

120 råd för 120 år



Testa din biologiska ålder och påbörja din förnygringsprocess.

av Peter Wilhelmsson

Test & Tips

Omslag: Anders Fält

Illustrationer: Richelle Wilhelmsson

Redigering: Peter Wilhelmsson, Lollo Vestlund, Camilla Eklund

Anmärkning

Informationen bör endast användas som informationskälla, ett komplement till råd från läkare eller terapeut. Den är inte tänkt som ersättning för läkarvård eller läkarkontroll.

Författaren kan inte ta ansvar för enskilda personers hälsa. Boken presenterar generella råd men varje person har unika behov med växlande omständigheter. Man bör alltid kontakta läkare och/eller näringsutbildad alternativmedicinsk terapeut vid ovanliga symptom eller besvär som kan uppstå när man ändrar kost eller livsstil. Alla kost- och livsstilsförändringar bör göras stegvis och efter noggrant övervägande.

Copyright © Peter Wilhelmsson & PetersHälsportal.se, 2023.
Alla Rättigheter Reserverade.

Gå med i min Hälsportal!

www.PetersHälsportal.se

Innehållsförteckning

Introduktion.....	3
120 råd för 120 år - Test & Tips.....	4
Testa din biologiska ålder	4
1. Bakgrund	4
2. Kost- och kosttillskott	7
3. Motion	9
4. Livsstil.....	15
5. Miljö.....	19
Råd och tips för ett långt och spännande liv	21
Testa dig själv med jämna mellanrum.....	21
Kost & kosttillskott	21
Motion	27
Livsstil.....	28
Relationer	30
Miljö och rening	31
Munhålsygien.....	32
Stärk kroppsfunktionerna och din organreserv	33
Poängskala och testresultat.....	34
Källförteckning och resurser	35

Introduktion

Det är du som bestämmer

Ditt sätt att leva påverkar din hälsa både på kort och på lång sikt. Det du gör som fyrtioåring har med andra ord stor betydelse för hur du mår när du blir äldre.

Till din hjälp har du nu Ung-igen. Ett helt nytt koncept för att ge både kropp och själ de bästa förutsättningarna att leva ett långt och spännande liv.

Och kom ihåg att det är den biologiska och inte den kronologiska åldern som räknas.

Så startar du din egen förnygringsprocess

För att göra det enkelt för dig har vi tagit fram *120 råd för 120 år*. Här får du på ett lättillgängligt och pedagogiskt sätt ingående kunskap om hur du kan starta din egen förnygringsprocess. Och kom ihåg att det aldrig är för sent att börja vrida klockan tillbaka.

Livet blir vad du gör det till.

A handwritten signature in cursive script that reads "Peter Wilhelmsson".

120 råd för 120 år - Test & Tips

Den här boken ger dig värdefull information som gör att du kan leva friskare och längre. Den består av två delar:

1. Test för att utvärdera din biologiska ålder.
2. Tips och råd för att förbättra och förlänga ditt liv.

Testa din biologiska ålder

Ditt födelsedatum säger en sak om din ålder. Men vad säger egentligen kroppen?

För att ta reda på det har vi utvecklat ett test som bygger på vetenskapliga studier om vad som påverkar vår hälsa och förväntade livslängd. Genom att besvara ett antal frågor om bakgrund, kost, motion, livsstil och miljö får du en fullständig bild av din biologiska ålder och en bra utgångspunkt för att gå vidare i din föryngringsprocess.

Fyll i frågeformulären på följande sidor och värdera din biologiska ålder.

1. Bakgrund

1.1 Släkthistoria och genetiska belastningar

- ___ (1) Följande sjukdomar finns i släkten (föräldrar, syskon, far- eller morföräldrar): cancer, hjärt- och kärlbesvär, diabetes, artrit, demens, astma, atopiskt eksem, allergi, alkoholism, benskörhet, MS.
- ___ (2) Mina syskon har drabbats av någon/några av dessa sjukdomar i åldern trettio till sextio år.
- ___ (-8) Mina föräldrar levde tills de var över åttio år.
- ___ (-4) En av mina föräldrar levde tills han/hon var över åttio år och den andra tills han/hon var över sjuttio år.
- ___ (-2) En av mina föräldrar lever och är sextio till sjuttio år och frisk.
- ___ (3) En av mina föräldrar blev över sjuttio år, den andra dog före han/hon fyllde sjuttio år av en kronisk sjukdom.
- ___ (-4) En av mina föräldrar lever fortfarande och är sjuttio till åttio år och frisk.
- ___ (-8) Båda mina föräldrar lever fortfarande och är över åttio år och friska.
- ___ (3) En av mina föräldrar blev över sjuttio år, den andra dog före han/hon fyllde sjuttio år av en kronisk sjukdom.
- ___ (6) Båda mina föräldrar dog före de fyllde sextio år av kroniska sjukdomar.
- ___ 1 poäng för varje nära släkting som har dött av cancer, diabetes eller hjärt-/kärlsjukdomar innan de fyllde sextio.

summa 1.1 _____

1.2 Barnsjukdomar m.m.

- ___ (-1) Jag ammadades längre än sex månader.
___ (-2) Jag ammadades längre än ett år.
___ (-2) Jag åt för det mesta hälsosam mat som barn, t.ex. gröt, grönsaker, frukt, kött och fisk och endast små mängder godis och snabbmat.
___ (1) Jag fick mycket godis, glass och skräpmat som liten (minst två gånger i veckan).
___ (2) Jag har reagerat starkt på vaccinationer, amalgam, kemikalier, metaller och andra miljögifter.
___ (2) Jag var ofta sjuk som barn, t.ex. öroninflammation, eksem, astma, allergi, kolik, körtelfeber, halsfluss, förkylning och jag fick minst sex penicillinkurer under min barndom.
___ (1) Jag var måttligt sjuk som barn och mina besvär växte bort.
___ (2) Jag hade en olycklig barndom.
___ (-2) Jag hade en lycklig barndom.

summa 1.2 _____

1.3 Sjukdomar och besvär de senaste två åren

(1 poäng för varje "ja"-svar)

- ___ På det stora hela anser jag mig inte må bra.
___ Jag har försämrade energi och vitalitet.
___ Min muskelstyrka har minskat under de senaste tio åren.
___ Min kondition är sämre och jag blir lätt andfädd.
___ Jag har sämre balans och koordinationsförmåga.
___ Jag har sämre reaktionsförmåga.
___ Jag är oroligare nu än för tio år sedan.
___ Jag är pessimistiskt lagd.
___ Jag ser äldre ut än mina jämnåriga.
___ Jag är trött när jag vaknar på morgonen.
___ Jag får mindre än sex timmars god sömn per natt.
___ Det är svårt att gå ner i djup sömn, jag vaknar flera gånger per natt.
___ Jag har blivit allt mindre sällskaplig.
___ Mitt minne har försämrats, jag har t.ex. svårare att komma ihåg namn och telefonnummer.
___ Jag har svårare att tänka klart och att fokusera mina tankar.
___ Min sexuella förmåga har försämrats.
___ Jag har högt blodtryck (> 130/85).
___ Min syn har försämrats under de senaste tio åren.
___ Min hörsel har försämrats.
___ Det tar lång tid att återhämta sig efter en influensa eller förkylning.
___ Jag har fler än tre förkylningar per år.
___ Jag är sjukskriven och borta från jobbet mer än en vecka per år.
___ Det tar lång tid för sår eller blåmärken att läka.
___ Jag är stel när jag vaknar på morgonen.
___ Jag har kronisk smärta eller inflammation.
___ Jag har ofta ont i lederna.
___ Jag har ofta ont i musklerna.
___ Jag har sendrag eller kramp i benen flera gånger varje månad.
___ Jag har problem med åderbråck som ibland gör ont.
___ Jag har kroniska ryggproblem.
___ Jag blir trött efter jag har ätit och skulle helst vilja ta en tupplur.

