

## **Nyhed: Transcendental Meditation er nu med i officiel behandling af blodtryk i USA**

**De sidste nye U.S. nationale guidelines, for behandling og forebyggelse af forhøjet blodtryk, nævner i år specifikt Transcendental Meditation.**

**Transcendental Meditation nævnes unikt, da den har en højere grad af evidens (stærkere evidens) end andre kategorier.**

USA publicerer hvert år et 'scientific statement with national guidelines', af American Heart Association og American College of Cardiology, bl.a. til forebyggelse og behandling af forhøjet blodtryk - hypertension - som er en af risikofaktorerne for blodpropper i hjertet eller hjernen.

De nye retningslinjer fra USA for forhøjet blodtryk anbefaler nu i år 2025:

### **I. Medicin**

### **II. Sund livsstil, herunder:**

Vægttab for overvægtige

Hjertevenlig kost (DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Motion

Stresshåndteringsmetoder, herunder **Transcendental Meditation**.

### **Tre ting er vigtige her:**

1. **Transcendental Meditation er unik, nævnes specifikt ved navn** og har sin egen kategori, mens andre metoder ikke nævnes ved navn.

2. Transcendental Meditation nævnes som en af de stresshåndteringsmetoder, der kategoriseres under livsstilsfaktorer, der **anbefales som supplement både til forebyggelse og behandling af for højt blodtryk.**

3. Selv om Transcendental Meditation nævnes som en af flere stresshåndteringsmetoder, så er **Transcendental Meditation unik, da den har en højere grad af evidens** (stærkere evidens) end de andre kategorier med yoga, mindfulness-baserede metoder, andre stresshåndteringsmetoder, og åndedræsteknikker.

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000001356#sec-9-1>

### **Kontakt:**

**Læge Charlotte Bech**, medlem af DADL og FAS, med en baggrund inden for mavearmkirurgi samt intern medicin ved Rigshospitalet, samt Tennessee, USA, cert. lærer i Transcendental Meditation, Nørregade 41, 2. sal, 1165 København K, tlf. 20

Læge Charlotte Bech \* Nørregade 41, 2. sal \* 1165 København K  
Tlf. 33 31 54 44 \* E-mail: [cb@ceba.dk](mailto:cb@ceba.dk) \* [www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk)

16 18 50. Email [cb@ceba.dk](mailto:cb@ceba.dk). [www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk).

**Henrik Westergaard**, læge, psykiater, pens. overlæge og enhedsleder, cert. lærer i  
Transcendental Meditation, Askvej 1, 4771 Kalvehave, Tlf.: 20207787. E-mail:  
[henrikwe@dadlnet.dk](mailto:henrikwe@dadlnet.dk)

## NEW U.S. GUIDELINE RECOGNIZES TRANSCENDENTAL MEDITATION FOR HIGH BLOOD PRESSURE

Included in the 2025 American Heart  
Association / American College of  
Cardiology guideline as a lifestyle approach  
for lowering blood pressure.



Source: 2025 ACC/AHA Guideline on High  
Blood Pressure. *J Am Coll Cardiol.*  
2025. doi:10.1016/j.jacc.2025.05.007

**Bjarne Landsfeldt, på vegne af Foreningen for Transcendental  
Meditation, Mausingvej 16, 8620 Kjellerup, Tlf. 59 91 91 91**