



## Wetenschap & Effecten van meditaties



Lees meer op: [www.gottschalmeditaties.nl](http://www.gottschalmeditaties.nl) en zie 10 meditatie cd's op onze webshop.



Meer over meditaties en de psychologische veranderingen:

'Zie boek: ' Ik voel(n) iets voor verandering op onze webshop.

Hieronder vindt u diverse studies over de positieve medische effecten van meditatie.

1. Int. J Mol Med.2005 Oct; 16(4):621-30

**Integrative medical therapy: examination of meditation's therapeutic and global medicinal outcomes via nitric oxide (review)**

Stefano GB, Esch T.

*Door meditatie daalt het Nitric Oxide(NO), waardoor meditatie geschikt zal zijn voor veel ernstige ziekten in de toekomst volgens de schrijvers van dit review.*

*(m.a.w. als er minder NO worden geproduceerd zijn er minder vrije radicalen en is er dus minder weefselschade).*

2. J.Holist Nurs.2005 Sep;23(3):305-9

**Loving-kindness meditation for chronic low back pain: results from a pilot trial.**

Carson JW, Keefe FJ, Lynch TR, Carson KM, Goli V, Fras, AM, Thorp SR.

*Meditatie in deze studie geeft pijnvermindering te zien bij lage rugpijn, angst vermindering en minder fysiologische stressreacties.*

3. Int. J Behav Med. 2005;12(4):278-85

**Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients.**

Carlson LE, Garland SN

*Meditatie geeft een verbeterde slaap, stress vermindering, verminderde stemmingwisselingen, minder vermoeidheidsverschijnselen bij kankerpatiënten.*

4. Psychother Psychosom 2005; 74(2): 108-12

**Mindfulness-based stress reduction as an adjunct to outpatient psychotherapy.**  
Weiss M, Nordlie JW, Siegel EP

*Door het toepassen van diverse soorten ontspanningstechnieken aan het begin van psychotherapie zijn er minder sessies nodig omdat men sneller tot het gewenste eindresultaat komt.*

5. Int. J Neurosci.2005 Jun;115(6):893-909

**Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions.**  
Aftanas L, Golosheykin S.

*Meditatie heeft positieve invloed op de EEG activiteit tijdens rust en tijdens uitgelokte negatieve emoties.*

6. Prog Transplant. 2005 Jun;15(2):166-72

**Longitudinal impact of mindfulness meditation on illness burden in solid-organ transplant recipients.**  
Kreizer MJ, Gross CR, Ye X, Russas V, Treesak C.

*Meditatie heeft een positief effect op de slaap. In deze studie bleek het positief te werken bij mensen die een orgaan transplantatie hadden ondergaan.*

7. J.Altern Complement Med.2005 Jun;11(3):465-72

**Meditation reduces sympathetic activation and improves the quality of life in elderly patients with optimally treated heart failure: a prospective randomized study.**  
Curiati JA, Bocchi E, Freire JO, Arantes AC, Braga M, Garcia Y, Guimaras G, Fo WJ.

*Meditatie geeft een levenskwaliteit verbetering van ouderen die last hebben van hartfalen.*

8. J.Altern Complement Med.2005 Apr;11(2):275-84

**The effects of meditation and visual imagery on an immune system disorder: dermatomyositis.**  
Collins MP, Dunn LF.

*Meditatie heeft invloed op het immuunsysteem (dermatomyositis).*

9. Am J.Cardiol.2005 MAY 1;95(9):1060-4

**Long-term effects of stress reduction on mortality in persons  $\geq 55$  years of age with systemic hypertension.**  
Schneider RH, Alexander CN, Staggers F, Rainforth M, Salerno JW, Hartz A, Arndt S, Barnes VA, Nidich SI.

*Meditatie geeft bloeddrukverlaging te zien bij mensen rond de 55 jaar. Tevens werd er waar genomen dat er minder kankersterfte was onder deze groep.*

10. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 2005 Feb;29

**Effect of Zen Meditation on serum nitric oxide activity and lipid peroxidation.**  
Kim DH, Moon YS, Kim HS, Jung JS, Park HM, Suh HW, Kim YH, Song DK.

*Meditatie geeft vermindering van oxidatieve stress (minder NO en MDA). Minder oxidatieve stress geeft een verlaging van vrije radicalen en dus minder weefselschade.*

11. Ann N Y acad Sci.2004 Dec;1032:211-5

**Lowering cortisol and CVD risk in postmenopausal women: a pilot study using the Transcendental Meditation program.**

**Walton KG, Fields JZ, Levitsky DK, Harris DA, Pugh ND, Schneider RH.**

*Meditatie geeft een cortisolverlaging te zien in testen gedaan bij vrouwen in de post menopauze. Cortisolverlaging is goed om hart- en vaatproblemen te voorkomen die zich vaak voordoen na de menopauze.*

12. J Altern Complement Med, 2004 Oct;10(5):819-27

**A pilot study to examine the effect of a mindfulness-based stress-reduction and relaxation program on levels of stress hormones, physical functioning, and submaximal exercise responses.**

**Robert McComb JJ, Tacon A, Randolph P, Caldera Y.**

*Meditatie heeft een positief effect op stresshormonen (o.a. cortisol en het adempatroon).*

13. Psychoneuroendocrinology.2004 May;29(4):448-74.

**Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients.**

**Carison LE, Specca M, Patel KD, Goodey E.**

*Meditatietechnieken hebben een positief effect op het hormoonsysteem (HPA as). In deze studie in het bijzonder bij borst en prostaatkanker.*

14. Med Sci Monit,2004 Mar;CR96-101. Epub 2004

**The effects of long meditation on plasma melatonin and blood serotonin.**

**Solberg EE, Holen A, Ekeberg O, Osterud B, Halvorsen R, Sandvik L.**

*Meditatie heeft een positief effect op de melatonine- en serotonine spiegel. Melatonine heeft o.a. effect op de immuniteit en de slaap en serotonine op de stemming.*

