

Varför Meditation är så viktigt

Meditering kan bli ett verkligt lyft för din mentala hälsa, skapa en bättre balans i din tillvaro, minska ditt sötsug och hjälpa dig tänka bort smärta.

Att sakta ner vår tankebanan kan vara svårare än vi tror, men kan verkligen vara värt ansträngningen. Att meditera tränar ditt sinne att fokusera din medvetenhet på nuet, vilket kan hjälpa dig att uppnå tillståndet Zen. Detta tillstånd av lugn ger dig inte bara en god sinnesstämning, utan är också bra för din hälsa.

1. Meditation förbättrar din mentala hälsa

Det handlar om att minska den stress vilken successivt byggts upp inom oss och som kan byggas på ytterligare och leda till högt blodtryck, hjärtsjukdomar, övervikt och även ångest i olika former.

2. Meditering minskar skadlig inflammation

Kronisk inflammation ger upphov till strukturella förändringar vilka har kopplats till flera kroniska sjukdomar som cancer, diabetes, IBS och Alzheimers. Studier har påvisat att meditering har en potential att minska olika former av kronisk inflammation.

3. Meditation kan minska småätandet

Mindless eating handlar om att medvetandegöra relationen till maten, ätandet och kroppen genom inkludering av alla sinnen, igenkänning av vanor och medvetenhet om hunger och mättnad. Att sätta i sig en hel påse chips genom en tvångsmässig handling är inte ett medvetet beslut. Mindfulness hjälper oss att bli medvetna om begärets orsak och vår förmåga att kontrollera detta.

4. Bra för hjärnan

Den kognitiva prestandan förbättras och det sägs att 40 min meditering per dag gör stor skillnad för att minska stress, förbättra inlärning och minnet.

5. Förhindrar åldrande i förtid

Vi vet att stress är en av de främsta orsakerna till åldrande och att det ökar risken för hjärtsjukdomar, stroke och cancer.

6. Hjälper dig att hålla dig frisk

Meditering hjälper immunsystemet och hjälper oss att stå emot infektioner. Vi blir mer motståndskraftiga.

7. Bättre kontrollera smärta

Meditering ger dig ett lugn och bättre kontroll på dina impulser och hjälper dig därför att kunna ta emot och hantera smärta.