

72 enkle råd

SLIK FÅR DU ET GODT LIV

I over 20 år har legen og professoren Audun Myskja jobbet med aldring og de syke eldre. Det fikk ham til å undersøke hva som kjennetegner dem som har en god og frisk alderdom.

TEKST: Eva Glorvigen FOTO: Colourbox og Kagge forlag

Kampen mot alderdommen taper vi. Aldringen vil møte oss i en eller annen form, så la oss heller jobbe med den, enn mot den, sier lege og forfatter Audun Myskja.

Han taler anti-aging-fokusset midt imot, han vil heller snakke om *the art of aging – kunsten å eldes*. Gjennom de siste tyve årene har han jobbet målrettet for å gi gamle og syke en god alderdom og en verdig avslutning på livet. I dette arbeidet ble han klar over at mye av det han lærte på medisinstudiet om aldring ikke stemte.

SMÅ TILTAK

– Når folk begynte å falle, og trippet med små skritt i gangen, så var det bare «alderen» – og ikke noe å gjøre med. Så begynte jeg å se hva som skjedde med dem når vi satte inn små tiltak, og resultatet forbløffet meg. Aldringsprosessen snudde. Jeg har sett mennesker snu aldersplager langt oppe i årene. Det er ikke riktig at eldre har dårlige muligheter til å endre sin helseprofil.

– Det største problemet vårt er at vi er noen vanedyr. Jo



SUNT: Lege Audun Myskja anbefaler betennelsesdempende mat, som for eksempel blåbær.

DET ER IKKE RIKTIG AT ELDERE HAR DÅRLIGE MULIGHETER TIL Å ENDRE SIN HELSEPROFIL.

lenger vi har gått samme vei, jo dypere er sporet, og jo vanskeligere er det å komme ut av det. Men de som våger å være nysgjerrige, og ikke minst de som våger å utfordre seg selv, får godt betalt for innsatsen – i form av bedre helse og bedre livskvalitet, sier Myskja.

Han begynte nemlig å studere de friske 80- og 90-åringene som klarte seg bra. Han fant en del fellesnevnerne. Han gikk dypt inn i kosten og treningen, men han tok også for seg den åndelige delen av mennesket.

SUNNE NONNER

– En av de aller mest interessante studiene jeg har lest om dette er den såkalte nonnestudien som har pågått i USA i over 30 år, og som fortsatt pågår. 700 nonner blir fulgt og undersøkt gjennom livet,

KOS DEG MED MATEN

Noe av det viktigste du kan gjøre for å få en god alderdom, er å sørge for å unngå kroniske inflammasjoner, altså betennelser i kroppen som ikke skyldes bakterier.

Start ved bordet: Kos deg med maten, sammen med dem du er glad i. Når du setter deg til bords, samler deg, tenner et lys og eventuelt ber et bordvers, nullstiller du stresssystemet og setter i gang fordøyelsessystemet.

– Det hjelper ikke å spise sunt, hvis det ikke tas opp, sier Myskja, som ber oss være nøye med fettene.

– Hjernen består av 60 prosent fettstoffer, det betyr at fettsyrer av høy kvalitet påvirker nerveimpulsene i hjernen. Industrielt fett, omega-6 og transfett blokkerer cellemembranen hos hjernecellene og vil føre til tidligere celledød. Jeg råder alle til å spise fettsyrer fra fiskeoljer og planteoljer, som oliven og raps.

Spis alt du kan av betennelseshemmende mat.

– Det betyr blant annet minst mulig bearbeidet mat. Vær raus med krydder og urter, som gurkemeie, nellik, karri, oregano, salvie og timian. Spis også blåbær, krekling, acai-bær, rødbeter, løk, hvitløk, brokkoli og rosenkål. Rotfrukter hjelper tarmens immunsystem til å beskytte hjernen, sier Myskja.