15. J. Altern Complement Med 2003 Oct;9(5):683-94

**Psycho-endocrine-immune respons to mindfulness-based stress reduction in individuals infected with the human immunodeficiency virus: a quasiexperimental study.**

**Robinson FP, Mathews HL, Witek-Janusek L**

*Stress vermindering door meditatie geeft een immuniteitverbetering bij HIV geïnfecteerde mensen.*

16. BMJ 2003 May 17;326(7398): 1049-50

**The therapeutic effects of meditation**

**Canter PH**

*In dit artikel worden diverse positieve effecten van meditatie besproken.*

17. Chang Gung Med J. 2002 Aug;25(8): 538-41

**Mindfulness meditation in the control of severe headache**

**Sun TF, Kuo CC, Chiu NM**

*Het toepassen van meditatietechnieken kan bijdragen aan een kosten effectieve alternatieve pijnbestrijding. Het is in deze studie bij hoofdpijn zeer effectief gebleken.*

18. Nidich SI et al. Am J Hypertens. 2009 Dec;22(12):1326-31. Epub 2009 Oct 1.

### **A randomized controlled trial on effects of the Transcendental Meditation program on blood pressure, psychological distress, and coping in young adults.**

*Dit is een gerandomiseerde gecontroleerde studie die aantoont dat een mind-body interventie, in dit geval transcendentale meditatie, een door psychologische stress veroorzaakte hoge bloeddruk kan verlagen. Bovendien zorgt het er voor dat jonge volwassenen met een verhoogd risico op hypertensie beter kunnen omgaan met stresssituaties en op die manier hun risico op een hoge bloeddruk aanzienlijk kunnen verminderen.*

19. Presentatie op de American Heart Association annual meeting in Orlando, Fl, op 16 november 2009.

Mensen met een hartziekte kunnen het risico op een hartaanval of beroerte halveren door aan Transcendente Meditatie (TM) te gaan doen. Dit helpt nog beter dan verandering van voeding of een trainingprogramma. Deze stressverminderende techniek had blijken onderzoek veel effect in een groep van 201 patiënten met vernauwing van de kransslagaderen van het hart. De helft deed negen jaar lang aan TM. Aan het einde van die periode bleken zij 47 % minder vaak een hartaanval of beroerte te hebben gehad of hieraan te zijn overleden en was hun bloeddruk beduidend lager dan in de andere groep, die alleen het voedingspatroon veranderde en een trainingsprogramma volgde.

*Bij hartziekten kan meditatie het risico op een hartaanval of beroerte halveren.*

### **Mindfulness en Chronische Pijn**

In een onderzoek (Kingston, 2007) bij ruim 40 gezonde vrijwilligers liet zien dat mindfulness een direct effect heeft op hoe pijn ervaren wordt. In dit onderzoek gebruikte men een model van acute pijn, de zogenaamde cold pressor test. Een test waarbij pijnsensatie ontstaat door het dompelen van een hand in ijskoud water. Mindfulness meditatie verminderde duidelijk de pijn in deze acute situatie.

Paul Grossman (2007) en collega's deden een onderzoek bij ruim 50 vrouwelijke patiënten met fibromyalgie. Het merendeel had duidelijk baad bij de methode, zelfs op de lange termijn. Er werd een 8 weeks training programma aangeboden. De effecten volgend op dit programma waren indrukwekkend. Zelfs na 3 jaar bleken er nog duidelijk positieve effecten meetbaar.

*“Our analyses indicated MBSR to provide significantly greater benefits than the control intervention on most dimensions, including visual analog pain, QoL subscales, coping with pain, anxiety, depression and somatic complaints”, aldus de onderzoekers.*

Lance M. McCracken (2007) publiceerde de resultaten van een grote studie met meer dan 100 patiënten met chronische pijn. Ze gebruikten diverse psychologische schalen, waarmee je de mate van mindfulness kan meten. Het bleek dat een hoge mate van 'gewaar zijn' direct correleert met een vermindering van de negatieve invloed van chronische pijn op het leven.

Uit diverse studies blijkt dat mindfulness een zinvolle bijdrage kan leveren bij de behandeling van chronische pijn.

### **Referenties:**

Lance M. McCracken , Jeremy Gauntlett-Gilbert, Kevin E. Vowles.

**The role of mindfulness in a contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability. Pain 131 (2007) 63–69**

Jessica Kingston, Paul Chadwick, Daniel Meron, T. Chas Skinner.

**A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. Journal of Psychosomatic Research 62 (2007) 297– 300**

Paul Grossman, Ulrike Tiefenthaler-Gilmer, Annette Raysz, Ulrike Kesper.

**Mindfulness Training as an Intervention for Fibromyalgia: Evidence of Postintervention and 3-Year Follow-Up Benefits in Well-Being. Psychother Psychosom 2007;76:226–233**

Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R.

**The clinical use of mindfulness meditation for self-regulation of chronic pain. J Behav Med 1985;8:163–90.**

Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M. The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. Gen Hosp Psychiatry 1993;15:284–9. Baer R.

**Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. Clin Psychol Sci Pract 2003;10:125–43.**

McCracken LM, Vowles KE, Eccleston C.

**Acceptance-based treatment for persons with complex, longstanding chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase. Behav Res Ther 2005;43:1335–46.**

Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York, Delacorte, 1990.

**Hayes SC, Bissett RC, Korn Z, Zettle R, Rosenfarb I, Cooper I, Grundt A. The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. Psychol Rec 1999;49:33 – 47.**

***Mindfulness en meditatie heeft een directe invloed op pijn.***