- _____ Jag har försämrad matsmältning med obehag och gasbildning.
- _____ Jag har omväxlande diarré och förstoppning.
- _____ Jag har ofta problem med trög mage.
- _____ Jag blir skakig om jag inte äter regelbundet.
- _____ Jag har starkt sug efter choklad, sötsaker, fett eller salt mer än en gång per månad.
- _____ Jag måste kissa nattetid.
- _____ Jag har inkontinensbesvär.
- _____ Jag har huvudvärk en eller flera gånger per vecka.
- _____ Jag håller långsamt på att tappa håret.
- _____ Jag har mat- eller luftvägsallergier.
- _____ Jag har vita fläckar på naglarna.
- _____ Jag har långsgående åsar på naglarna.
- _____ Mina naglar är sköra och ömtåliga.
- _____ Min hud är ofta torr och irriterad.
- _____ Min hud är grov med sprickor och rynkor.
- _____ Jag har oftare huvudvärk nu än för tio år sedan.
- _____ Jag har kalla händer och/eller fötter.

summa 1:3 _____

1.4 Läkemedelsintag

- _____ (0,5) Jag använder huvudvärkstabletter, förkylningsmedel eller magmedel då och då.
- _____ (1) Jag intar dagligen receptfria läkemedel (undantag låga doser acetylsalicylsyra).
- _____ (-0,5) Jag äter låga doser av preparat med acetylsalicylsyra mer än fyra dagar i veckan (t.ex. Treo eller Magnecyl).
- _____ (1) Jag intar ett till tre receptbelagda läkemedel mot lättare besvär under en begränsad period.
- _____ (3) Jag har intagit ett till tre receptbelagda läkemedel mot svårare besvär under flera års tid.
- _____ (4) Jag har intagit minst fyra receptbelagda läkemedel mot svårare besvär under flera års tid.

summa 1:4 _____

1.5 Civilstånd m.m.

- _____ (2) Jag är ensamstående.
- _____ (-2) Jag är lyckligt gift eller sambo.

Nuvarande inkomst

- _____ (2) Jag har låg inkomst.
- _____ (0) Jag har medelinkomst.
- _____ (-2) Jag har hög inkomst.

Högsta utbildning

- _____ (2) Jag har grundskoleutbildning.
- _____ (0) Jag har gymnasieutbildning.
- _____ (-2) Jag har högskole- eller universitetsutbildning.

summa 1:5 _____

2. Kost- och kosttillskott

2.1 Matvanor

- ___ (-3) Jag äter hälsosam mat med mycket frukt och grönt, minst fem portioner frukt och grönsaker per dag, och mycket sällan snabb- och skräpmat.
- ___ (-2) Jag äter mycket frukt och grönt men ibland även snabb- och skräpmat.
- ___ (1) Jag äter frukt och grönt varje dag men äter oftast snabbmat och dagligen vitt mjöl, vitt socker och härdade fetter.
- ___ (-2) Jag äter hälsosam mat, minst tre produkter dagligen av följande funktionella livsmedel, t.ex. sockerfri yoghurt/fil, vitlök, surkål, fullkornsråg, alger, isoflavonrik sojadrink, tofu eller tempeh, mjölksyrade morötter, linfrön, linfröolja, olivolja, valnötter, broccoli, grönkål, tomat/tomatsås.
- ___ (-2) Jag äter oftast frukt och grönt som är kravodlat.
- ___ (-2) Jag äter fet fisk minst tre gånger i veckan.
- ___ (-1) Jag äter regelbundna måltider.
- ___ (3) Jag äter mest snabbmat och skräpmat och sällan grönsaker och frukt.
- ___ (1) Jag har oregelbundna mattider.
- ___ (2) Jag äter dagligen korv eller hårdstekt/rökt/grillat kött.
- ___ (1) Jag äter ofta på kvällen.
- ___ (1) Jag är allergisk mot mindre än fem födoämnen.
- ___ (2) Jag är allergisk mot fler än fem olika ämnen och/eller har matsmältningsproblem.
- ___ (1) Jag har ett starkt sug efter sötsaker, ost, mjölk, bröd, salt eller fett flera gånger i veckan.
- ___ (-1) Jag äter i lugn och ro och njuter av maten.
- ___ (1) Jag stressar oftast genom måltiderna.
- ___ (1) Jag kör bil, tittar på teve, pratar i telefon eller läser tidningen samtidigt som jag äter.
- ___ (1) Jag har varit matmissbrukare men har inte haft besvär det senaste året.
- ___ (3) Jag är matmissbrukare.

summa 2.1 _____

Räkna ut ditt BMI enligt följande tabell

BMI cm	Acceptabel vikt						Övervikt						Fetma				
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
200	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140
195	72	76	80	84	87	91	95	99	103	106	110	114	118	122	125	129	133
190	69	72	76	79	83	87	90	94	97	101	105	108	112	116	119	123	126
185	65	68	72	75	79	82	86	89	92	96	99	103	106	110	113	116	120
180	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	100	104	107	110	113
175	58	61	64	67	70	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107
170	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	98	101
165	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	84	87	90	93	95
160	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	90
155	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	84
150	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	77	79

Dra ett streck mellan din längd och din vikt. Titta på BMI (bodymass index) siffran längst upp i kolumnen, det är denna siffran som visar hur stort behov av viktminskning du har.

