

'Meditatie werkt als pijnstiller'

(Nu.nl) Mensen zijn na een korte meditatie sessies over het algemeen minder gevoelig voor pijn. Dat hebben Amerikaanse wetenschappers vastgesteld.

Mensen die een korte periode mediteren, ervaren pijnprikkels daarna als 57 procent minder onplezierig en 40 procent minder intens.

Het pijnstillende effect treedt ook op als mensen pas net hebben geleerd om te mediteren. Dat meldt de Amerikaanse nieuwszender CNN.

“Onze studie suggereert dat sommige effecten van meditatie onmiddellijk merkbaar zijn, ook voor mensen die er geen ervaring mee hebben”, verklaart hoofdonderzoeker Fadel Zeidan van de Wake Forest University School of Medicine.

Stoomcursus

De wetenschappers lieten bij een experiment enkele tientallen proefpersonen een stoomcursus mediteren volgen. Voor en na de sessies van twintig minuten, drukten de onderzoekers een hitte-element met een temperatuur van 48 graden Celsius tegen de kuit van de deelnemers.

Uit het onderzoek bleek dat de proefpersonen deze pijn prikkel na de meditatie als veel minder onprettig en intens ervaarden dan voor de meditatie sessies. De gemiddelde afname van pijngevoeligheid was zelfs groter dan bij het gebruik van sommige pijnstillers.

De resultaten van het experiment zijn gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift Journal of Neuroscience.

Klik op de onderstaande link om het gehele artikel te lezen.

Bron:

www.nu.nl