

---

## Transcendental meditasjon og aldringsprosessen

---

### KORRESPONDANSER

LARS BJØRN RASMUSSEN

Maharishi Ayur-Veda Helsesenter

---

Aldringsprosessen ansees for å være koblet til tap av genetisk materiale. Danning av reaktive oksygenforbindelser formodes også å spille en viktig rolle. Personer over 60 – 65 år bruker omtrent halvparten av helseressursene i samfunnet.

Transcendental meditasjon er en enkel, nøytral mental teknikk som utøves 20 minutter morgen og kveld. 78 deltakere (gjennomsnittsalder 81 år) som bodde på institusjoner i USA, ble randomisert til enten dette eller to andre mentale teknikker og kontroll.

Gruppen som lærte transcendental meditasjon, hadde etter tre måneders intervensjon en økning av den mentale yteevne i forhold til de andre aktive gruppene. Etter tre år levde fortsatt alle i denne gruppen, mens det var dødsfall i de andre gruppene. Den gjennomsnittlige overlevelse var på det tidspunktet 62,5 % blant alle beboerne på de involverte institusjonene (1).

Tverrsnittundersøkelser har vist redusert biologisk alder i forhold til den kronologiske (2), signifikant høyere nivå av aldringshormonet DHEA og lavere nivå av lipidperoksider i blodet til langtidsutøvere av transcendental meditasjon i forhold til enten korttidsutøvere eller ikke-mediterende. DHEA spiller en mulig rolle innen personlig velvære, aldringsprosessen, immunologiske forhold og kreftutvikling. En randomisert studie viste at utøvere av transcendental meditasjon oppnådde en redusert intima-media-tykkelse av halspulsåren etter seks til ni måneders intervensjon sammenliknet med deltakere i et annet program (3).

En amerikansk forsikringsstudie som omfattet 2000 utøvere av transcendental meditasjon, viste at utøvere over 45 år bare hadde en tredel av sykehusinnleggelsene og legebesøkene som deltakerne i en kontrollgruppe (4). En nylig publisert kanadisk forsikringsstudie som omfattet 2 800 utøvere og kontrollpersoner, viste at det før innlæring av meditasjonsteknikken ikke var noen signifikant forskjell i økning av de årlige helseutgifter mellom deltakerne i transcendental meditasjon-gruppen og kontrollgruppen. Etter at de hadde lært teknikken, minskete utgiftene til dem som drev med transcendental meditasjon med 1 – 2 % per år, mens kontrollgruppens utgifter økte med opptil 12 % årlig over seks år (5).

---

## LITTERATUR

1. Alexander CN, Langer EJ, Davies JL, Chandler HM, Newman RI. Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. *J Pers Soc Psychol* 1989; 57: 950 – 64.
  2. Wallace RK, Dillbeck MC, Jacobe E, Harrington B. The effects of the transcendental meditation and TM-sidhi program on the aging process. *Internat J Neuro* 1982; 16: 53 – 8.
  3. Castillo-Richmond A, Schneider RH, Alexander CN, Cook R, Myers H, Nidich S et al. Effects of stress reduction on carotid atherosclerosis in hypertensive African Americans. *Stroke* 2000; 31: 568 – 73.
  4. Orme-Johnson D. Medical care utilization and the transcendental meditation program. *Psychosom Med* 1987; 49: 493 – 507.
  5. Herron RE, Hillis SL. The impact of the transcendental meditation program on government payments to physicians in Quebec: an update. *Am J Health Promot* 2000; 14: 284 – 91.
- 

Publisert: 20. februar 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.