2.2 Vikt

- ___ (2) Mitt midjemått har ökat de senaste tio åren.
- ___ (1) Jag har gått upp mer än fem kilo de senaste tio åren.
- ___ (2) Jag har gått upp mer än tio kilo de senaste tio åren.
- ___ (2) Jag har ett BMI på 25-26 (vikt i kg/längd² i meter).
- ___ (3) Jag har ett BMI på 27-30.
- ___ (4) Jag har ett BMI på > 30.
- ___ (-4) Jag har ett BMI som ligger på 19-21.
- ___ (-2) Jag har ett BMI som ligger på 22-23.
- ___ (2) Jag har bantat flera gånger men har svårt att nå och hålla min idealtvikt.

summa 2.2 _____

2.3 Vattendrickande

- ___ (-2) Jag dricker mer än sex glas filtrerat vatten dagligen.
- ___ (-1) Jag dricker fyra till fem glas vatten dagligen.
- ___ (-0,5) Jag dricker mer än sex glas mineralvatten dagligen.
- ___ (0) Jag dricker mer än fyra till fem glas mineralvatten dagligen.
- ___ (0) Jag dricker kolsyrat mineralvatten dagligen.
- ___ (1) Jag dricker vanligt kranvatten dagligen.
- ___ (-1) Jag dricker mer än sex glas bra kranvatten från egen brunn dagligen.
- ___ (-0,5) Jag dricker mer än fyra till fem glas bra kranvatten från egen brunn dagligen.

summa 2.3 _____

2.4 Kosttillskott och förebyggande behandling

- ___ (3) Jag äter inga kosttillskott eller naturpreparat.
- ___ (1) Jag äter multivitamin- och mineraltillskott ibland.
- ___ (-1) Jag äter en eller två multivitamin- och mineraltabletter som innehåller upp till 2 x RDI (rekommenderat dagligt intag) av alla vitaminer och mineraler dagligen.
- ___ (-2) Jag äter ett starkare multivitamin- och mineralpreparat (minst 2 x RDI med undantag av järn) dagligen.
- ___ (-2) Jag intar en grön hälsodryck (korngräs, vetegräs, m.m.) eller algtillskott dagligen.
- ___ (-3) Jag äter ett starkare multivitamin- och mineralpreparat, extra antioxidanter (minst 200 mg E-vitamin, 500 mg C-vitamin och 100 mikrogram selen), fiskolja och/eller Q10 samt en extra dos av det jag anser mig behöva.
- ___ (-2) Förutom grundnäringstillskott, starka multivitaminer och multimineraler och extra antioxidanter äter jag tillräckligt med vitaminer, mineraler och biologiska medel för att förbättra mitt sjukdomstillstånd och/eller för att motverka och förebygga olika åldringsprocesser.
- ___ (-4) Minst två gånger per år besöker jag en näringsterapeut eller läkare som är näringsspecialist för olika tester och analyser (t.ex. håranalyser) för att se vad just jag behöver för tillskott. Jag följer deras råd konsekvent.
- ___ (-1) Jag får ibland massage, kiropraktik, akupunktur eller annan behandling för att må bättre.
- ___ (-3) Jag får regelbundet (> en gång per månad) kroppsbehandling för att må bättre.

summa 2.4 _____

3. Motion

3.1 Motionsvanor

- ___ (-2) Jag motionerar minst tjugo minuter två till tre gånger i veckan.
- ___ (-4) Jag motionerar minst trettio minuter minst fyra gånger i veckan.
- ___ (-2) Jag styrketränar minst femton minuter två till tre gånger i veckan.
- ___ (-4) Jag styrketränar minst trettio minuter minst fyra gånger i veckan.
- ___ (-2) Jag stretchar eller har flexibilitetsträning/yoga minst femton minuter två till tre gånger i veckan.
- ___ (-3) Jag stretchar eller har flexibilitetsträning/yoga minst femton minuter minst fyra gånger i veckan.
- ___ (-1) Jag har måttligt med fysisk aktivitet i mitt dagliga liv.
- ___ (-2) Jag har mycket fysisk aktivitet i mitt dagliga liv.
- ___ (-1) Jag har motionerat regelbundet (> tre gånger i veckan) i minst fem år.
- ___ (2) Jag är en soffliggare och föredrar att inte motionera eller anstränga mig.

summa 3.1 _____

3.2 Fysisk ålder

Så här testar du din kondition, styrka, flexibilitet och balans:

Konditionstest

För att bedöma uthållighet, kondition och aerobisk kapacitet behöver du bara ta en rask promenad. Börja med att mäta upp en sträcka på 1,6 km. Värm sedan upp genom att stretcha eller gå raskt. Notera därefter tiden exakt och börja gå, inte springa – en fot måste hela tiden vara i marken – så fort du kan utan att överanstränga dig. Försök att hålla en jämn takt. När du gått hela sträckan antecknar du tiden i minuter och sekunder. Fortsätt sedan att gå i några minuter tills puls och blodtryck återgått till det normala.

Män i min/sek	Kvinnor i min/sek	Fysisk ålder
11:20-12:20	12-12:59	20-29
12:21-13:20	13-13:59	30-39
13:21-14:20	14-14:59	40-49
14:21-15:20	15-15:59	50-59
15:21-16:20	16-16:59	60-69
16:21-17:20	17-17:59	70-80
> 17:21	> 18:00	80 +

Antal minuter _____

Min fysiska ålder _____

Puls

Pulsen är en god indikation på allmän kondition. Tänk på att det finns många olika faktorer som påverkar och stimulerar hjärtfrekvensen, t.ex. mat, kaffe, cigaretter, feber, hosta, starka känslor m.m. Den bästa tidpunkten att ta pulsen på är tidigt på morgonen innan man kliver ur sängen. Ju lägre puls desto bättre för dig och din hälsa. Motion sänker pulsen, många toppidrottsmän har en vilopuls på fyrtio slag per minut. Medelvensson ligger på mellan sjuttio och åttio slag per minut.

Det är enkelt att kontrollera vilopulsen. Sitt i en bekväm stol och använd en klocka med tydlig sekundvisare. Hitta pulsen genom att försiktigt placera ditt långfinger på den stora halsartären alldeles nedanför kinden. Räkna hur många gånger pulsen slår under sextio sekunder (gör det flera gånger för säkerhets skull).

Pulsslag per min	Fysisk ålder
< 62	19
63-67	20-29
67-72	30-39
72-79	40-49
79-86	50-59
86-92	60-64
92-98	65-69
99 +	69 +

Min vilopuls _____

Min fysiska ålder _____

Summera din fysiska ålder från konditionstesterna och dividera med två så får du fram din genomsnittliga kondition.

Styrketest

Fyll i dina styrkepoäng, gör beräkningarna och fyll i resultatet på listan för fysisk ålder.

Magmusklerna

Ligg på rygg med benen böjda och med fotsulorna i golvet. Korsarmarna över bröstet så att respektive hand ligger mot motstående axel. Låt någon hålla i dina fötter eller skjut in dem under någonting tungt. Rulla upp överkroppen så att armbågen nuddar knäna. Gör så många sit-ups som du kan under en minut.

