

Som sådan var han eminent. Han kunne anskueliggjøre vanskelig problemer på enkle måter, slik at studentene lærte dem for alltid.

Jeg husker særlig en gang Brodal snakket om ryggmargens oppbygning og var kommet til cervikotorakalintumescensen. Han kalte frem en kvinnelig student, stilte seg rett overfor henne, og la armen rundt henne ovenfra og nedover. Med denne demonstrasjonen ville han vise at skulderens muskulatur var innervert fra kjerner høyt oppe og medialt fortil i intumescensen, mens armens innervering kom mer fortil lateralt og håndens mest lateralt og nedtil.

Jeg tror ikke noen av de tilstedeværende noen gang ville glemme denne forelesningen. Alf Brodal var en inspirator som hadde evnen til å skape interesse og entusiasme for sitt fag. Jeg tror ikke jeg har hatt en dyktigere lærer.

Ålesund

Alv J. Skarbøvik

Litteratur

1. Holck P. Alf Brodal – hjerneforsker av format. Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 3408–9.

Medisinske effekter av transcendental meditasjon

Transcendental meditasjon er en standardisert, nøytral og enkel teknikk for stressmestring og personlighetsutvikling som alle kan lære. Teknikken utøves 20 minutter morgen og kveld og innebærer verken konsentrasjon eller kontemplasjon. Et kurs på Internett om forskningen på og bruken av teknikken i forbindelse med stress og hjerte- og karsykdom er nå godkjent som del av amerikanske legers etterutdanning (1).

En metaanalyse har vist større effekt av transcendental meditasjon brukt for selvrealisering, som er et overordnet mål for psykisk helse, sammenliknet med andre avslapnings- og meditasjonsteknikker (2). Det samme er vist ved angst (3) og ved avvenning fra alkohol, nikotin og illegale russtoffer. Randomiserte studier tyder på effekt ved depresjon, nervøsitet, sosial angst, søvnproblemer og posttraumatisk stresssyndrom. Andre studier har vist reduserte smerter ved angina pectoris, økt treningstoleranse og reversering av åreforkalkningsprosessen hos mediterende pasienter med hjerte- og karsykdom. En studie over tre måneder viste reduksjon av mild hypertensjon (både systolisk og diastolisk) hos utøvere av transcendental meditasjon (gjennomsnittsalder 67 år) (4). Reduksjonen var større enn ved andre former for avslapning og livsstilsintervensjon. Etter åtte års oppfølging var den kardiovaskulære og totale mortalitetsrate hos de mediterende henholdsvis 75 % og 50 % mindre enn for andre grupper. En studie blant eldre viste signifikant redusert mortalitetsrate for utøvere av transcendental

meditasjon ved oppfølging etter tre år i forhold til utøvere av andre programmer for stressreduksjon og personlighetsutvikling.

Tverrsnittstudier tyder på effekt på aldringsprosessen (aldersavhengige fysiologiske parametere) og på lavere nivåer av frie radikaler. Studier med større grupper tyder på at utøvelsen av transcendental meditasjon fører til reduserte helseutgifter (5).

Mesnali

Lars Bjørn Rasmussen
Maharishi Ayur-Veda Helsecenter

Litteratur

1. Stress and cardiovascular disease. www.tm.cme.edu (18.12.2001).
2. Alexander CN, Rainforth MV, Gelderloos P. Transcendental meditation, self-actualization and psychological health: a conceptual overview and statistical meta-analysis. J Soc Behav Pers 1991; 6: 189–247.
3. Eppley KR, Abrams AI, Shear J. Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: a meta-analysis. J Clin Psychol 1989; 45: 957–74.
4. Schneider RH, Staggers F, Alexander CN, Sheppard W, Rainforth M, Kondwani K et al. A randomized controlled study of stress reduction for hypertension in older African Americans. Hypertension 1995; 26: 820–7.
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.

Annonce