

**Sharma H, Sen S, Singh A, et al: Sudarshan kriya practitioners exhibit better antioxidant status and lower blood lactate levels. Biological Psychology. 2003. 63: 281-291.**

**Шарма Х., Сен С., Сингх А. и др. Более высокий антиоксидантный статус и более низкий уровень лактата в крови у лиц, практикующих Сударшан Крию// Biological Psychology. 2003. 63: 281-291.**

В исследовании биохимических индикаторов стресса измерялись три основных антиоксиданта – супероксиддисмутаза (СОД), каталаза, глутатион, а также уровень лактата в крови. Антиоксиданты защищают нас от вредного воздействия свободных радикалов. Лактат крови является биохимическим показателем стресса. Участниками исследования стали здоровые мужчины, проходившие программу профессиональной подготовки, характеризующуюся повышенной стрессогенностью (Академия обучения полицейских, Дели, Индия). Одна группа учащихся занималась СКИ в течение 5 месяцев, другая группа учащихся выступала в качестве контрольной. В конце пятого месяца у практиковавших СКИ был статистически значимо более высокий уровень выработки антиоксидантов и более низкий уровень лактата в крови по сравнению с контрольной группой. Данное пилотажное исследование показывает, что регулярные занятия Сударшан Крией и сопутствующими практиками ведут к улучшению антиоксидантной защиты и повышению стрессоустойчивости в ежедневной жизни. Для подтверждения этих результатов необходимы более обширные исследования.