

# **Meditare fa bene è scientificamente dimostrato!**

**La biologia della gentilezza**

[KUM 2020](#) si è aperto con l'evento **la biologia della gentilezza**, titolo dell'omonimo libro di Immacolata De Vivo (scienziata) e Daniel Lumer (docente e formatore internazionale). I due autori si sono soffermati su come ormai sia dimostrato scientificamente che [meditare](#) fa bene alla salute (dati e studi scientifici pubblicati nel libro: [la biologia della gentilezza](#)).

## Meditare fa bene: una dimostrazione scientifica

I [telomeri](#) sono delle protezioni per i nostri cromosomi che favoriscono la stabilità genetica. Secondo alcune ricerche sembrano avere **un ruolo fondamentale nell'invecchiamento delle cellule e nelle malattie**.

I telomeri si accorciano ogni volta che una cellula viene replicata e la loro lunghezza può servire per determinare l'età biologica di un organismo in contrapposizione a quella cronologica (Per approfondire vai su: [lescienze.it](#)).

Gli *stressors* (agenti stressanti) innescano risposte da parte del nostro sistema immunitario, **a lungo andare la frenesia con cui rispondiamo allo stress può causarci problemi di salute**.

**La meditazione, praticata tutti i giorni, riduce la nostra suscettibilità agli eventi stressanti**, evitare l'accorciamento dei telomeri, farci vivere meglio e più a lungo. Nel video dell'evento, Immacolata De Vivo spiega in modo chiaro e semplice questo fenomeno.

## La felicità esistenziale

Secondo Daniel Lumer esistono **3 tipi di felicità**:

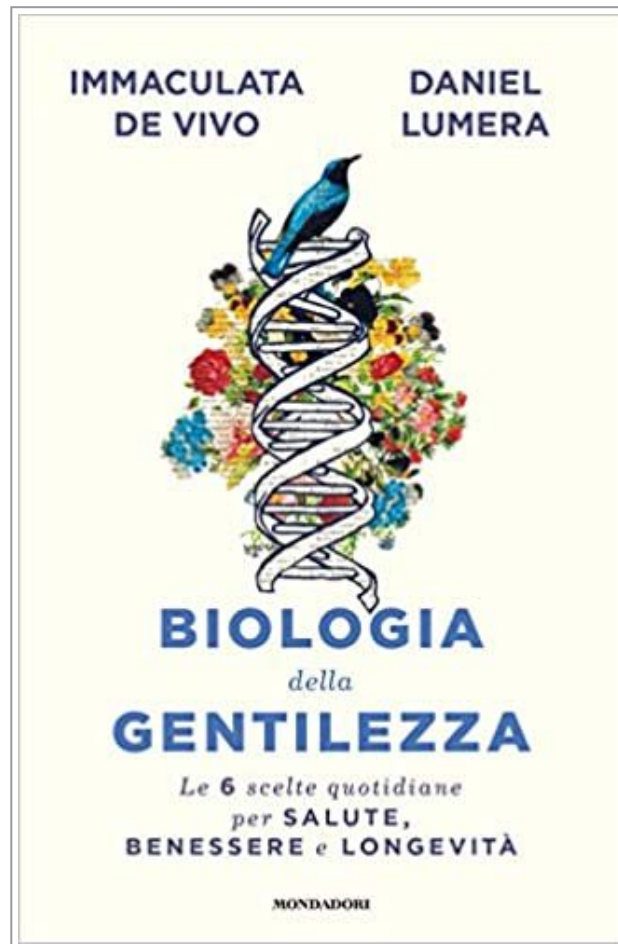
- edonica (il piacere dei sensi)
- eudaimonica (mettere a frutto le proprie capacità)
- esistenziale (l'individuo consapevole della vita)



Photo by [Jessica Delp](#) on [Unsplash](#)

Per Lumeria **la felicità esistenziale consiste nell'essere umano che letteralmente "diviene vita"**, abbandonando definitivamente ogni idea di spiegare, di definire, di giudicare; **l'essere al posto del fare.**

Nel mondo occidentale il **numero di meditatori risulta in forte aumento** e è destinato a crescere nei prossimi anni.



*biologia della gentilezza – [Compralo su amazon](#)*