

Meditatie: een wetenschappelijke kijk op een nuttige tijdsbesteding

Bij meditatie denken wij vaak aan boeddha's of mensen in yoga houdingen met gesloten. Of wij zien een "fakir" op een vliegend tapijt voor ons. Maar gelukkig weten we beter. Wij zien en gebruiken meditatie als een ademhalings- of concentratie oefeningen. Niks zweverigs aan, het is juist ontzettend goed wetenschappelijk onderbouwt. Hieronder leest u hoeveel effect meditatie heeft op lichaam en geest. Laat je verrassen en geniet er van.

1. Brein-niveau:

- Bij meditatie treedt een tegengestelde reactie op als die bij stress ontstaat. Zo is de invloed van meditatie op het immuunsysteem het omgekeerde van het effect van stress op dit systeem.
- Doorbloeding in bepaalde delen van de hersenen neemt toe, in een ander deel neemt het af. Hierdoor ervaar je, zeker door oefening, meer het "hier en nu".
- Hormoonprofielen veranderen, er treedt een daling op in het gebied van de stress hormonen, terwijl in de "feel good response" een stijging te zien is.
- Verschillende hersengebieden vertonen een toename van de grijze massa, ook nadat hersenen zijn volgroeid. Ze kunnen hierdoor beter hun werk doen.
- Verschillende delen van het brein gaan beter samenwerken.
 - Je voelt rust ontstaan in je lichaam en in je hoofd, iets wat velen niet meer (goed) kennen.

2. DNA-niveau:

- Meditatie heeft een positief effect op DNA niveau, waarbij bepaalde negatieve blokkades in het DNA, welke door stress zijn ontstaan, kunnen worden weggenomen. Hierdoor is meditatie zelfs op DNA-niveau de tegenhanger van stress.

3. Hormoon-niveau:

- Stresshormonen en ontstekingsprofielen worden door meditatie actief verminderd.
 - Minder stress in je lichaam leidt tot minder spierspanning en verkramping in je spieren.

4. Levensverwachting:

In 2009 ontvingen Elisabeth Blackburn, Carol Greider en Jack Szostack de Nobelprijs voor Geneeskunde voor het aantonen dat stress een negatief effect heeft op het goed kunnen laten delen van cellen. Stress stimuleert, via het verkorten van telomeren (beschermende uiteinden van DNA/een chromosoom) veroudering. In een RCT studie die 5 jaar duurde, bleek dat een combinatie van gezond dieet, sport, meditatie en sociale activiteiten leidde tot langere telomeren dan de 5 jaar ervoor, toen het onderzoek begon (1).

5. Darmfuncties:

In onze darmen zitten meer bacteriën dan dat we lichaamcellen hebben. De invloed van deze bacteriën is enorm. Ze helpen bij spijsvertering, produceren o.a. groeifactoren, neurotransmitters en maken aminozuren aan die nodig zijn voor een normale functie van ons lichaam. Ze helpen bij het remmen van ontstekingen, ze beschermen ons tegen infecties en hebben een directe invloed op onze hersenen en dus op ons gedrag en onze stemming. Deze darm-hersenconnectie werkt ook andersom. Stress heeft een directe invloed op onze darmflora, waardoor de verhouding tussen de duizenden verschillende bacteriële stammen ongunstig verschuift.

Uit een wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als van 55 soorten bacteriën het aantal in de darmflora wordt bepaald, er daar na drie weken mindfulness grote verschillen waar te nemen (2). Zo heeft meditatie een positief effect op de darmflora en daarmee indirect op uw stemming.

6. Andere effecten:

Regelmatig mediteren heeft ook een effect op het verloop van depressie (3), verslaving (4), posttraumatisch stress syndroom (5) en pijnbestrijding (6).

Veel van de door stress veroorzaakte ziekten zijn gerelateerd aan de verhoging van het ontstekingsprofiel in het bloed, waardoor het weer in balans brengen van het afweersysteem dan ook extreem belangrijk is.

Een uitgebreider overzicht kunt u lezen in een publicatie van Cresswell in 2017 (Mindfulness interventions. Creswell, J. 2017. Annual review of Psychology, Vol. 68, pp. 491-516).

Dit artikel is geschreven op basis van informatie uit het boek: "Het emotionele DNA. Prof. Dr Pierre Capel."

Bronvermelding: zie website Sanos → <https://www.sanosrugzorg.nl/disciplines/wetenschappelijke-literatuur/meditatie/>

1. Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy proven low risk prostate cancer: 5 year follow-up as a descriptive study. Ornish, D, et Al. 2013, the lancet oncology, Vol.14, pp. 1112-1120
2. Integrative therapies in anxiety treatment with special emphasis on the gut Microbiome. Schmitt, S en Bachner, H.2016. Yale journal of biology and medicine, Vol. 89, op. 397-422
3. A randomized controlled trial of mindfulness based cognitive therapy for treatment resisted depression. Eisendrath, S, et al. 2016, psychother. Psychosom.,Vol. 85, pp. 99-110.
4. Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders. Bowen, S, et al. 2014. JAMA psychiatry, Vol. 71. Pp 547-556
5. Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans. Polusny, M, et Al.
6. Mindfulness interventions for chronic pain. Davies, M, et al. 2015. J. Consult. Clin. Psychol., vol 83, pp 24-35
7. Mindfulness interventions. Creswell, J. 2017. Annual review of Psychology, Bol. 68, pp. 491-516