

Dr. Arie Ariche
Director HPB Surgery Unit
Department of Surgery
Hadassah-Hebrew University Medical Center
Mount Scopus, Jerusalem, Israel 9765400
Tel (office): +972-2-5844550
Fax: +972-2-5844584
email: ariche@hadassah.org.il



דר' אריה אריש
מנהל היחידה לכירורגיה של הכבד,
לב לב ודרכי המרה
המחלקה לכירורגיה כללית
ביה"ח של האוניברסיטה העברית
קמפוס הדסה הר הצופים ירושלים
ת.ד. 24035, ירושלים 9765400
טלפון: (משרד) 02-5844550
פקס: 02-5844584
מייל: ariche@hadassah.org.il

30/03/2024

לכבוד משרד הבריאות

הנידון: יישום טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית כאמצעי להפגת מתח וחרדות, לחיזוק המערכת החיסונית ומערכת הלב וכלי הדם, למניעת מחלות ולשמירה על הבריאות

שלום רב,

המדיטציה הטרנסנדנטלית היא טכניקה מנטלית קלה וחסרת מאמץ שמתרגלים אותה בבית 20 דק'; פעמיים ביום בישיבה נוחה בכיסא בעיניים עצומות. זוהי טכניקה של 'עשה זאת בעצמך' והיא מתאימה לכל אדם, ללא קשר לגילו, למקצועו, לרקע הסוציו-אקונומי שלו ולדתו.

את הטכניקה מלמדים מורים מוסמכים ב-4 שיעורים של כשעה וחצי כל אחד ב-4 ימים עוקבים. העמותה שאחראית להוראת הטכניקה בישראל היא האגודה הבינ"ל למדיטציה.

בספרות המקצועית הרפואית, יש למעלה מ-350 מחקרים עם בקרת עמיתים (peer reviewed) שמראים את יעילות המדיטציה הטרנסנדנטלית בשיפור הבריאות הנפשית והגופנית, הפחתה בחרדה, בדיכאון ובדחק פוסט טראומטי, שיפור בשינה, שיפור במחלות לב וכלי הדם, שיפור בתפקוד המערכת החיסונית וירידה כללית בתחלואה בקרב הציבור הרחב ובעיקר באוכלוסייה המבוגרת.

המכון הלאומי האמריקאי לבריאות (NIH) נתן עד כה מענקים על סך 26 מיליון דולר לחקר השפעתה של המדיטציה הטרנסנדנטלית על מחלות לב וכלי הדם.

ארגון הקרדיולוגים האמריקאי (American Heart Association) פרסם בשנת 2013 הצהרה מדעית שבה הוא כותב: "...טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית היא תרגול המדיטציה היחיד שהוכח כמוריד לחץ דם... כל שאר טכניקות המדיטציה, כולל MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) קבלו המלצת 'דירוג 3, רמת הוכחה ג' חסרת ראיות', ואינן מומלצות לשימוש להורדת לחץ דם בפרקטיקה רפואית בתקופה זאת."

מחקר שפורסם ב Journal of Social Behavior and Personality מצא שהוצאות הבריאות אצל אנשים מעל גיל 65 פחתו ב-70% תוך 5 שנים מרגע לימוד טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית, ביחס לקבוצת הביקורת שלא תרגלה את הטכניקה.

בתקופה מיוחדת זו בה אנו עדים לתחלואה שמסכנת את חייהם של המבוגרים מעל גיל 60, ופוגעת בתפקוד היומיומי של כלל האוכלוסייה, עלינו להמליץ ולאמץ הליכים ושיטות מוכחים מדעית שבאמצעותם יוכלו תושבי ישראל להפחית את המתח והחרדה ולשפר את התפקוד של מערכת החיסון ולהוריד ככל הניתן את התמותה והתחלואה.

באופן אישי אני מתרגל את השיטה כבר שנים רבות ונהנה מתוצאותיה לחיי היומיום וגם עברתי על המחקרים והתרשמתי עמוקות מאמינותם ומתוצאותיהם.

Dr. Arie Ariche
Director HPB Surgery Unit
Department of Surgery

Hadassah-Hebrew University Medical Center
Mount Scopus, Jerusalem, Israel 9765400
Tel (office): +972-2-5844550
Fax: +972-2-5844584
email: ariche@hadassah.org.il



ד"ר אריה אריש
מנהל היחידה לכירורגיה של הכבד,
לבלב ודרכי המרה
המחלקה לכירורגיה כללית
ביה"ח של האוניברסיטה העברית
קמפוס הדסה הר הצופים ירושלים
ת.ד. 24035, ירושלים 9765400
טלפון: (משרד) 02-5844550
פקס: 02-5844584
מייל : ariche@hadassah.org.il

לכן, אני חש חובה להמליץ על טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית לציבור הרחב בכל הגילאים, בכדי לעזור לשפר את איכות החיים, להוריד את התמותה והתחלואה ולהילחם טוב יותר במגיפה העולמית.

בברכה

ד"ר אריה אריש

מ.ה. 21510

כירורגיה של הכבד, לבלב ודרכי המרה