Män, antal sit-ups	Kvinnor, antal sit-ups	Fysisk ålder
> 35	> 30	20-29
30-34	25-29	30-39
25-29	20-24	40-49
20-24	15-19	50-59
15-19	10-14	60-69
10-14	5-9	70-79
< 0	< 5	80 +

Antal sit-ups _____

Min fysiska ålder _____

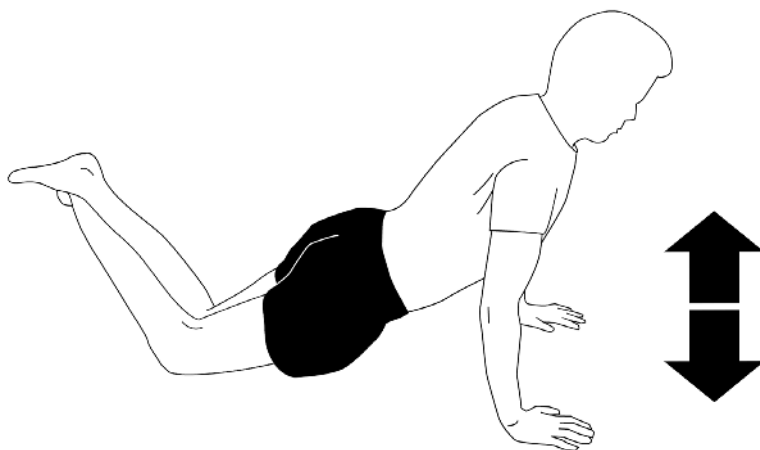
Överkroppen

Män

Sätt båda händerna i golvet i axelbredd. Armhävningstestet börjar i upphöjd position med sträckta armar och hela kroppen lyft från golvet. Endast den främre delen av foten (tårna) och händerna får nudda golvet. Resten av kroppen hålls rak och höftleden hålls sträckt. Böj sedan armarna och sänk kroppen, som fortfarande hålls rak, tills bröstet når ca. en dm från golvet (överkroppen får inte nudda golvet). Skjut sedan upp kroppen igen till utgångsläget. Gör sedan så många armhävningar du kan under en minut.

Kvinnor och män över sextio år

Lägg dig platt på mage. Placera båda händerna på golvet ungefär i axelbredd. Korsa och lyft underbenen så att du får nittio graders vinkel från baksidan av knät. Häv dig upp på armarna och låt rygg, stjärt och knän bilda en rak linje. Knäna får inte lyftas från golvet. Gör sedan så många armhävningar du kan på en minut.



Män, antal armhävningar

> 30
25-29
20-24
15-19
10-14
5-9
< 5

Kvinnor och män över sextio, antal armhävningar/böjt knä

> 40
35-39
30-34
25-29
16-24
6-15
< 6

Fysisk ålder

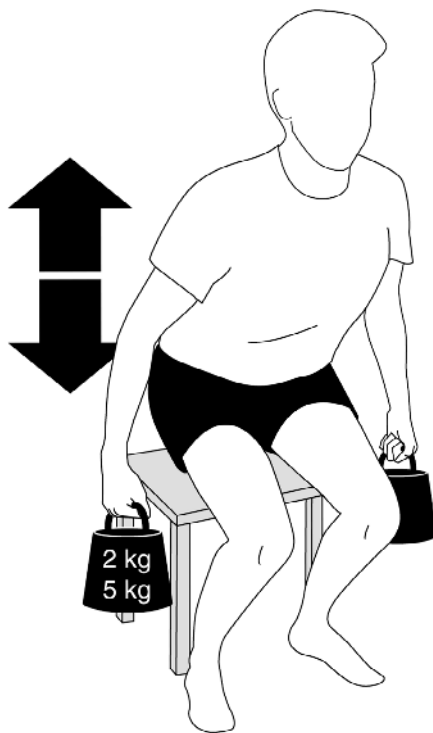
20-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-79
80 +

Antal armhävningar _____

Min fysiska ålder _____

Benstyrka

Benstyrkan mäter man genom att kontrollera antalet knäböjningar med vikter i händerna (män fem kg och kvinnor två kg i varje hand). Ta en vanlig stol utan armstöd och ställ den bakom dig, sära på benen till axelbredds avstånd, håll hantlarna i händerna och gör så många knäböjningar som möjligt, stjärten ska nudda stolsitsen.



Män med fem kg hantlar

37-50
30-36
22-29
17-21
10-16
< 9

Kvinnor med två kg hantlar

25-35
16-24
10-15
6-9
3-5
< 3

Fysisk ålder

20-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70 +

Antal knäböjningar _____

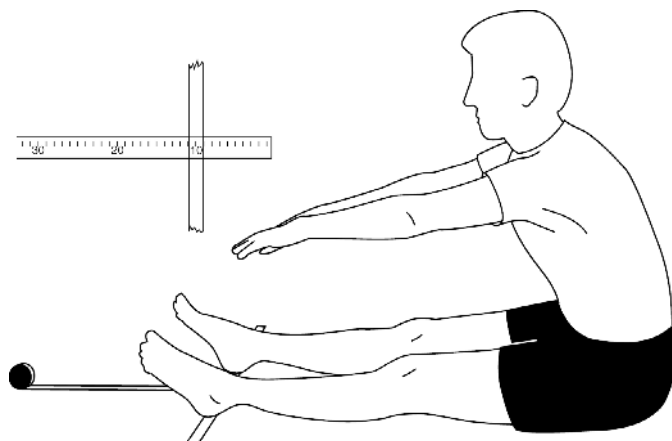
Min fysiska ålder _____

För att få fram din genomsnittliga styrka lägger du ihop din fysiska ålder från styrketesten och dividerar det med tre.

Flexibilitetstest för rygg och lår

Ta fram ett måttband och en rulle tejp. Fäst en tjugo till tjugofem lång tejprensa på golvet och lägg måttbandet tvärs över tejpens så att det bildas ett plustecken. Gör en tio cm markering precis mitt på tejpens. Fäst måttbandet med en bit tejp så att det inte flyttar sig. Värm upp med lite gång, några lätta rörelser och stretching.

Sätt dig med sträckta, lätt särade ben så att du har måttbandssnibben med tio cm markeringen mellan fötterna, hämlarna ska vara på tejpens. Sträck sedan armarna, lägg händerna ovanpå varandra och böj dig sakta framåt så långt du kan. Andas hela tiden lugnt med djupa inandningar. Om du kan nå tårna så motsvarar det tio cm.



Män i cm

11-13
9-10,9
6-8,9
4-5,9
2-3,9
0-1,9
< 0

Kvinnor i cm

12,6-14
10,1-12,5
7,1-10
5,1-7
3-5
1-2,9
< 1

Fysisk ålder

20-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-79
80 +

Flexibilitet i cm _____

Min fysiska ålder _____

Balanstest

Stå rak med fötterna i golvet, lyft ena benet och låt armarna hänga längs sidorna. Se hur länge du kan hålla balansen. Gör tre försök, och anteckna det bästa.

Män/Kvinnor

51-60 sek
41-50
31-40
21-30
11-20
1-10
0

Fysisk ålder

20-29
30-39
40-49
50-59
60-79
70-79
80 +

Antal sekunder _____

Min fysiska ålder _____

- ___ (-4) Jag har en fysisk konditionsålder som är minst fem år under min kronologiska ålder.
- ___ (4) Jag har en fysisk konditionsålder som är minst fem år över min kronologiska ålder.
- ___ (-3) Jag har en fysisk ålder i styrka som är minst fem år under min kronologiska ålder.
- ___ (3) Jag har en fysisk ålder i styrka som är minst fem år över min kronologiska ålder.
- ___ (-2) Jag har en fysisk flexibilitetsålder som är minst fem år under min kronologiska ålder.
- ___ (2) Jag har en fysisk flexibilitetsålder som är minst fem år över min kronologiska ålder.
- ___ (-1) Jag har mycket god balans som är minst fem år under min kronologiska ålder.
- ___ (1) Jag har en balans som är minst fem år över min kronologiska ålder.

summa 3.2 _____

4. Livsstil

4.1 Njutningsmedel

Jag dricker....

