



# Ungdommens kilder

Du kan forlænge livet – både indeni og udenpå – med hjælp fra et gammeldags piskeris, sort rødvin og en hudvenlig tang-bouillon. Børsen Weekend var med i Paris, da to eksperter gav vidt forskellige opskrifter på foryngelse

AF ANETTE KRISTINE POULSEN

I jagten på (næsten) evig ungdom tripper Børsen Weekends udsendte utålmodigt rundt på Place du Trocadéro i Paris' 16. arrondissement sammen med andre journalister fra så fjerne egne som Kina og Rusland, mens der ventes på manden, som skal gøre os klogere.

Manden, der hedder Dan Buettner, arbejder tæt sammen med National Geographic, har toppet New York Times bestsellerliste med bogen »The Blue Zones« og gæster hyppigt Oprah Winfreys talkshow. Han er på vej fra New York sammen med kemikeren Loretta Miraglia, der er specialist i hudple-

je og på lønningslisten hos kultmærket La Mer.

Sammen har de et bud på, hvordan vi holder os unge længere – så det bådes ses og føles.

Høj, rank og klædt i tætsiddende jeans og en jakke, der afslører en trimmet figur, skruer Dan Buettner op for den charme, som sandsynligvis har hjulpet ham, da han rejste verden tynd for at møde og forske i de samfund, hvor ungdommens kilder angiveligt findes.

Fra Nicoya Peninsula i Costa Rica til italienske Sardinien har den prisvindende forfatter fundet befolkningsklynger, der formår at leve aktive, sunde liv til de er langt oppe i 90'erne – de såkaldte »blå zoner«.

Men at blive ældre er ikke et mål i sig selv – kvaliteten skal følge med.

»Har du den, så ønsker du at leve længe. Rigtig længe,« forsikrer Dan Buettner.

Der er ikke tale om dyre guldkorn, men enkle livsstilsændringer, som kræver afsked med nogle af de komfortløsninger, mange pakker sig ind i – lige fra alverdens fjernbetjening til håndmikseren.

Ind igen skal til gengæld det gammeldags piskeris, gåture og samvær, der rækker ud over Facebooks uforpligende on-off kontakt.

## Liv uden sygdom

Dan Buettner fremlægger sin blå forskning sammen med eksempler på folk, der lever energiske liv uden sygdom, hospitalsindlæggelser og med tætte relationer og langtidsholdbar livskvalitet. Hans konklusion er, at bare 10 procent af vores livsenergi og levelængde har noget med gener at gøre – resten er valg af livsstil.

Men hvor skal vi begynde og med hvad – yoga eller triatlon? Tofu eller økologisk grønt? Det har forfat-

teren nogle atypiske svar på. Blandt andet får motion ham ikke til at juble på samme måde, som naturlig bevægelse gør.

»Slip bekvemmeligheden, dyrk havearbejde, slå græs som i gamle dage, lad bilen stå, når du skal på indkøb og bevæg dig til noget, der er sjovt – som dans eller fodbold,« siger han og

understreger, at især det at gå – dagligt – i et frisk tempo både giver en adræt krop og nedsætter risikoen for stress.

## Tag en lur

Netop stress er ifølge Dan Buettner vor tids største aldersskurk, og den bedste modgift er at nedkøle sit sy-

stem dagligt i minimum 15 minutter.

»Kald det siesta, middagslur eller meditation – bare det er hvile,« siger han og understreger, at de, der dagligt snupper en lur, sjældent plages af stresssymptomer.

Denne stressfri skæbne nyder en befolkningsgruppe på Sardinien, hvor det er kvinderne, der bærer rif-

## Ni gode råd

Opdagelsesrejsende og forfatter Dan Buettners råd til at forblive yngre længere:

1. Hold en daglig pause på minimum 15 minutter – enten som en lur eller en meditativ time out.
2. Drik rødvin dagligt, men med måde. Anbefalingen lyder på så rød en vin som muligt. Eksempelvis Cannonau.
3. Spis overvejende grønt, og lad kød være forbeholdt weekenderne.
4. Spis nødder. 100 gr. om dagen giver alene op til tre ekstra leveår, lover Dan Buettner.
5. Fyld altid kun maven 80 procent. Spis morgenmad som en konge, frokost som

- en prins og aftensmad som en tigger.
6. Vælg din »stamme« med omhu. Det er beviseligt, at hvis dine venner eksempelvis spiser sundt, har en hobby eller er engageret på anden vis og er kærlige, så smitter det.
7. Sørg for at have en grund til at stå op om morgenen. Uden mening og mål mister livet værdi.
8. Tag dig af din familie. Hvis du tager dig af dine forældre, øges sandsynligheden for, at dine børn vil tage sig af dig.
9. Sørg for at grine. Grin reducerer risikoen for stress.

Læs mere på [www.danbuettner.com](http://www.danbuettner.com)

Kilden til evig ungdom er ikke fundet, men et stress-frit liv med nærhed og humor er sundt for sjælen, og passer man godt på det ydre med daglig bevægelse og god hudpleje, så kan man holde alderstegnene nede. Her er forskellige ingredienser, der indgår i en ansigtscreme baseret på tang.

lerne, og hvor deres evne til samarbejde afgør jordens udbytte.

