dobar. Bog me vidi. Bog me ?uje□. Kontrolna grupa ispitanika ponavljala je neutralne re?enice tipa: □Trava je zelena. Zemlja je mekana.□ Grupa duhovnih meditatora imala je manje glavobolja i ve?u toleranciju na bol od onih ispitanika koji su izgovarali neutralne fraze.</p> <p>Postavlja se pitanje da li su smiruju?i efekti duhovnih vje□bi samo privremeni ili traju i nakon □to prestanemo s dovom i posvetimo se na□im stresnim □ivotima?</p> <p>Jedna studija koju je finansirao Nacionalni institut za zdravlje iz SAD-a (The National Institute of Health) ustanovila je da su pojedinci koji su svakodnevno prakticirali molitvu imali 40% manje □anse za obolijevanje od visokog krvnog pritiska u odnosu na ljude koji nisu redovno upra□njavali molitvu.</p> <p>Istra□ivanje Medicinske □kole iz Dartmoutha (Dartmouth Medical School) otkrilo je da su religiozni pacijenti podvrgnuti operaciji srca imali tri puta ve?e □anse za oporavak od manje religioznih bolesnika. Istra□ivanje Univerziteta u Cincinnatiju, obavljeno 2011. godine, na mladim ljudima oboljelim od astme pokazalo je da je omladina koja je upra□njavala molitvu i meditaciju imala rje?e i manje izra□ene simptome nego vr□njaci koji to nisu ?inili. Druge studije pokazale su da molitva ja?a imuni sistem i poma□e u ubla□avanju i smanjenju u?estalosti □irokog spektra oboljenja.</p>