

Психофизические практики, способные изменить ДНК человека

Такие телесные практики, как медитация, йога и Тай Чи могут ликвидировать последствия стресса на уровне ДНК. Польза данных практик видна на молекулярном уровне, ведь они способны снижать воспалительные реакции в организме человека.

Обычно стресс провоцирует увеличение уровня молекул, которые называются «ядерный фактор каппа-В». Эти молекулы участвуют в реакции организма на стресс и на проявление генов в момент стресса. Кроме этого, они играют ключевую роль в том, как организм реагирует на инфекцию.

Такие практики, как медитация и йога, снижают уровень молекул, вызванных стрессом. Кроме того, они понижают уровень цитокинов в организме человека, которые связаны с воспалением на клеточном уровне.

Ивана Бьюрик, ведущий автор исследования, утверждает:

«Миллионы людей по всему миру испытали на себе благотворное влияние йоги и медитации. Но, возможно, не все из них осознают, что данное влияние происходит на клеточном уровне и может изменить генетический код человека».

Данные телесные практики оставляют так называемый «молекулярный автограф» в клетках человека, который ликвидирует негативное влияние стресса и тревоги на организм, изменяя проявление генов.

Простыми словами, эти психофизические практики направляют ДНК по пути, улучшающему самочувствие человека.

Авторы исследования отмечают, что для подробного изучения влияния йоги и медитации на организм человека (например, для сравнения с другими физическими видами активности и правильным питанием) требуются дальнейшие исследования.

Тем не менее, данная работа является фундаментом, на котором можно строить дальнейшие исследования о положительном эффекте популярных психофизических практик.

Для изучения данного эффекта ученые проанализировали результаты 18 различных исследований, задействовавших 846 людей в течение 11 лет.

Исследование: Buric I, Farias M, Jong J, Mee C and Brazil IA (2017) What Is the Molecular Signature of Mind–Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practices. *Front. Immunol.* 8:670. doi: 10.3389/fimmu.2017.00670

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: йога, медитация, телесные практики, здоровый образ жизни, практика осознанности, нейронаука

Источник фото: unsplash.com