- ___ (-1) två till fyra koppar örtte dagligen.
- ___ (-2) två till fyra koppar grönt te dagligen.
- ___ (-1) två till tre koppar svart te dagligen.
- ___ (0) en till två koppar kaffe dagligen.
- ___ (1) tre till fyra koppar kaffe dagligen.
- ___ (2) mer än fyra koppar kaffe dagligen.
- ___ (1) ett till två glas läsk/saft dagligen.
- ___ (2) tre till fyra glas läsk/saft dagligen.
- ___ (0) en till två lättöl eller en mellanöl dagligen
- ___ (1) två mellanöl eller en starköl dagligen.
- ___ (2) tre till fyra mellanöl eller två starköl dagligen.
- ___ (-1) ett till två glas rött vin dagligen.
- ___ (0) en till två glas vitt vin dagligen
- ___ (1) mer än två glas vin dagligen.
- ___ (1) tre till sju centiliter starksprit dagligen.
- ___ (2) mig berusad flera helger varje månad.
- ___ (2) åtta till tolv centiliter starksprit dagligen.
- ___ (6) Jag är alkoholberoende och intar stora mängder alkohol.
- ___ (2) Jag använder ibland någon drog, t.ex. hasch eller marijuana.
- ___ (6) Jag intar regelbundet droger.

summa 4.1 _____

4.2 Tobakskonsumtion

Det senaste året har jag rökt...

- ___ (1) en till tre cigaretter/en cigarr dagligen.
- ___ (3) fyra till nio cigaretter/två till tre cigarrer dagligen.
- ___ (4) tio till arton cigaretter/tre till fyra cigarrer dagligen.
- ___ (5) nitton till tjugonio cigaretter/fem till sex cigarrer dagligen.
- ___ (6) > trettio cigaretter/ > sex cigarrer dagligen.
- ___ (1) Jag röker inte längre men har tidigare rökt i över fem år.
- ___ (2) Jag röker inte sedan mindre än tio år tillbaka, men har tidigare rökt i över tio år.
- ___ (3) Jag röker inte sedan mindre än tio år tillbaka, men har tidigare rökt i över tjugo år.
- ___ (1) Jag utsätts för passiv rök dagligen eller har tidigare utsatts för det under många år.

Det senaste året har jag snusat...

- ___ (0,5) mindre än en timme dagligen.
- ___ (1) en till tre timmar dagligen.
- ___ (2) tre till sex timmar dagligen.
- ___ (3) mer än sex timmar dagligen.
- ___ (4) mer än tolv timmar dagligen.
- ___ (-2) jag har aldrig rökt eller snusat eller utsatts för passiv rökning under långa perioder (med undantag för några enstaka tillfällen).

summa 4.2 _____

4.3 Arbetsituation

- ___ (2) Jag är arbetslös men skulle vilja ha ett arbete.
- ___ (1) Jag jobbar mer än jag skulle vilja.
- ___ (2) Jag arbetar mer än fyrtiofem timmar i veckan med något jag inte trivs med.
- ___ (2) Jag har mycket små möjligheter att påverka min arbetsituation.
- ___ (-2) Jag trivs med mitt arbete och mina kollegor.
- ___ (-2) Mitt arbete är intellektuellt och/eller känslomässigt stimulerande.
- ___ (-2) Jag är nöjd med mitt val av karriär.
- ___ (2) Jag arbetar skift eller har oregelbundna arbetstider.
- ___ (1) Jag arbetar med ensidiga rörelser som kan ge belastningsskador.
- ___ (1) Jag sitter framför datorn i mer än fyra timmar dagligen.

summa 4.3 _____

4.4 Mentalt tillstånd

(Ja = -0,5 poäng. Nej = 0,5 poäng)

- ___ Det finns någon i mitt liv som jag litar på och som jag kan prata med.
- ___ Jag har haft ett kärleksförhållande som har varat längre än sex månader.
- ___ Jag är lyckligt gift eller sambo.
- ___ Jag kan planera mitt liv, fatta beslut och säga nej när det behövs.
- ___ Jag har tid för vänner och fritidsaktiviteter.
- ___ Jag är i stort sett nöjd med mitt liv och min närmaste omgivning.
- ___ Jag har stabil ekonomi utan återkommande penningbekymmer.
- ___ Jag har ett tillfredsställande sexliv.
- ___ Jag har regelbundet samlag, minst en gång i veckan.
- ___ Jag är tillfredställd med den vänskrets jag har.
- ___ Jag kan titta mig i spegeln och känna mig rätt nöjd med mig själv.
- ___ Jag har kontroll över min tid.
- ___ Jag skriver dagbok för att bearbeta känslor och tankar eller för att få utlopp för min kreativa tankeverksamhet.
- ___ Jag har långsiktiga och kortsiktiga mål.
- ___ Jag skrattar minst trettio gånger varje dag.
- ___ Jag visar och uttrycker tacksamhet varje dag.
- ___ Jag har lätt att slappna av.
- ___ Jag är förlåtande mot andra och mot mig själv.
- ___ Jag har bra självförtroende.
- ___ Jag har lätt att visa känslor.
- ___ Det finns en mening med mitt liv.
- ___ Jag har en stark passion för livet och ser fram emot varje dag.

summa 4.4 _____

4.5 Fobier och begär

- ___ (1 = någon, 2 = flera) Har du någon/några starka fobier?
- ___ (1 = någon, 2 = flera) Har du något/några begär eller någon form av missbruk, t.ex. spel, mat, dryck, makt, sex, arbete etc.

summa 4.5 _____

4.6 Bilkörning

- ___ (-1) Jag åker kommunalt och åker/kör sällan bil.
- ___ (-1) Jag har alltid säkerhetsbältet på mig när jag åker bil.
- ___ (-1) Jag kör mycket sällan tio km/t över tillåten hastighet.
- ___ (0,5) Jag kör regelbundet tio km/t över tillåten hastighet.
- ___ (1) Jag kör regelbundet mer än tjugo km/t över tillåten hastighet.
- ___ (1) Jag kör bil mer än 2 000 mil per år.
- ___ (1) Jag kör motorcykel mer än femhundra mil per år.
- ___ (3) Jag kör ibland med alkohol i blodet.
- ___ (5) Jag kör ofta med alkohol i blodet.
- ___ (2) Jag kör ofta samtidigt som jag pratar i mobiltelefon.

summa 4.6 _____

4.7 Stresshantering

Jag upplever ofta... (1 p för varje ”ja”-svar)

- | | |
|--|----------------------------|
| ___ Trötthet | ___ Sömproblem |
| ___ Oro | ___ Kallsvettig |
| ___ Tidspress | ___ Torr mun |
| ___ Glömska | ___ Allergier |
| ___ Koncentrationssvårigheter | ___ Irritation |
| ___ Magkatarr eller magsår | ___ Apati |
| ___ Förstoppning eller diarré | ___ Ilska |
| ___ Snabb/ytlig andning | ___ Snabb puls |
| ___ Tryckkänsla över bröstet | ___ Hjärtklappning |
| ___ Spänningar i käkleden, gnisslar tänder | ___ Darrningar, ryckningar |
| ___ Depression | |

