



WHITE PAPER

Stärk immunförsvaret med yoga och meditation

Detta white paper är skrivet av Sara Emilonie, expert inom yoga.

Sara Emilonie är yogaterapeut, mindfulnessinstruktör och fram till 2018 utbildare vid MediYoga-Institutet, Skandinaviens främsta forsknings- och utbildningsinstitut inom yoga och meditation. Idag driver hon det egna utbildningsinstitutet där hon utbildar näringsliv, vård och skola i den egna metoden som handlar om att göra människor till sin egen stressreduktionsexpert och erbjuda återhämtning på ett sätt som är enkelt, effektivt och som alla kan ta del av.

När du läst igenom dokumentet hittar du fler mallar på samma tema i DokuMeras dokumentmallsbas under:

Alla mallar > Personal > Friskvård och hälsa

sara@balansinstitutet.se

www.balansinstitutet.se

SÅ STÄRKER DU KROPPENS VIKTIGASTE FÖRSVARSMÄKT

Coronapandemin visar på människans sårbarhet. Media rapporterar om dödsfall, ekonomiska katastrofer och andra faror. I denna utmanande tid behöver vi alla rusta oss mot stressens negativa verkningseffekter på vårt immunförsvar, vår inre försvarsmäkt. Yoga och mindfulness är två flertusenåriga tekniker som erbjuder verktyg för hälsa och balansering av nervsystemet. Kopplingen mellan nervsystemet och immunförsvaret går bland annat via vagusnerven som direkt från hjärnan länkar den samman med kroppens olika organ och verkar balanserande, lugnande. Genom att aktivt stärka våra inneboende resurser kan vi bättre hantera de utmaningar vi ställs inför och samarbeta med vår självläkande kraft.

3

Immunförsvaret – så funkar det

Immunförsvaret är kroppens kraftfulla försvarssystem mot olika faror. Det består av två delar: Det medfödda och det adaptiva immunförsvaret. Den ena delen har du med dig från födseln. Den andra delen är adaptiv och påverkas löpande – den kan tränas upp. Båda dessa delar av immunförsvaret är lika viktiga även om de står för olika tillvägagångssätt. Likt en inre armé arbetar dessa båda delar konstant mot alla typer av angrepp och söker konstant efter nya faror. Immunförsvaret består av hud, slemhinnor och ett antal specifika celler, exempelvis vita blodkroppar och T-celler, som försvarar dig och bekämpar allting som inte hör hemma i dig – baciller, bakterier, virus m.m.

När ett virus upptäcks, en "främmande agent", mobiliseras en armé av plasmaceller som rör sig mot faran och börjar attackera denna oönskad främling. T-cellerna, immunförsvarets egna "ninjas", frigör med små receptorer kraftfulla kemikalier i syfte att attackera och bryta ner fienden. Dessa celler memorerar all information om fienden och ger sedan denna vidare till övriga T-celler – vilket är en anledning till att du blir immun då dina celler och blodkroppar väl besegrat ett specifikt virus.

När immunförsvaret fungerar på detta sätt håller du dig frisk tack vare detta intelligenta och oerhört potenta försvarssystem. För att bevara en god hälsa behöver du aktivera ditt medfödda och träna upp ditt adaptiva immunförsvar genom till exempel en balanserad kost, rörelse och återhämtning.

Nedsatt immunförsvar – en inbjudan till sjukdom

Om ditt immunsystem av någon anledning är nedsatt fungerar det i stället som en välkomstsignal för infektioner och sjukdomar. Med ett immunsystem försvagat av exempelvis kronisk stress kommer ingenting i din kropp att fungera som det ska. Det är därför av stor vikt att inte bara känna till faktorer som utsätter immunförsvaret för påfrestning och belastning utan även ta ett aktivt ansvar för att stärka kroppens självläkande kraft via verktyg som stöttar och rustar ditt inre försvar.

