

## Meditace může pomoci astmatikům

♣ Některým lidem může meditace založená na józe zmírnit projevy jejich astmatu. Na druhou stranu existuje jen málo důkazů o efektu jiných relaxačních technik.



Na Oddělení alternativní medicíny univerzity v Exeteru proběhly dvě studie zabývající se různými relaxačními technikami. První porovnávala pacienty praktikující meditační Sahadža jógy s druhou skupinou, v níž lidé užívali jiné techniky, jako pozitivní ujišťování, vizualizace či progresivní svalovou relaxaci. Cílem sahadža meditace je dostat se do stavu „plné či zvýšené bdělosti vědomí“. Vědci zjistili, že po čtyřech týdnech pacienti se středně těžkým až těžkým astmatem, nereagující na běžnou farmakologickou léčbu, vykazovali zřetelné rozdíly. Byla stanovována míra odpovědi dýchacích cest těchto pacientů na úlevovou antiastmatickou léčbu, přičemž ve skupině sahadža meditace byla zjevně lepší oproti skupině ostatních relaxačních technik. Tento přídatný efekt byl srovnatelný s další skupinou, která dostávala jednu dávku léků navíc. Byla také sledována psychická nálada pacientů v obou skupinách. V obou se nálada zlepšila, ale u meditujících astmatiků více.

## Kvalita života

♣ Na druhou stranu nebyl zjištěn žádný významný rozdíl v celkové zjišťované kvalitě života, nebo v používání inhalátorů, výskytu příznaků nebo dechových parametrů. Jiná studie, kterou na univerzitě provedli, se snažila o srovnávací analýzu několika starších prací, které zkoumaly efekt různých relaxačních technik na astma. Mezi posuzovanými metodami byly progresivní svalová relaxace, hypnoterapie, „autogenní trénink“, které se snaží dosáhnout stavu „odpoutaného, ale jasného vědomí“ a také transcendentální meditace.

♣ Z celkem 15 studií dvě, týkající se progresivní svalové relaxace a svalové a mentální relaxace, vykazaly zlepšení plicních funkcí, avšak vědci upozornili, že špatná metodologická kvalita uvedeného výzkumu snižuje výpovědní hodnotu těchto prací. Doktor John Harvey z Britské hrudní společnosti řekl: „Alternativní medicína si mezi našimi pacienty získává stále větší popularitu, protože se snaží najít úlevu od psychických i fyzických obtíží, vyvolaných jejich onemocněním. Jednoduché relaxační techniky a cvičení mohou pomoci regulovat dýchání a zlepšit plicní funkci. Některým astmatikům tedy jóga může pomoci zvládat jejich stav a zmírnit příznaky. Nicméně,“ dodává, „užitek z jógy či jiné relaxační techniky je pouze doplněním standardní farmakologické léčby a je zcela zásadní, aby pacient nadále pokračoval v užívání svých předepsaných léků.“

## Výsledky výzkumu Dr. Rameshe Manocha v oblasti astmatu.



Meditace hraje významnou roli v moderní medicíně. Začíná se objevovat stále více přesvědčivých klinických důkazů o výjimečných efektech meditace na zdraví. Existuje spousta neoficiálních důkazů účinnosti jednotlivých technik. Navíc mezi lékaři je patrná jasná tendence tyto techniky používat. To jediné, co zatím chybí k tomu, aby všichni pacienti mohli sdílet užitek z meditace, je jasný vědecký důkaz jejího léčebného vlivu. Dr. Ramesh Manocha, klinický výzkumný pracovník z Oddělení přírodních léčebných metod Královské ženské nemocnice, říká: „Jedním z problémů výzkumu meditace je, že nejsou jasně stanoveny přesné definice jednotlivých pojmů, což doposud vedlo k velmi rozporuplným a průměrným vědeckým výsledkům.“

♣ Manocha vedl výzkumný team, který uskutečnil randomizovanou kontrolovanou studii zaměřenou na užití meditace Sahadža jógy v léčbě mírného až středně závažného astmatu, jejíž výsledky byly uveřejněny v jednom z předních světových vědeckých časopisů věnujících se problematice astmatu. „Vybrali jsme velmi přesnou definici meditace a Sahadža jógy.“

♣ Meditace Sahadža jógy byla založena Šrí Mátadží Nirmalá Déví v Indii v roce 1970. „Je založena na porozumění jemnému vnitřnímu energetickému systému, který se nachází v každém z nás,“ říká Avinash Nichkawde, národní koordinátor Sahadža jógy. „Tento systém řídí všechny aspekty našeho života – fyzický, psychický, emocionální i duchovní,“ říká. „S pomocí sahadžajogínských technik můžete porozumět tomu, jak tento systém funguje. Je to ve své podstatě velmi jednoduché, zaměřené na výsledky, velmi přirozené a velmi vědecké.“

♣ **Studie** doktora Manochy srovnávala dvě skupiny pacientů, trpících mírným až středně závažným stupněm astmatu, přičemž sledování trvalo 16 týdnů. První skupina se učila ve Dr. Manocha standardní formě stresového managementu, zatímco druhá se učila používat techniky Sahadža jógy. Obě skupiny používaly dané metody dvakrát deset minut denně po celou dobu sledování. „Zjistili jsme, že pacienti, kteří meditovali, se více zlepšili po psychické stránce, a zároveň vykazovali významné zlepšení fyzického stavu své nemoci. Ve skupině stres managementu ke stejnému zlepšení nedošlo. „Znamená to,“ říká Manocha, „že tento meditační přístup využívající zklidnění mysli nezlepšuje pouze to, jak se pacienti cítí, ale zároveň má pozitivní vliv na snížení závažnosti jejich onemocnění.“

♣ **U všech** pacientů byla během celého sledování testována zvýšená reaktivita dýchacích cest, která je považovaná za nejlepší, v současné době dostupné objektivní kritérium k posouzení těžkosti postižení plicí u astmatiků. Dr. Manocha říká, že výsledky této studie byly vskutku pozoruhodné, protože zatímco většina studií nesrovnává meditaci s žádnou léčbou, tato práce porovnávala meditaci a stress management. Studie posuzující pouze efektivitu meditace často ukáží, že meditace něco změní, ale zpravidla se zdá, že klasické postupy vedoucí k odstranění stresu jsou stejně účinné. „To ale vlastně znamená, že doposud vědecké výsledky nepotvrdily, že by meditace byla lepší než placebo,“ říká Dr. Manocha. „Hlavním cílem našeho výzkumu v Královké ženské nemocnici je určit, jaký přídavný efekt přináší meditace ve srovnání s placebem či jednoduchými relaxačními metodami. **U techniky zvané Sahadža jóga jsme skutečně našli vyšší účinnost, která je nezanedbatelná v oblastech, které jsme doposud sledovali. Výsledky jsou lepší, než u kterékoliv práce na světě.**“ Je to tedy velká výzva. Navíc, kromě uveřejnění výsledků v časopise Thorax, je Manochův článek také zmíněn v úvodníku s názvem „Léčebné efekty meditace“ v Britském lékařském časopise.