- ___ (-1) Jag ägnar mig åt olika fritidsaktiviteter, t.ex. sport, konst eller musik minst en gång i veckan.
- ___ (-2) Jag ägnar mig åt sport, konst, musik eller annan avstressande rekreation dagligen.
- ___ (1) Andra kommenterar att jag är stressad eller ser stressad ut.

summa 4.7 _____

4.8 Meditation och avkoppling

- ___ (-3) Jag mediterar minst tio minuter två gånger dagligen.
- ___ (-2) Jag mediterar minst tio minuter dagligen.
- ___ (-2) Jag ber minst tio minuter dagligen.
- ___ (-2) Jag ägnar mig åt andligt sökande och läser dagligen andligt inspirerande litteratur.
- ___ (-2) Jag ägnar mig regelbundet åt qi qong eller tai chi.
- ___ (-1) Jag promenerar i naturen regelbundet.
- ___ (-2) Jag ägnar mig åt stillhet/avslappning dagligen.

summa 4.8 _____

4.9 Osjälviskhet och ideellt arbete

- ____ (-2) Jag arbetar ideellt, är aktiv medlem i en församling eller en förening som hjälper människor eller djur.
- ____ (-2) Jag är fadder till ett barn, besöker sjuka människor eller på annat sätt ställer upp och hjälper andra.

summa 4.9 _____

5. Miljö

5.1 Miljö och rening

- ___ (-2) Jag vistas i ett mycket rent och hälsosamt hem.
- ___ (-2) Jag vistas i en mycket ren och hälsosam arbetsmiljö.
- ___ (1) Jag vistas i en vanlig miljö med en del miljögifter.
- ___ (2) Jag vistas i en miljö som innehåller många miljögifter.
- ___ (-3) Jag genomför faste- eller reningskur regelbundet, minst två gånger per år.
- ___ (-1) Varje år genomför jag en faste- eller reningskur.
- ___ (2) Jag har aldrig gjort en faste- eller reningskur.
- ___ (-2) Jag har aldrig haft tandlagningar av metall i munnen.
- ___ (1) Jag har mindre än fyra amalgam- eller metallplomber.
- ___ (1) Jag har en blandning av flera olika metaller i munhålan.
- ___ (2) Jag har fyra eller flera amalgam- och metallplomber.
- ___ (-1) Jag har haft tandlagningar men sanerat dessa och på pga. av detta bättre.
- ___ (1) Jag har en till två rotfyllningar.
- ___ (2) Jag har minst tre rotfyllningar.
- ___ (3) Jag drabbas regelbundet av tandlossning och/eller tandköttinflammationer.
- ___ (-3) Jag använder tandtråd/tandstickor dagligen.
- ___ (-2) Jag exponerar mig för dagsljus minst femton minuter varje dag.
- ___ (2) Jag solar mycket eller solar i solarium och håller mig brun året runt.
- ___ (-1) Jag har dagsljusbelysning på mitt arbete.
- ___ (2) Jag reser mycket och flyger minst en gång i månaden.
- ___ (1) Jag tittar på tv mer än två timmar per dag.
- ___ (1) Jag använder mobiltelefon mer än en timme dagligen.
- ___ (1) Jag sover med en elektrisk klockradio i närheten av mitt huvud.
- ___ (1) Jag använder aluminiumkastruller.
- ___ (1) Jag bor/arbetar ca. hundra meter ifrån en stor kraftledning.
- ___ (3) Jag har höga radonhalter, jordstrålning eller mögel i huset.

summa 5.1 _____

Total poängsumma _____

Så får du fram din biologiska ålder

Genom att lägga ihop samtliga slutsummor får du fram din totala poängsumma. Den totala poängsumman ger dig en god indikation på din biologiska ålder.

- + 31 – + 50 p** Testet visar att din biologiska ålder är fjorton till tjugo år högre än din kronologiska ålder. Det betyder att du löper stor risk att åldras i förtid eller drabbas av en kronisk sjukdom. Det är med andra ord hög tid att satsa på ett vitaliserande förnygringsprogram. Vår rekommendation är att du går vidare till nästa avsnitt för att få praktiska råd om hur du kan ändra din livsföring och vända utvecklingen rätt.
- + 10 – + 30 p** Testet visar att din biologiska ålder är fem till tretton år högre än din kronologiska ålder. Det betyder att du löper risk att åldras i förtid eller drabbas av en kronisk sjukdom. Det är med andra ord hög tid att satsa på ett vitaliserande förnygringsprogram. Vår rekommendation är att du går vidare till nästa avsnitt för att få praktiska råd om hur du kan ändra din livsföring och vända utvecklingen rätt.
- + 9 – - 9 p** Din biologiska ålder stämmer väl överens med din kronologiska ålder. Du har alltså alla förutsättningar att må bättre och leva längre med rätt förnygringsprogram. I nästa avsnitt får du många praktiska råd om hur du kan sänka din biologiska ålder på ett relativt enkelt sätt.
- 10 – -30 p** Testet visar att din biologiska ålder är fem till tretton år yngre än din kronologiska ålder. Fortsätt i samma stil men glöm inte att förbättra de områden som du fick pluspoäng på. I nästa avsnitt hittar du värdefulla tips som du kan ha nytta och glädje av i din fortsatta förnygringsprocess.
- 31 – -50 p** Grattis! Testet visar att din biologiska ålder är fjorton till tjugo år yngre än din kronologiska ålder. Fortsätt i samma stil men glöm inte att förbättra de områden som du fick pluspoäng på. I nästa avsnitt hittar du värdefulla tips som du kan ha nytta och glädje av i din fortsatta förnygringsprocess.

Råd och tips för ett långt och spännande liv

Tipsen som vi har samlat i det här häftet syftar till att förbättra dina odds för att leva ett långt och aktivt liv. Det handlar om praktiska tips som du kan ha användning för varje dag.

För de flesta av oss är det naturligtvis svårt att alltid göra allting rätt och en överdriven strävan skapar bara negativ stress. Ta därför god tid på dig att utveckla en hälsosammare livsstil. Sätt upp realistiska mål och belöna dig själv när du gör framsteg. Och se aldrig tipsen som ett måste, utan som en morot för ett långt och friskt liv med hög livskvalitet.



Testa dig själv med jämna mellanrum

Du kan även använda det här avsnittet som ett test. Välj t.ex. ut några speciella områden som du behöver förbättra och poängsätt dina ansträngningar. Gör gärna om testet varje månad för att följa utvecklingen.

För att förvandla råden till ett test poängsätter du bara dina ansträngningar enligt följande poängskala:

- 0 = ingen åtgärd/vana/ansträngning**
- 1 = liten ansträngning/ibland**
- 2 = stämmer ofta**
- 3 = stämmer för det mesta**
- 4 = stämmer alltid, sitter i ryggmärgen**

I slutet av häftet finns en poängskala. Lycka till med din förnygringsprocess!

Kost & kosttillskott

Kost

___ 1. För matjournal

För matjournal under en vecka. Det gör det enklare att följa dina framsteg och se vad du behöver förbättra. Skriv upp varje gång du äter och dricker! Anteckna datum, tid, fysisk och känslomässig reaktion. Gå igenom journalen med din näringsterapeut, friskvårdskonsult eller dietist.

