

## Meditar faz bem?

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Dizem que meditação melhora o humor, proporciona paz interior e equilíbrio emocional. Mas para um grupo de cientistas americanos, ela é fonte de dor de cabeça. Segundo o *The New York Times*, 544 pesquisadores assinaram petição para impedir a palestra do líder budista Dalai Lama na Sociedade de Neurociências do país, marcada para novembro. Dalai Lama apresentaria estudos defendendo os benefícios corporais da meditação, mas os doutores têm sérias dúvidas científicas sobre o assunto.