

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ГЕРБЕРТ БЕНСОН

ЧУДО



РЕЛАКСАЦИИ



MYBOOK

Алёна Черных
Краткое содержание
«Чудо релаксации»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204227

Чудо релаксации:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Чудо релаксации». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

В современном мире стресс стал обыденным явлением, а ученые уже давно признали, что болезни возникают от «нервов». Но в лечении многих заболеваний мы до сих пор полагаемся на современные достижения медицины, новейшие методы диагностики, чудодейственные лекарства и мастерство врачей, тогда как здравый смысл подсказывает, что в первую очередь нужно снизить уровень стресса и научиться расслабляться.

Автор книги «Чудо релаксации» – известный американский врач-кардиолог и профессор Гарвардской медицинской школы. Он доказал с помощью ряда экспериментов, что медитация эффективна как в лечении, так и в профилактике болезней. Любые расслабляющие техники улучшают состояние пациентов.

Бенсон подробно рассказывает, как использовать медитацию для борьбы со стрессом, а также для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он научно доказывает эффективность этой методики с помощью результатов многочисленных экспериментов. Автор приводит в книге простую и понятную технику медитации и дает советы по ее овладению.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Чудо релаксации»

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Чудо релаксации

Введение

Автор книги «Чудо релаксации» – известный американский врач-кардиолог и профессор Гарвардской медицинской школы. Первое издание книги вышло еще в 1975 году. В то время ученые еще слабо верили в связь психического и физиологического состояния человека и скептически восприняли предположение Бенсона о том, что стресс губителен для здоровья. Исследование о возможностях медитации при лечении болезней они встретили без энтузиазма.

В современном мире стресс стал обыденным явлением, а само слово «стресс» перешло из разряда специальных медицинских терминов в лексикон обычных людей всего цивилизованного мира. Ученые уже давно признали, что болезни возникают от «нервов». Странно, что мы до сих пор полагаемся на современные достижения медицины, новейшие методы диагностики, чудодейственные лекарства и мастерство врачей, тогда как здравый смысл подсказывает, что в первую очередь нужно снизить уровень стресса и научиться расслабляться.

Герберт Бенсон доказал с помощью ряда экспериментов,

что медитация эффективна как в лечении, так и в профилактике болезней. Любые расслабляющие техники улучшают состояние пациентов.

В молодости автор книги, работая врачом, заметил зависимость между высоким кровяным давлением и повышенным риском возникновения симптомов сердечных болезней.

Однажды, выписывая рецепт, я обратил внимание, что они очень часто жалуются на слабость и головокружение. Это были побочные явления приема лекарств для понижения давления. То есть я их лечил – а они вместо улучшения самочувствия начинали страдать от других бед: побочного действия лекарств, которые я же и выписывал.

Бенсона встревожила эта опасная зависимость. Он начал думать о замене лекарств от высокого давления другими лечебными методами. В первую очередь его заинтересовали возможности мозга: может ли человек без внешних воздействий менять свое кровяное давление. Эксперименты на обезьянах доказывали, что такое возможно. Животным подавали сигналы цветными лампочками, которые означали высокое или низкое давление. Когда у обезьян повышалось или понижалось давление в соответствии с цветом, им давали лакомство. Вскоре они научились сознательно регулировать давление, чтобы получить вознаграждение. Если мозг обезьян на это способен, то и человек может управлять уровнем кровяного давления.

Следующим шагом в научной работе Бенсона были исследования над людьми, которые увлекались трансцендентальной медитацией. Ученый регулярно измерял их давление и обнаружил, что у большинства сторонников этого метода расслабления удивительно низкие показатели. С помощью медитации исследуемые могли замедлять не только давление, но и пульс, частоту дыхания и скорость обмена веществ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.