



Illustration: Janne Aagaard Andersen

Lev længere og bedre med selvvalgt stress

Hormesis er måske ikke verdens mest sexede ord, men det er en selvvalgt stressmetode, der både kan virke livsforlængende og gøre huden godt. Ifølge professor ved Aarhus Universitet er der tre metoder, du kan kaste dig over fra i dag

Af Anette Kristine Poulsen

S pørger man folk, der er blevet over 100 år om opskriften på et langt liv, så svæver svaret mellem alt fra "Jeg har været gift fem gange" til "Jeg har levet i cølibat hele livet". Med andre ord findes der ikke én magisk one-fits-all-recept.

Forskning i aldring tyder dog på, at der er en sandhed i, at modstand styrker os. At en smule skidt er godt. At det, der ikke slår os ihjel, vitterlig gør os mere robuste. Og netop robust hører til grundpillerne i begrebet *longevity* – altså det at leve længere bedre – som er skønhedsverdenens nye buzzord.

Og det er ikke mærkeligt, at netop skønhedsindustrien lægger stor vægt på sundhed. Vi ser det allerede flittigt praktiseret i alt fra kuldegysende kryo-terapi til infrarøde saunasessions og en interesse for, hvordan sunde bakterier angiveligt pleaser immunforsvaret.

Alt i vores krop er der af én eneste årsag: At sikre vores overlevelse

” Suresh Rattan

”Alt i vores krop er der af én eneste årsag: At sikre vores overlevelse,” konstaterer professor emeritus ved Aarhus Universitet Suresh Rattan. Han er biogerontolog og forsker specifikt i aldringens biologi, som han har publiceret adskillige videnskabelige studier og skrevet bøger om.

”Måden, vi ældes på, sker individuelt, og netop derfor er der ikke én fælles hemmelighed til et længere liv,” fastslår han og forklarer, at det er 25 pct. genetik og 75 pct. epigenetik – altså hvordan vores omgivelser og levevis kan ændre måden, hvorpå vores genetiske kode bliver aflæst – der spiller ind.

Med andre ord: Vi har en betydelig indflydelse på, hvordan vi ældes. Og der er ligefrem et stort overlap mellem at være sund og se sådan ud. Blandt andet er det godt givet ud at have fokus på sin hud, hvis man vil leve længere bedre.

”Vi er dybt afhængige af hudens fleksibilitet, og hvis vores kollagen –

hudens vigtigste byggesten – bliver beskadiget af eksempelvis for meget sol eller for meget sukker, så begynder det at knibe for reparationsmekanismerne, blandt andet dem, der skal holde vores personlige værn, altså huden, smidig og intakt,” siger Suresh Rattan og understreger vigtigheden af noget så simpelt som at hjælpe den med at holde på fugt.

Stress styrker cellerne

Idet huden er vores største organ og holder sammen på hele organismen, nytter det ikke at behandle den særskilt – og her kommer hormesis – små selvvalgte stresspåvirkninger, der styrker cellerne – ind i billedet. Hormesis er nemlig den aldersforlængende biologiske reaktion, der er i at udrette sig selv for mindre stressfaktorer.

Igen findes der ikke én opskrift, som kan fikse alt. Men ifølge Suresh Rattan er der tre overordnede livsforlængende greb, som kan tilpasses individuelt.

HUDEN SLADRER OM SYGDOMME

NÅR VI MØDER andre mennesker, er huden noget af det første, vi dømmer hinanden på. En tør og trist overflade kan have sociale konsekvenser, fordi det giver andre en idé om, at vi måske ikke er helt friske og raske. Der er ifølge Suresh Rattan udviklet computerteknologi, som kan aflæse op mod en halv million punkter i folks ansigter og med 95 procent nøjagtighed stadfæste adskillige sygdomme, bl.a. Parkinsons og diabetes.

For det første er der motion. "Stress dine celler med motion – ikke overdrevent på elitesportsniveau, men så du mærker og nyder det," siger professoren og understreger vigtigheden af det sidste. "Har du nogensinde set nogen smile i et fitnesscenter?" spørger han og fortæller, hvordan han selv havde den form for træning og fandt på alverdens overspringshandlinger. "I stedet begyndte jeg at gå langt ved at trave en kæmpe omvej for at komme hjem, og nu synger jeg hele vejen."

Selve motionsprocessen er ifølge Rattan pro-flammatorisk stressende, altså det modsatte af antiinflammatorisk, og sundhedskicket sker først, når motionen er overstået: Et selvreparerende og sundhedsfremmende alarmberedskab går i gang. "Men det at udsætte sig selv for en lille dosis selvvalgt stress må naturligvis ikke sammenlignes med vedvarende stressbyrder," understreger han.

