

55 Wege

über die Meditation das Leben zu verlängern

Gehirn

1. trainiert den linken Frontlappen
2. lässt die sogenannte graue Substanz, die für die Körperwahrnehmung zuständig ist, wachsen
3. erhöht die Konzentrationsfähigkeit
4. verbessert das Lern- und Erinnerungsvermögen
5. lässt komplexe Probleme besser lösen
6. lässt neue neuronale Netze sprießen
7. schärft alle Sinneswahrnehmungen
8. optimiert die Gehirnwellenkohärenz
9. verbessert die Reaktionszeit

Hormone

1. kurbelt die Serotoninproduktion an
2. steigert die DHEA-Ausschüttung
3. steigert den Melatoninspiegel
4. erniedrigt den Cortisolspiegel
5. erhöht die Endorphin-Ausschüttung
6. lindert PMS und wechselljahresbedingte Beschwerden
7. harmonisiert und aktiviert das gesamte Hormonsystem

Herz-Kreislaufsystem

1. senkt den Blutdruck
2. verlangsamt die Pulsfrequenz
3. verbessert die Durchblutung
4. reduziert das schädliche LDL-Cholesterin
5. beugt Arteriosklerose vor
6. senkt das Herzinfarkttrisiko
7. beugt Schlaganfall vor
8. baut Plaques in den Gefäßen ab

Lunge

1. erhöht das Lungenvolumen
2. lässt Infektionen und Wunden schneller heilen
3. reduziert Allergien
4. schaltet freie Radikale aus

Verdauung und Stoffwechsel

1. stoppt Heißhungerattacken
2. reguliert den Insulinspiegel
3. mindert den Appetit auf Süßes, Brot, Nudeln
4. optimiert den Fettstoffwechsel
5. beugt Diabetes vor
6. reduziert Magen-Darmbeschwerden

Schmerzen

1. senkt die Muskelanspannung
2. beugt Kopfschmerzen und Migräne vor
3. hilft gegen Rückenprobleme
4. reduziert chronische Schmerzen

Immunsystem

1. stärkt die Abwehrkräfte
2. lässt Infektionen und Wunden schneller heilen
3. reduziert Allergien
4. schaltet freie Radikale aus

Schlaf

1. mildert Ein- und Durchschlafstörungen
2. erhöht die Tiefschlafphasen
3. lässt morgens erfrischt aufwachen

Psyche

1. beruhigt das sympathische Nervensystem
2. schenkt Gelassenheit
3. vertreibt Ängste
4. mindert Depressionen
5. baut Stress ab
6. reduziert negative Grübelei
7. macht glücklich
8. fördert die soziale Intelligenz
9. stärkt die Intuition
10. hebt das Selbstbewusstsein

