

MÄÄL-möte 2018-11-13

REFERAT

Lena Thorselius höll ett mycket intressant och lärorikt föredrag med rubriken ”Kraft genom åren”. Hon är leg. fysioterapeut och har utvecklat och implementerat ett program för att förbättra hälsa och livsstil i MittenÄlvsborg. Inspiration har hon fått bl.a. från Ayurveda, en mångtusenårig indisk lära om hur man skall kunna njuta under livets alla ”årstider” genom att skapa balans i kropp och själ. För detta krävs tillgång till energi. Lena gav oss exempel på vardagsverktyg för åstadkomma detta.

Ett mycket viktigt sådant är **fysisk aktivitet**. Förflyttningar motsvarande 7.000 steg per dag (c:a 4 km) är tillräckligt. Träning utöver detta är ”bonus”.

Födan skall ha ett stort inslag av frukt, grönsaker och fibrer. Fermenterade matvaror är extra nyttiga genom sitt innehåll av mjölksyra och mjölksyrabakterier som har en gynnsam effekt på tarmfunktion-och flora. Den populära drycken kombucha är ett exempel liksom sauer-kraut, yoghurt och surdegsbröd. Motverkar att skadliga ämnen kommer ut i blodet vilket kan påverka hjärnan negativt.

Autofagi (Nobelpris 2016) är en naturlig process för att bryta ner och återvinna cellkomponenter. ”Skräpet” ackumuleras och kan bidra till åldrandet. Fasta stimulerar autofagin så att ”skräpet” städas bort.

Andningsövningar stimulerar det parasympatiska nervsystemet vilket sänker andningsfrekvensen och därmed energiåtgången. Näsandning med muntejp nattetid gör att kväveoxid (NO) som produceras i bihålorna når lungorna, vilket vidgar kärlsystemet och ökar syresättningen av blodet.

Epigenetik är ett nytt forskningsfält som har visat att genernas uttryck kan styras reversibelt av miljöfaktorer såsom kost, motion och stress.

Telomerer utgör den yttersta ändan på våra kromosomer och bestämmer antalet möjliga celldelningar, en inre klocka för vår livslängd, vilket är extremt intressant för åldersforskningen.

Sammanfattning för att åldras väl

Aldrig äta sig övermätt/fasta ibland

Skratta åt sina rynkor

Fysisk aktivitet dagtid/god sömn

Meditation/mediyoga

Leva i ett meningsfullt socialt sammanhang

Nära känslomässiga relationer

Vilja att antaga utmaningar, bevara nyfikenhet.