»Netop afhængigheden af hinanden, et dagligt glas vin og en i øvrigt grov og uforarbejdet kost fyldt med omega 3 fedtsyrer gør en smuk forskel i Barbagia-regionen på Sardinien,« siger han om området, hvor ingen smider sig foran tv'et og slapper af:

»I stedet er happy hour en naturlig del af hverdagen, hvor man efter fyraften mødes og vender verdenssituationen over et glas rødvin – eller black wine, som vinen kaldes, når den er næsten sort i farven er ekstra rig på antioxidanter.«

### Alder fejres

I USA topper man – ifølge forfatteren – rent socialt i 24-års alderen. Sådan er det ikke i Barbagia, hvor man bliver ekstra fejret og beundret med alderen og i øvrigt bor sammen på tværs af generationer. Noget, der ifølge hans forskning skulle forlænge livet med op til seks år.

»I »The Blue Zones« dokumenterer vi, at børn, der

lever under samme tag som deres bedsteforældre, får et sundere liv,« siger han og peger også på kvinderne i Okinawa i Japan, der praktiserer denne livsform og ikke bare lever længere end gennemsnittet, men også går fri af de livsstilssygdomme, vi plages af i Vesten.

De spiser fortrinsvis vegetarkost og tofu – og de stopper med at guffe i sig, når maven er 80 procent fuld.

Med Dan Buettners opskrift på foryngelse kan det måske være praktisk, at ansigtet også følger med. Her lyder anbefalingen fra Loretta Miraglia dog hverken for tidens koldcreme eller det bare ingenting, men derimod et hudfornyende serum til huden.

Som kemiker og produktopfinder har hun overtaget styringen af NASA-atomfysikeren dr. Max Hubers »La Mer creme«, som indeholder en særlige tang-bouillon, der efter sigende gav ham ny (og ung) ansigtshud efter en eksplosionsulykke.

Fra begyndelsen var dr. Huber forud for sin tid, for

han var besat af havet, som han så som fremtidens apotek – en holdning, der i dag støttes af mange skønhedseksperter.

Loretta Miraglia har videreudviklet filosofien med fokus på hurtig og virksom hudpleje:

»Jeg kan ikke lide at vente, og det må ikke gøre ondt,« siger kemikeren om det at få perfekt hud.

Hendes fokus er såkaldt anti-inflammation – et noget udansk ord, som groft oversat betyder at holde huden fri for alle tænkelige irritationer og betændelsestilstande, fordi de tilsammen er en aldersskurk.

Inflammation ødelægger hudens byggeklodser (kollagen) og kan komme fra eksempelvis uhammet solbadning, usund kost og stress. Uden modstand vil inflammation give mikro-ar – som Loretta Miraglia kalder det, vi andre kender som rynker – men også pigmentpletter, rødme og slaphed i huden.

Derfor har hun i udviklingen af La Mers nye »Regenerating Serum« skævet til landbrugets og den far-

maceutiske verdens brug af kraften fra plantestamceller.

Det har taget fire år at knække koden, som skal formildne alderens aftryk, og nu mener hun, at det er lykkes – stadig med brug af dr. Hubers tang-bouillon og den for La Mer så karakteristiske lime-te, men nu tilsat stamceller fra en hårdfør havplante ved navn Eryngium Maritimum.

### Testede formler

Ambitionen er at levere »ageless beauty« (skønhed uden alder) på smørbar vis og med omgående virkning. »De fleste er solgt, når de får

## Den sejlivede havplante

Atomfysikeren Dr. Max Huber var inspireret af havet, da han efter en voldsom forbrændingsskade i ansigtet skabte »Crème de la Mer«.

Processen tog efter sigende 12 år og krævede 6000 forsøg, inden det lykkedes Dr. Huber at forædle havtang under indflydelse af lys- og lydbølger. Tilsat calcium, magnesium, jern, vitamin C og E kaldte han denne fond for sin mirakel-bouillon.

Havet lader til at spille en endnu større rolle for kemikeren og produktopfinderen Loretta Miraglia, som i La Mers nye »Regenerating Serum« gør brug af stamceller fra havplanten Eryngium Maritimum, der vokser i brændingen med rødder i havet og som er synlig på landjorden.

Det er en særdeles sejlivede plante med optimale vækstkår i Bretagne i Frankrig, bekræfter havbiolog Andréw Syvret fra Pinnacle Marine Limited.

Stamceller anses af både biologen og kemikeren som »livets koncentrat« og deraf løftet, at netop et sådant koncentrat vil kunne påvirke hudens byggeklodser – kollagen – positivt. AKP

et kompliment for deres hud inden for en uge,« siger hun.

A propos planteindhold vil nogle kritikere hævde, at La Mer ikke kun hælder ren plantepower i sine produkter, men også supplerer med et indhold af omdiskuterede mineralske olier. Olier, som har ry for at være billige og uden evne til at gøre noget aktivt for huden ud over at beskytte den. Spørgsmålet om, hvorfor La Mer bruger disse olier, undrer Loretta Miraglia:

»Jeg håber ikke, jeg ser specielt dum ud, men jeg kunne selvfølgelig ikke drømme om at ændre på dr. Max Hubers original-

opskrift,« siger hun og understreger, at La Mer ikke bare er reguleret efter USA's strenge fødevarerlovgivning, men at formlerne bag også støttes af uafhængige hudlæger.

»Du kan leve, til du bliver 100 år – hvis du opgiver alle de ting, der får dig til at ønske at blive 100 år«, har Woody Allen en gang sagt. Den gode nyhed er, at det ikke er helt sandt længere; den (næsten) evige ungdom er inden for rækkevidde ved hjælp af nærhed, gode grin og god rødvin – samt lidt godt til huden.

anette.kristine.poulsen@borsen.dk



**Kvänum**  
WWW.KVANUM.DK

Kvänum køkken København  
Strandvejen 145, Hellerup Tlf 333 222 88  
Kvänum køkken Århus  
Åboulevard 15-17 Tlf 86 93 90 00