

## Presse-tekst:

### **Ny rapport fra den amerikanske 'Hjerteforening' informerer læger om at Transcendental Meditation sænker blodtrykket**

En rapport fra The American Heart Association, offentliggjort den 22. april, konkluderede at Transcendental Meditation (TM) sænker blodtrykket, og anbefaler at TM kan overvejes i klinisk praksis til forebyggelse og behandling af forhøjet blodtryk (hypertension).

Formålet med rapporten, som har titlen "Ud over Medicin og Kost – alternative metoder til at sænke blodtrykket: En videnskabelig redegørelse fra American Heart Association," er at informere læger om, hvilke alternative metoder til sænkning af blodtrykket, der ifølge forskning har vist sig at være effektive.

Efter at have vurderet meta-analyser og de seneste kliniske forsøg med forskellige former for meditation fastslog rapporten, at mens Transcendental Meditation kan anbefales til sænkning af blodtrykket, er der ikke tilstrækkelig videnskabelig dokumentation til at anbefale andre meditations- eller afspændingsteknikker.

"Dette er et vigtigt gennembrud i udviklingen af lægelig praksis, da det er første gang, Transcendental Meditation er blevet anerkendt og anbefalet til at tage i betragtning af en national behandlings-organisation, der giver faglige retningslinjer til læger, til de der betaler for sundhedspleje, og til de politisk ansvarlige," sagde Robert Schneider, MD, FACC, leder af *Institute for Natural Medicine and Prevention*, som har været den ledende forsker ved adskillige videnskabelige undersøgelser af Transcendental Meditation og hjerte/kar-sygdomme. "Denne form for vejledende erklæring er hvad sygeforsikringssselskaberne har bedt om i mange år."

Rapportens forfattere vurderede tre kategorier af alternative metoder: adfærdsterapier såsom meditation, ikke-invasive fremgangsmåder eller apparater, og programmer baseret på motion. Rapporten vurderede ikke kost eller kosttilskud.

En del af drivkraften bag denne erklæring fra AHA kom fra patienterne selv, som undertiden er tilbageholdende med at tage medicin. "Et almindeligt ønske fra patienter er: 'Jeg kan ikke lide at tage medicin, hvad kan jeg gøre for at sænke mit blodtryk?'" sagde Robert Brook, MD, formand for ekspertpanelet, der skrev rapporten. "Vi ønskede at vejlede."

Meta-analyser, der nævnes i rapporten, fandt at udøvelsen af Transcendental Meditation sænker blodtrykket med gennemsnitlig 5 mmHg systolisk og 3 mmHg diastolisk. Selv om dette kan forekomme beskedent, påpegede Dr. Schneider, at for millioner af mennesker med forhøjet blodtryk kan en sådan reduktion bidrage til at bringe deres blodtryk på et mere normalt niveau eller forebygge behovet for blodtryksænkende medicin og de deraf følgende bivirkninger og omkostninger. Kliniske forsøg har vist, at lavere blodtryk gennem udøvelsen af Transcendental Meditation er forbundet med betydeligt mindre dødelighed, hjerteanfald og slagtilfælde.

"Vi er glade for anerkendelsen af vores forskning over effekten af TM på blodtrykket og håber, at denne enighed vil resultere i en mere udbredt anvendelse i klinisk praksis?," siger C. Noel Bairey Merz, professor i medicin ved Cedars Sinai Medical Center og ledende forsker i forbindelse med et NIH-sponsoreret klinisk forsøg over Transcendental Meditation og hjerte-kar sundhed. (Note: NIH, National Institutes of Health, svarer til USA's 'Sundhedstyrelse').

Rapporten anerkendte også, at Transcendental Meditation generelt betragtes som sikker og uden skadelige bivirkninger. Som en yderligere fordel fastslog erklæringen, at mange af de undersøgte alternative behandlingsformer, såsom meditation, kan give en række sundhedsmæssige eller psykologiske fordele udover sænkning af blodtrykket og mindre risiko for hjerte/kar sygdom.

Rapporten konkluderede, at: "Forfatterne er enige om, at det er fornuftigt for alle personer med blodtryk højere end 120/80 mm Hg at overveje forsøg med alternative metoder som et supplement til at hjælpe med at sænke blodtrykket, når det er passende for behandlingen."

## Sammendrag af den Amerikanske Hjerteforenings vurdering af Transcendental Meditation

Ifølge den Amerikanske Hjerteforening AHA, er Transcendental Meditation den eneste meditationsteknik som har vist sig at kunne mindske blodtrykket. Ifølge AHA's artikel; "På grund af mange negative resultater i undersøgelser eller blandede resultater og en knaphed på tilgængelige forsøg, fik alle andre meditationsteknikker (inkl. Mindfulness Meditation) anbefalingen "Klasse 3, ingen virkning, Bevis grad C". Derfor anbefales andre meditationsteknikker ikke til sænkning af blodtrykket i klinisk praksis på nuværende tidspunkt."

AHAs videnskabelige erklæring rapporterede også, at lavere blodtryk gennem udøvelse af Transcendental Meditation er forbundet med betydeligt mindre dødelighed, hjerteanfald og hjerneblødninger.

Erklæringen fra AHA konkluderer, at det anbefales at tage alternative behandlingsmetoder, inklusive Transcendental Meditation, i betragtning ved behandlingsplaner for alle personer med blodtryk højere end 120/80 mm Hg.

Hele rapporten kan ses på:

<http://hyper.ahajournals.org/content/early/2013/04/22/HYP.0b013e318293645f.full.pdf+html?sid=0aea85a1-f240-4b68-8174-07ecc3e2cfec>

Rapportens titel: Brook RD et al., Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure. A Scientific Statement from the American Heart Association. *Hypertension*, 61:00, April 2013.

**Pressekontakt: overlæge Henrik Westergaard ([henrikwe@dadlnet.dk](mailto:henrikwe@dadlnet.dk), tlf. 20207787) og  
cand.scient.pol. Svend Jensen ([svjen@yahoo.dk](mailto:svjen@yahoo.dk), tlf. 21462721).**