

Bidden van de Rozenkrans is gezond

Dat het bidden van, o.a. de Rozenkrans gezond kan zijn, blijkt uit volgend artikel.

Italiaanse onderzoekers hebben na een onderzoek onder 23 gezonde mensen vastgesteld dat het reciteren van de Tibetaanse mantra Aum-mani-padme-hum en het bidden van de Rozenkrans een krachtig effect hebben op het hartritme.

Normaal ademend, bleken de proefpersonen 14,1 keer per minuut adem te halen. Tijdens praten nam het aantal ademhalingen af tot 7,6 per minuut, terwijl het reciteren leidde tot een vermindering tot 5,6-5,7 keer per minuut.

De regelmaat in de ademhaling was bij het reciteren aanmerkelijk groter dan bij het praten en vergelijkbaar met de regelmaat bij een ritme van een bewust ontspannen ademhaling van 6 keer per minuut.

Spectraalanalyses van ademhaling en diverse cardiovasculaire signalen lieten zien dat tijdens het reciteren van de mantra en het bidden van de Rozenkrans sprake was van een duidelijke verbetering van de hartslagvariabiliteit en van de baroreflex-sensitiviteit, twee indicatoren voor de kans op hartklachten.



-
- 22 december 2001
<http://www.bmj.com>,
<https://doi.org/10.1136/bmj.323.7327.1446>