

Meditatie kan aantal hartaanvallen halveren

Gepubliceerd: dinsdag, 28 juni 2011 15:08

Transcendentale meditatie, de ontspanningsoefening die beroemd werd door de Beatles, kan het aantal hartaanvallen en sterfgevallen als gevolg van een beroerte met maar liefst 50 procent terugbrengen.

Dit blijkt uit nieuw onderzoek dat gepubliceerd is door de Britse *Telegraph*.

Tijdens de oefening wordt een mantra herhaald met als gevolg dat de bloeddruk en het cholesterolgehalte dalen en dat aderen minder snel verstopten. De oefening beschermt daarnaast ook tegen suikerziekte.

“Het voorkomen van hartaanvallen en beroertes en het verhogen van de levensverwachting door middel van een alternatieve behandelmethodes is buitengewoon zeldzaam, zo niet ongekend,” zei Dr. Norman Rosenthal van het Nationale Instituut voor Mentale Gezondheid van de Amerikaanse regering. “Als transcendentale meditatie een medicijn zou zijn met zoveel voordelen, zou je er miljarden mee kunnen verdienen.”

Stress

Stress is een belangrijke oorzaak van hartziekten en de experts stellen dat transcendentale meditatie stress helpt controleren. Onderzoekers van de Universiteit van Wisconsin volgden negen jaar lang 201 mannen en vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 59 jaar die last hadden van vernauwde hartaderen.

De helft van de groep kreeg les in transcendentale meditatie terwijl de andere helft alleen advies kreeg om het eetpatroon te wijzigen. De groep die geregeld mediteerde liep 47 procent minder kans om te sterven aan een hartaanval dan de groep die een traditionele behandeling genoot.

Bij mensen die erg enthousiast waren over meditatie of zeer gevoelig voor stress, werden de effecten nog sterker zichtbaar. Deze mensen liepen 66 procent minder kans om te overlijden tijdens het onderzoek.

In Nederland overlijden per dag gemiddeld 108 mensen aan hart- en vaatziekten. Dit aantal zou dus gehalveerd kunnen worden door deze alternatieve behandelmethodes.

Beatles

Transcendentale meditatie is gebaseerd op de oude traditie van verlichting in India waarbij

Meditatie kan aantal hartaanvallen halveren

Gepubliceerd: dinsdag, 28 juni 2011 15:08

je stil zit en je bewustzijn naar binnen richt. De oefening duurt 20 minuten en wordt tweemaal daags uitgevoerd. Men laat gedachten in en uit het bewustzijn stromen waardoor innerlijke vrede wordt bereikt.

De techniek werd in de zestiger jaren populair toen de Beatles les kregen in transcendente meditatie van goeroe Maharishi Mahesh Yogi.

De studie zou al verschenen moeten zijn in de *Archives of Internal Medicine* maar de publicatie heeft vertraging opgelopen omdat nieuw verkregen data moesten worden toegevoegd.

Bronnen: Telegraph.co.uk (artikel is momenteel niet beschikbaar) en Dailymail.co.uk

Verwante artikelen:

- [Fanatiek verzet gevestigde orde tegen homeopathie zinloos](#)
- [Steeds meer huisartsen schrijven meditatie voor](#)
- [Richting de integratie van bewustzijn, lichaam en geest](#)