Det andet livsforlængende greb handler om kost. "Gå efter alt fra resveratrol til gurkemeje, hvidløg, ingefær, salvie, kanel, sort peber og chili, som alle mikrostresser systemet, så der opstår hormese," siger han og minder om, at det kræver variation i kosten at opretholde mini-stressfekten.

Endelig er det vigtigt at holde hovedet i gang. "Når vi bearbejder informationer, skaber det hormesis, og det kan være at lære at beherske et nyt musikinstrument eller hyppigt at tælle baglæns ved f.eks. at begynde ved

Udover vigtigheden af at holde huden fugtmæt udefra og sikre indtag af omega 3-fedtsyrer, så vil motion gøre en positiv forskel

” Suresh Rattan

100 og tælle ned ved konsekvent at springe tre tal over: 100-97-94 ..."

Ekstra krydderi

Skal professoren pege på, hvilket af de tre greb, der er bedst for huden, lyder svaret:

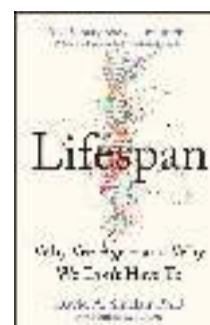
"Udover vigtigheden af at holde huden fugtmæt udefra og sikre indtag af omega 3-fedtsyrer, så vil motion gøre en positiv forskel. Blodgennemstrømningen får cellerne til at skille sig af med stoffer, vi ikke længere har brug for – en slags renselsesproces – og det samme, bare i mindre grad, sker ved indtag af de før nævnte krydderier og ved at veksle mellem kuldebadning og varm sauna," siger Suresh Rattan, som også gør opmærksom på vigtigheden af at udsætte huden såvel som hele systemet for en moderat mængde UV-lys.

"Dels af hensyn til D-vitamin, dels for at aktivere vores DNA-reparationszymer. Men stop før huden bliver rød."

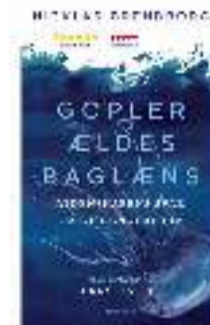
Endelig er der en anderledes vinkel på, hvorfor hudpleje virker: "Forskning viser, at alene den veltilpashed, det giver at beskytte sig mod for meget UV-stråling og polere huden overfladisk med fugtcreme, påvirker din sundhedstilstand positivt."

Det kræver altså ikke en infrarød sauna at hoppe med på hormesis-bølgen og øge chancen for at leve længere bedre. En løbetur, lidt ekstra krydderi og solid fugtmætning kan også gøre en forskel.

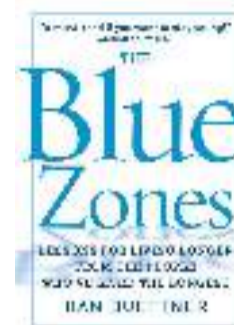
LÆS OGSÅ TRE BØGER OM DET LANGE LIV



PR-foto



PR-foto



PR-foto

"BLUE ZONES - LESSONS FOR LIVING LONGER"

Forfatter Dan Buettner har undersøgt, om nogle af verdens længstlevende befolkninger har noget til fælles. I sin bog fastslår han fællesnævnerne som bevægelse, et dagligt glas rødvin og en vis kalorierestriktion ved aldrig at spise sig propmæt.

"GOPLER ÆLDES BAGLÆNS"

Biolog og ph.d.-studerende Nicklas Brendborg kortlægger i sin bog "Gopler ældes baglæns", hvordan et længere liv kan vente forude. Han anviser metoder til, hvordan vi selv kan gøre meget. Lige fra at undgå ensomhed til at huske tandtråd og faste.

"LIFESPAN - WHY WE AGE AND WHY WE DON'T HAVE TO"

Professor David Sinclair ved Harvard Universitet hævder, at gener ikke er vores skæbne. Det er vores livsstilsforvalgte skader, som akkumuleres gennem årene – og derfor har vi meget mere kontrol over aldring, end vi tror.



ADMIRAL
Hotel

Udsigt til byens oplevelser

Nyd foråret med åbne vinduer og rig udsigt til både kulturlivets og naturens smukkeste scener. Admiral er stedet, du tager hen, når du vil opleve noget nyt og samtidig føle dig hjemme.

Book dit ophold på admiralhotel.dk, booking@admiralhotel.dk eller på telefon +45 3374 1424.

Toldbodgade 21 - 25, DK-2200 København, admiralhotel.dk