

## เคล็ดลับ : ทำสมาธิ ช่วยรักษาหัวใจ-หลอดเลือด

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2552



ผลการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า  
ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ฝึกธรรมสมาธิ หรือ สมถกรรมฐาน (Transcendental  
Meditation : TM) มีอัตราการเสียชีวิตจากภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย  
และโรคหลอดเลือดสมองลดลงเกือบครึ่งหนึ่ง

โรงเรียนการแพทย์แห่งรัฐวิสคอนซินและวิทยาลัยมหาภาชี  
ในรัฐไอโอวา ประเทศสหรัฐอเมริกา  
ศึกษาข้อมูลจากชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน 201 คน อายุเฉลี่ย 59 ปี  
ทุกคนมีปัญหาหลอดเลือดแดงตีบ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม  
กลุ่มแรกให้ฝึกธรรมสมาธิวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที  
กลุ่มหลังให้เปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเรื่องอาหาร  
ออกกำลังกายและเข้านอนเรื่องปัจจัยเสี่ยง

หลังจากเวลาผ่านไป 9 ปี พบว่า  
อาสาสมัครกลุ่มแรกเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายหรือโรคหลอดเลือดสมอง  
20 ครั้ง กลุ่มหลังเกิด 31 ครั้ง ร้อยละ 80  
ของกลุ่มแรกยังคงฝึกธรรมสมาธิอย่างน้อยวันละครั้ง  
แต่กลุ่มหลังยังคงดำเนินชีวิตเหมือนเดิม

นอกจากนี้  
ยังพบว่ากลุ่มแรกมีความดันโลหิตและความเครียดลดลงมาก

ทั้งนี้ วิธีการฝึกธรรมสมาธิ พัฒนาโดยมหาภาชี มห  
โยคีในประเทศอินเดีย เมื่อปีพ.ศ.2498  
กระทั่งกลายเป็นที่นิยมในโลกตะวันตกหลังยุคคริสต์ทศวรรษ 1960  
เมื่อวงดนตรีชื่อดังของโลก "เดอะบีตเทิลส์" ของอังกฤษ  
เดินทางไปขอเป็นศิษย์ฝึกกรรมฐานกับมหาภาชี

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด