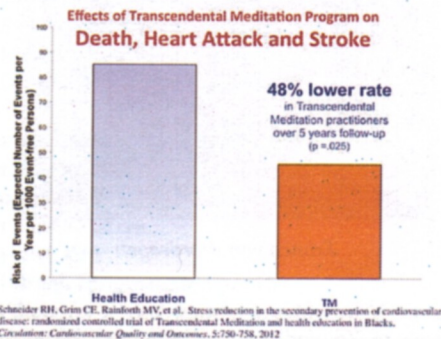


Nieuw wetenschappelijk onderzoek

Door Bert Zijlstra

1. TM beoordeeld door de American Heart Association (AHA)

Naarmate we ouder worden wordt de bloed-druk hoger en hiermee ook het risico op een hartaanval of een beroerte. Maar liefst 1 op de 3 Nederlanders sterft aan een hart-of vaatziekte. Inmiddels zijn in Nederland ruim 1 miljoen hartpatiënten. Medicijnen bestrijden de symptomen maar doen niets aan de oorzaak. Bij stoppen met de medicijnen komt de hoge bloeddruk terug, dus mensen moeten hun hele leven pillen blijven slikken.



De onafhankelijke American Heart Association (AHA) kreeg veel vragen over een mogelijk alternatief voor medicijnen. Ze zijn dat gaan uitzoeken. Over hun bevindingen,

waarbij ook alle gangbare vormen van meditatie zijn onderzocht, hebben ze een lijvig rapport uitgebracht.

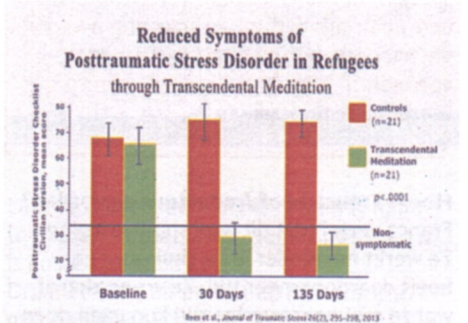
Hun conclusie was dat uit de wetenschappelijke onderzoeken naar Transcendente Meditatie bleek dat TM de bloeddruk in bescheiden mate kan verlagen. Van methoden zoals mindfulness, yoga of ontspanningstechnieken werd geen effect op de bloeddruk aangetoond.

In het wetenschappelijke blad van de American Heart Association stond al eerder een onderzoek waaruit bleek dat door toepassing van de TM techniek de kans op een voortijdig levenseinde als gevolg van een hoge bloeddruk afneemt tot ongeveer de helft. Zie bovenstaande grafiek. Deze afname is afhankelijk van de regelmaat waarmee TM wordt beoefend. Was dit minstens één keer per dag dan is na vijf jaar de kans op sterven, een hartaanval of een beroerte gedaald met zelfs 66%!

2. TM zeer effectief tegen Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS)

De verwerking van een ernstig trauma is moeilijk. Mensen worstelen daar vaak jaren mee (zo niet de rest van hun leven). Dit lang onderkende probleem krijgt de laatste tijd steeds meer aandacht omdat het zich met name voordoet bij veteranen. Immers,

weinig ervaringen zijn zo traumatisch als die opgedaan in een oorlogssituatie. Meerdere groepen vluchtelingen in de Congo hebben TM geleerd en steeds bleek dat na 30 dagen de symptomen waren verdwenen.



PTSS is in de VS een groot probleem. Er komen meer veteranen om door zelfmoord dan er militairen sneuvelen tijdens gevechten. Gesponsord door de David Lynch foundation zijn er programma's opgestart waarvoor veteranen in de VS de TM techniek kunnen leren. De resultaten* komen overeen met die van het onderzoek in de Congo.

* zie <http://www.davidlynchfoundation.org/military.html>