

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