



BRUK HODET: Lær noe nytt hver dag, er blant Myskjas råd.

NY BOK: Boka «Ungdomskilden» inneholder tips om hva vi kan gjøre for å holde oss unge og friske, enten vi er 30 eller 90 år (kr 350, J.M. Stenersens forlag).



– Det fantastiske som kommer fram nå, er at kropp og sinn er mer formbare enn vi har trodd. For eksempel kan respons på meditasjon spores i kropp og hjerne etter bare noen uker, sier Myskja, og legger til:

– Man kan begynne antialdringsprosessen sin i alle aldersgrupper, og jeg har fått god respons fra både 20-åringer, 40-åringer og 80-åringer.

FLERE TING VIRKER
Myskja presiserer tydelig at «anti-aldring» ikke er et mål i seg selv.

– Det handler ikke om å se ut som en 25 år gammel yogainstruktør, men om å være funksjonelt frisk, og kunne stå opp om morgenen og gjøre det livet byr på uten hindringer.

Å få til varige endringer handler ikke bare om å ta et valg om å trene mer på helsestudio. Forskning viser at de som lever lengst, ikke pumper jern eller løper maraton. De lever i miljøer som gir dem naturlige og varierte

bevegelser dagen lang: De pusler i hagen, går, sykler, bruker kroppen allsidig og er ofte ute flere timer daglig.

– Mange snakker om treningsøktene de tar eller burde ta. Men det vi gjør mellom treningsøktene kan være vel så viktig, sier Myskja.

– Det er ikke ett valg eller én ting som holder oss unge og friske. Det handler derimot om å få til hverdagens små snuoperasjoner, for det er der vi formes.

Slike «snuoperasjoner» er for eksempel å bli bevisst på pust og kroppsholdning, hvordan vi beveger oss, hvordan vi kan endre følelser og tanker, hvordan vi bygger relasjoner, og i hvilken rolle vi stiller oss selv i den store sammenhengen i livet.

Her lister Myskja opp ti ting du bør gjøre hver dag (se egen ramme), som alle er helt konkrete og overkommelige. Ved å få disse på plass og innlemme dem i dagliglivet, hjelper du altså deg selv til en sterkere og friskere alderdom.



TOPP TRIM: At turgåing er bra for oss, har vi visst lenge, men nå har man funnet ut at det er bra for hjernen også!

Går du tur, så skjerpes hjernen!

Fysisk aktivitet bidrar i langt større grad enn vi har visst til å bedre hjernefunksjonen. Det viser nyere forskning. Bruk kroppen – gå deg en tur hver dag!

NYERE FORSKNING VISER oss både at hjernen er mer formbar enn vi trodde før, og at den kan endre seg raskt ved ulike former for trening og stimuli. Bevegelsestrening, hukommelsestrening og mange andre type erfaringer kan øke det som heter hjernens plastisitet, og hjelpe til å holde oss mentalt friske lenge. Og når det gjelder fysisk aktivitet, er det ikke så mye som skal til for at vi får effekt på våre mentale evner. I en studie ved universitetet i Kansas så man at trening tilsvarende 25 intense minutter i uka var nok

til å gi bedre hjernefunksjon.

– Det er nesten ufattelig viktig for hjernen at vi er fysisk aktive, ifølge den svenske psykiateren Anders Hansen. I den ferske boken «Hjernesterk» forteller han blant annet om den hjernestudien som fullstendig endret hans eget syn på medisin og helse:

Hjernen til en gruppe på nærmere 100 personer i 60-årsalderen ble studert med magnetkamera. Målet var å forstå hvordan hjernen påvirkes av at man blir eldre. For å finne ut om det gikk an

å bremse aldringsprosessen gjennom jevnlig fysisk aktivitet, ble 60-åringene fordelt i to grupper. Den ene gruppen skulle ta jevnlig gåturer et par ganger i uken, mens den andre gruppen bare gjorde rolige øvelser som ikke fikk opp pulsen. Resultatet av denne studien viste forbløffende ulikheter. Deltagerne som hadde gått turer, hadde nemlig ikke bare fått bedre kondis i løpet av året, de hadde også fått en mer effektiv hjerne. Magnetkameraet avslørte at koblingene

mellom de ulike hjernelappene var blitt forsterket. Hjernens ulike deler var helt enkelt blitt bedre integrert i hverandre, noe som innebar at hele organet jobbet mer effektivt. Hjernens aldring hadde ikke bare bremses opp, men den var faktisk blitt yngre.

Senere er disse funnene blitt bekreftet av flere studier.

Kilder: Tidsskrift for Norsk Psykologforening, PLOS ONE og boken «Hjernesterk» (Cappelen Damm).

NESTE UKE: Godt miljø i tarmen hindrer plager