



## **Yoga potente antidepressivo, big pharma sempre più in difficoltà**

Che la meditazione e lo Yoga in genere sono dei potenti equilibratori della mente e del corpo è risaputo, questa disciplina molto ferrea contribuisce a rilassare e allontanare lo stress. Infatti, lo Yoga è paragonabile a delle medicine come il Prozac, il suo effetto sulla mente è talmente potente che riesce spesso a riabilitare persone affette da crisi depressive, un bel colpo per le case farmaceutiche!

La meditazione da sempre usata nei paesi asiatici, offre moltissimi vantaggi per la salute e l'equilibrio mentale, combinata con una respirazione ritmica riesce a rilassare

tutto il corpo, ossigenando molto meglio i polmoni e il cervello. La respirazione è fondamentale per il benessere fisico, infatti, l'errore che spesso in molti fanno, è quello di respirare con la bocca, specie quando si è affaticati, compromettendo ulteriormente l'ossigenazione del corpo.

## **Meditazione e respirazione altro che medicine**

È la combinazione che distingue lo Yoga da altre discipline, è talmente potente che finisce per agire sul sistema nervoso, allenta la tensione e distribuisce su tutto il corpo un rilassamento muscolare fenomenale. Stando ad alcuni studi praticare questa disciplina, aiuta il recupero sia fisico sia mentale, molte persone che erano solite prendere antidepressivi, grazie alla meditazione hanno smesso di prendere farmaci recuperando gradualmente con lo Yoga.

Non sono mai state attribuite proprietà di questo genere alla meditazione, anche se induce al totale controllo della mente e quindi del corpo, probabilmente queste azioni agiscono positivamente sulla psiche ripulendola dal grigiore delle tensioni e stress. In un prossimo futuro la medicina tradizionale potrebbe essere relegata solo ai casi estremi d'urgenza, mentre per il recupero fisico e mentale tutto potrebbe essere curato con metodi naturali.

## **La natura è la mamma di tutte le medicine**

Lo Yoga è un'espressione dinamica della conoscenza dell'uomo, che già secoli addietro sapeva come trattare sia il corpo sia la mente. Purtroppo negli ultimi 200 anni la scienza ha preferito dimenticare tutto quanto scoperto nei secoli precedenti, questo a favore della chimica e della medicina, che sembrava volesse rivoluzionare il mondo per poi capire che

non c'eravamo mossi di un centimetro, anzi, siamo andati indietro.

Dall'alimentazione alla meditazione la medicina probabilmente non potrà mai ottenere i risultati di una scienza naturale!