Vad forskningen säger om kopplingen mellan meditation, yoga och ditt immunförsvar

Forskning på olika former av återhämtande aktiviteter har visat att dessa kan ha mer eller mindre evidensbaserad effekt. Två metoder som i forskningen visat tydlig effekt är yoga och mindfulness, vilket gjort att dessa flertusenåriga metoder idag får en allt större plats inom både vård och näringsliv. I Sverige erbjuds medicinsk yoga sedan 2010 som rehabilitering på idag 280 sjukhus och vårdcentraler, en världsunik utveckling av yoga inom vården. Både i Sverige och internationellt har mindfulness gjort en enorm frammarsch mycket tack vare nobelpristagaren Elizabeth Blackburns forskning (1) som visade att mindfulness var en av de metoder som direkt påverkar cellernas livslängd och kan reparera skador på cellnivå orsakade av stress.

4

Två verktyg för stressreduktion med effekt inom loppet av några minuter

Vår egen stressrespons grundar sig i den evolutionära överlevnadsinstinkten, då vi behövde kroppens kamp/flyktmekanism i mötet med exempelvis ett grottlejon. Få människor känner till hur enkelt de själva kan styra över kroppens gas- och bromspedal, sitt autonoma (självstyrande) nervsystem, och därmed över immunförsvaret. Här följer en beskrivning av två evidensbaserade verktyg som direkt aktiverar din egen avslappningsrespons:

Yogisk andning

Både svensk och internationell forskning visar att långa, djupa andetag hör till det mest kraftfulla vi kan ägna oss åt för att reducera stress och syresätta cellerna vilket har en direkt påverkan på immunförsvaret och motståndskraften mot exempelvis cancerogena celler.

Svensk forskning (2) på övningen "yogisk andning" tillsammans med en enkel rörelse där du flexar ryggen fram och tillbaka ett par minuter har även visat mätbara effekter på blodtryckspatienter. Studien visade att den grupp som utfört övningarna sänkte sitt blodtryck lika effektivt som gruppen som medicinerade.

Kroppsscanning

En av mindfulnessmeditationens populäraste övningar handlar om att systematiskt gå igenom kroppsdel för kroppsdel i syfte att uppleva närvaro i hela din kropp. Det finns gott om bevis för att aktivering av immunsystemet via stressreduktion kan göras genom att utöva det vissa har kallat mind-body medicin. En granskning av 20 slumpmässiga kontrollstudier (3) som undersökte effekterna av mindfulnessmeditation på immunsystemet visade följande:

- Minskade markörer för inflammation, där höga nivåer ofta korreleras med minskad immunfunktion och sjukdom.
- Ökad telomerasaktivitet; telomeras är ett enzym som främjar stabiliteten hos kromosomer (telomerasförsämring kan leda till cancer och för tidigt åldrande).

Målstyrd hjärn-immun systemkommunikation: mindfulness har visat sig ha en direkt påverkan på hjärnstrukturer ansvariga för att prata med immunsystemet. Mer specifikt indikerar forskningen att medvetenhetsmeditation ökar aktiviteten i prefrontala cortex, främre insula i höger och höger hippocampus, områden i hjärnan som fungerar som

kommandocenter för immunsystemet. När dessa delar stimuleras via uppmärksamhet fungerar immunsystemet mer effektivt.

Richard Davidson, professor vid University of Wisconsin Madison, genomförde en studie (4) som undersökte om medvetenhetsmeditation kunde förändra hjärnan- och immunfunktionen. I hans studie injicerades människor med influensavaccinet och var sedan antingen del av en grupp som fick mindfulnessutbildning eller en kontrollgrupp. Efter åtta veckor visade mindfulnessgruppen högre nivåer av antikroppar tillgängliga för att svara på och kunna förebygga potentiell sjukdom.

Ovanstående övningar tar 5 respektive 12 minuter att göra. Drick gärna vatten i samband med yogisk andning eftersom övningen sätter igång en utrensningsprocess som gör att du kan bli yr/illamående om du har vätskebrist.

5

Källor:

1. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. Black DS1, Slavich GM2.
2. Impact of a short home-based yoga programme on blood pressure in patients with hypertension: a randomized controlled trial in primary care. Wolff M1, Rogers K2, Erdal B1, Chalmers JP2,3, Sundquist K1,4, Midlöv P1.
3. Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. Epel E, Daubenmier J, Moskowitz JT, Folkman S, Blackburn E.
4. A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. Rosenkranz MA1, Davidson RJ, Maccoon DG, Sheridan JF, Kalin NH, Lutz A.

Om DokuMera

Hos alla företag – stora som små – finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar – mycket pengar.

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder – företag och organisationer – och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

www.dokumera.se
info@dokumera.se