**Ny influensa studie: Mindfulness minskar sjukdagarna med 76%!**  


**Mindfulnessträning kan verkligen spela en stor roll för färre sjukdagar i influensatider. En ny studie av Bruce Barrett MD, PhD och forskare på institutionen för allmänmedicin vid University of Wisconsin, visar entydigt resultat med en liknande studie som utfördes 2003 av Richard J. Davidson, PhD vid University of California: Mindfulnessutövare håller sig fyra gånger så friska i influensatider!**

149 vuxna deltog i Dr Barretts studie. Deltagarna delades in i tre grupper. Träningsgruppen och Mindfulnessgruppen fick åtta veckors utbildning. Kontrollgruppen deltog inte i någon specifik aktivitet alls utan hölls enbart under observation. Dr Barret menar att resultatet av denna studie är väldigt intressant för det finns inga andra bevisade strategier för att förhindra akut respiratorisk sjukdom.

Helena Liljedahl, VD Mindfulnessgruppen berättar: *”Resultatet av studien var förväntat. Det är helt i linje med det forskarna som är knutna till Elizabeth Blackburn, Nobelpristagare i medicin 2009, har upptäckt: Hur våra tankar och känslor påverkar vår kropp på kromosomnivå.* Helena fortsätter*: ”Genom att låta sin personal öva mindfulness har man möjlighet att minska sjukdagarna.”*  
  
  
**Mer information om forskning kring Mindfulness**  
www.mindfulnessgruppen.se/forskning/

**Kontakt**

Press/Intervjuer: Annette Ericsdotter Bettaieb, +46 70 777 91 00, annette@tgim.se  
Utbildningar: Ann Nilsson, +46 73 342 99 17, ann@mindfulnessgruppen.se