___ 2. Hoppa inte över frukosten

Ät en ordentlig frukost, t.ex. ägg, gröt eller hälsofil med fullkornsbröd och frukt. En proteinshake med frukt är ett annat alternativ.



___ 3. Ät regelbundet

Ät minst tre måltider om dagen vid regelbundna tidpunkter.

___ 4. Ät inte senare än klockan nitton

Magen vill avsluta dagens arbete efter klockan nitton.

___ 5. Gör en nyttig salladsdressing

Ta en del äppelcidervinäger och två till fyra delar av någon av följande oljor: linfröolja, rapsolja, olivolja, pumpakärneolja eller druvkärneolja och några goda örtekryddor. Då har du snabbt en god och hälsosam salladsdressing.

___ 6. Ät mycket frukt och grönt

Grönsaker och frukt innehåller livsnödvändiga och föryngrande vitaminer, mineraler och växtämnen (fytokemikalier) som skyddar från välfärdssjukdomar. Ät åtta till tolv portioner frukt och grönsaker dagligen (en msk grön dryck, t.ex. Mighty Greens från Alpha Plus, motsvarar fem portioner). Ät också mat som innehåller alla färger och är färgrik.

___ 7. Minska det totala kaloriintaget och håll din idealtvikt

Ät tio till tjugofem procent mindre än du gjorde när du var tjugo till trettio år gammal eftersom du inte förbränner kalorierna lika snabbt. Dussintals studier visar att kalori restriktion förlänger livet. Ett bra tips är att sluta äta innan du är proppmätt. Lämna ca. tjugo procent kvar och du intar färre kalorier.

Håll din idealtvikt

Nå din idealtvikt genom att hitta rätt kost- och motionsprogram. Generellt kan man säga att om du följer råden i det här häftet så går du automatiskt ner i vikt eller håller din idealtvikt. Titta också på kroppsfett och midjemått, inte bara på antalet kilon.

BMI - relationen mellan längd och vikt - är ett bra mått på hur det står till med din vikt. Här följer några enkla tips om vikt och viktnedgång.

- Sikta på ett BMI mellan 19-23 (vikt i kg/längd² i meter) se tabell på sid. 7.
- Sikta på ett midje-/höftmått som är mindre än 0.8 (kvinnor) eller 0.9 (män).
- Sikta på att kroppsfettet ska vara femton till tjugotre procent (kvinnor), åtta till sexton procent (män).
- Gör inga drastiska kurer utan gå långsamt ner i vikt, det håller bättre i längden.
- CLA, krom, magnesium, L-karnitin, L-tyrosin, L-arginin, L-ornitin, L-glutamin, L-glycin, Q10, hydroxicitronsyra, fibertillskott och chitosan kan hjälpa när du vill gå ner i vikt.
- Motionera minst trettio minuter fem dagar i veckan, helst på morgonen.
- Drink åtta till tio glas filterat, kallt eller ljummet vatten varje dag.
- Ät lite fett med varje måltid så blir du mindre hungrig.
- Ta minst en matsked linfröolja varje dag, det hjälper dig att förbränna fett och bli friskare.
- Ersätt en eller två måltider om dagen med en näringsdryck, t.ex. FitMeal. Dessa innehåller värdefulla växtämnen, proteiner, vitaminer och mineraler som hjälper till att förbränna fett i stället för vatten eller muskelmassa.

___ 8. Hitta den mat som passar dig bäst

Ingen diet passar alla, det viktiga är att hitta den mat som passar just dig bäst. Här följer några förslag.

- *Husmanshälsokost* med kött (40-30-30, ca. fyrtio procent kolhydrater, trettio procent fett och trettio procent protein) är speciellt bra för dig som har problem med blodsockret, tarmfloran (t.ex. Candida) och tarmdysbios (1 200-1 500 kcal). Dieten består av en till två portioner frukt, fyra till sex portioner grönsaker, tre till fem små portioner kött/protein (en portion = en ”näve”) och tre till fem små portioner fett.
- *Medelhavsdiät* med mycket fisk, laktovegetarisk kost eller vegankost (60-20-20) är speciellt bra för dig som har eller vill förebygga hjärt- och kärlbesvär (1 300-1 600 kcal). Dieten består av två till tre portioner frukt, fyra till sex portioner grönsaker, två till fyra portioner protein, två till tre portioner sädessprodukter och två till tre små portioner fett.
- *Vegetarisk kosthållning* med inriktning på vegankost (80-10-10) är renande och skonsam för magen och speciellt bra för reumatiker (1 400-1 700 kcal). Dieten består av tre till fyra portioner frukt, fem till sju portioner grönsaker, en till två portioner protein och en till två små portioner fett. Öka kaloriintaget om du tränar mycket eller har hårt fysiskt arbete.
- Ät gärna livsmedel med lågt glykemiskt index (GI). Det innebär att du minimerar intaget av sötsaker och den typ av kolhydrater som snabbt omvandlas till socker. Du finner mer information om GI på www.paulun.com eller <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/76/1/5>.

Vill du ha hjälp med att hitta den kosthållning som passar dig bäst kan du vända dig till en näringsterapeut eller läsa boken *Ät Dig Friskare* av Ingrid Franzon (Örtagårdens bokförlag, Falun).

___ 9. Variera din kost

Ät olika typer av födoämnen olika dagar under veckan.

___ 10. Tugga maten väl

Tugga helst minst trettio gånger. Drick sparsamt till maten, men gärna mellan eller före måltiderna.

___ 11. Ät långsamt

Ät inte när du är stressad. Lägg ner gaffeln mellan varje tugga för att dämpa tempot. Om du inte har tid att äta kan du dricka en näringsdryck t.ex. Mighty Greens eller FitMeal.

___ 12. Drick minst sex stora glas vatten om dagen

Drick minst sex stora glas filtrerat vatten varje dag för att skölja igenom kroppen ordentligt.

Ät mer av...

___ 13. Sojaprodukter

T.ex. tofu, miso, tempeh, sojabiffar, sojamjölk, miso, tamari och sojabaserade näringsdrycker som inte är genmanipulerade t.ex. FitMeal. Ät upp till två portioner per dag.

___ 14. Hälsosamma fetter

Ät något/några av följande varje dag: linfröolja, krossade linfrön, olivolja, valnötter, pumpakärnor, pumpakärnolja, sötmandlar, lax, flundra, ishavstorsk, makrill, sill eller sardiner.

___ 15. Helsädesprodukter

T.ex. fullkorns- och surdegsbröd, knäckebröd, bovete, hirs, råris m.m. Blötlägg gärna bönor, baljväxter, nötter och säd innan tillagning/intag för att underlätta matsmältningen.

___ 16. Mjölksyrade grönsaker, miso och surkål

___ 17. Råkost

Ät helst femtio till sjuttiofem procent av ditt dagliga intag av grönsaker som råkost för att tillgodogöra dig värdefulla näringsämnen. Sikta på sex till åtta portioner grönsaker och två till fyra portioner frukt/bär dagligen.

