



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.722

Pagina 1/1

Meditare fa bene alla salute, meno stress meno infiammazioni

mariagrazia, venerdì 25 maggio 2012 - 18:33:00

(ANSA) - 25 MAG - Meditazione, yoga, tai-chi, tecniche di 'mindfulness' (consapevolezza) e 'respirazione consapevole' come nuovi strumenti usati in psicoterapia per combattere le tensioni, lo stress, i conflitti emotivi, ma anche per bilanciare gli scompensi ormonali e prevenire le infiammazioni e le infezioni. Le neuroscienze e la psicologia sfruttano gli antichi principi della medicina orientale scoprendone le basi scientifiche. Ne discutono neurologi e psicoterapeuti questo weekend a Lucca, al 23/imo convegno nazionale di Psicosomatica PNEI dal titolo "Coscienza di se' e Molecole di Emozioni". Alla base di tutto ci sono le 'molecole emotive', almeno 80 neurotrasmettitori che influenzano i nostri stati di umore, la personalita', le emozioni e la salute. Scoperte da Candace Pert, neuroscienziata statunitense, presente al congresso di Lucca, scopritrice delle endorfine e autrice, appunto, del libro 'Molecole di emozioni'. "I neuro peptidi compongono la 'mappa della neuropersonalita' e sono, in estrema sintesi, soprattutto dopamina (entusiasmo, gioco), testosterone (autorevolezza, aggressione), ossitocina (amore, tenerezza) e cortisolo (ansia, apprensione), citochine (infiammazioni)" spiega Nitamo Montecucco, docente di psicosomatica all'università di Milano. "Le buone emozioni e uno stile di vita consapevole ottenuto grazie a queste antiche tecniche di meditazione, comandano i neurotrasmettitori e fanno ristabilire l'equilibrio stimolando il sistema immunitario, scacciando le citochine infiammatorie, aumentando il senso di pace".

[Fonte](#)