___ 18. Funktionella livsmedel

T.ex. alger, tomat, vitlök, surdegsrågbröd, broccoli, spenat, grönkål, brysselkål m.m.

___ 19. Fibrer

Blanda i linfrö och vete-/havrekli i müsli och gröten eller strö några matskedar över filen. Det håller tarmen i trim och ger rätt bakterieflora. Ät också nötter, frukt, baljväxter och bönor. Du bör äta minst trettio till femtio gram fibrer per dag.

___ 20. Nyttiga kryddor

Många av de starkaste antioxidanterna finns i kryddor. Använd olika kryddblandningar och försök att hålla ner saltintaget. Rosmarin, oregano, anis, fänkål, basilika, koriander, vitlök, ingefära, curry, gurkmeja och cayennepeppar är några av de bästa kryddorna.

___ 21. Råsafter på grönsaker/frukt/bär

Råsafter är bra vid reningskuror, men i övrigt bör du endast dricka ett par juicer om dagen, ät hellre hela frukter och bär. Osockrade svenska bär, speciellt blåbär, svarta vinbär, nypon, hjortron, hallon, smultron och jordgubbar är alla mycket näringsrika.

___ 22. Fil och yoghurt

Helst sockerfri naturell yoghurt eller hälsofil (dessa är baserade på mjölksyrade kulturer).

___ 23. KRAV-märkta ägg

Ät ägg från frigående höns som har fötts upp enligt ekologiska principer.

Ät mindre av...

___ 24. Socker och livsmedel som innehåller socker

Se upp med sylt, ketchup, dressingar och såser, läs etiketterna noggrant.

___ 25. Vete och mjölk

Mer än hälften av alla med kroniska eller återkommande sjukdomar är överkänsliga eller allergiska mot vete och/eller mjölk. Testa en mjölk- och/eller glutenfri månad för att se om du mår bättre.

___ 26. Spagetti, makaroner och pizza

Minska intaget av vit mjölmata som mest innehåller tomma kolhydrater som kroppen omvandlar till socker.

___ 27. Vitt bröd

Ät i stället knäckebröd, fullkornsbröd, surdegsrågbröd, pumpnickel eller andra råg- och fullkornsprodukter.

___ 28. Upphettade oljor

Ät mindre stekt (speciellt hårdstekt) och grillad mat. Woka, koka, ugnsbaka eller stek lätt i stekpanna med smör, ohärdad kokosolja, kokosmjölk eller olivolja. Undvik kex, bröd och sådant som innehåller upphettade vegetabiliska oljor (innehåller skadliga transfettsyror och härdade fetter).

___ 29. Griskött och nötkött

Ät i stället fisk, kalkon, kyckling, lammkött eller vilt.

___ 30. Kaffe och kaffebröd

Begränsa din kaffe konsumtion till högst två koppar kaffe om dagen. Drick istället kaffeersättning baserat på bambu, yannoh eller säd, alternativt grönt te, rött te eller annat örte. Byt ut kaffebrödet mot frukt, grönsaker, mandlar, valnötter, solrosfrö, popcorn eller hälsofil.

___ 31. Raffinerade livsmedel

Ät t.ex. hellre råris än vitt, polerat ris.

___ 32. Färgämnen, konserveringsmedel och kemiska tillsatser

___ 33. Vanligt salt

Minimera användningen av vitt salt. Salta mindre och använd istället örtsalt, havssalt, kaliumsalt, alger och andra kryddor.

___ 34. Sötningsmedel, t.ex. aspartam, sackarin och candarin

Det har rapporterats många biverkningar av aspartam. Använd begränsade mängder fruktos, maltodextrin, sorbitol, lönsirap, honung och majssirap. Stevia är det bästa sötningsmedlet. Lakritsrot och xylitol är också bra alternativ.

___ 35. Läsk och kolsyrat vatten

Läsk innehåller socker, färgämnen, fosfor och bidrar till benskörhet. Kolsyrat vatten kan störa magen och innehålla felaktiga mineraler och kemikalier. Drick istället rent vatten och vatten med citron-, gurk- eller vattenmelonbitar i.

Kosttillskott

___ 36. Inta ett multivitamintillskott

Minst 2 x RDI (rekommenderat dagsintag) av de flesta vitaminer och mineraler, dock inte järn. MultiDag och MultiNatt är utmärkta multivitamin- och mineralpreparat.

___ 37. Inta ett antioxidanttillskott

Extra mängder av E- och C-vitamin, selen m m. AntioxPlus är ett utmärkt preparat.

___ 38. Gör en hårmineralanalys och/eller en aminosyreanalys

Helst minst en gång om året för att kontrollera din näringsstatus.

___ 39. Inta 60-120 mg Q10 dagligen

___ 40. Inta fettsyretillskott dagligen

T.ex. linfröolja (en till två msk), blandning med Omega-3-, Omega-6- och Omega-9-fettsyror eller fiskolja (två till fyra kapslar).

___ 41. Kontrollera svag matsmältning

Gör tester för att upptäcka candida, bakterier och parasiter vid återkommande matsmältningsproblem. Dagligt intag av enzymer och probiotika förbättrar matsmältningen.

___ 42. Förbättra svag matsmältning

Inta t.ex. saltsyra, växtenzymer, bittermedel och/eller probiotika för att förbättra matsmältningen. Se dessutom till att hålla fart på magen med hjälp av fibrer och motion.

___ 43. Strö fibertillskott på gröten eller filen

T.ex. linfrö, psylliumfrö, havrekli eller vetekli.

___ 44. Förebygg och behandla torr hud och rynkor

Använd fuktkrämer med A-vitaminsyror, A- och C-vitamin, pyknogenoler, aloe vera och Q10.

___ 45. Drick örtte, grönt te, rött te och/eller pau d'arco te dagligen

Eller t.ex. yogite med fänkål, kamomill, maskros, persilja, gullris, nässlor eller ginseng.

___ 46. Drick en koncentrerad grönsaksdryck varje morgon

(Superfoods, s.k. greensdrycker eller gröna barer)

T.ex. vetegräs, korngräs, råggräs, groddar, spirulina, klorella, alger m.m. Antioxidanterna, karotenet och klorofyllen som finns i dessa s.k. superfoods kommer du enkelt åt i Greensdrycker, t.ex. Mighty Greens. Det är speciellt viktigt för barn som inte äter tillräckligt mycket frukt och grönt och för vuxna som reser mycket eller inte tar sig tid att laga riktig mat.

___ 47. Inta adaptogener regelbundet

Adaptogena örter stärker din organreserv och förbättrar din stresshanteringsförmåga. Inta t.ex. ginseng, rysk rot, fo-ti, gotu kola, rosenrot, maca, havre, sarsaparilla, schizandra eller astragalus regelbundet eller vid perioder av stress. Adaptogena svampar som reishi, shitake, maitake och cordyceps stärker och balanserar immunsystemet.

___ 48. Återställ sjunkande hormonvärden och omvandla nedbrytande processer till uppbyggande

Jamsrotskräm, ginseng, aminosyreblandningar eller homeopatiska hormonpreparat som stimulerar hormontillverkningen.

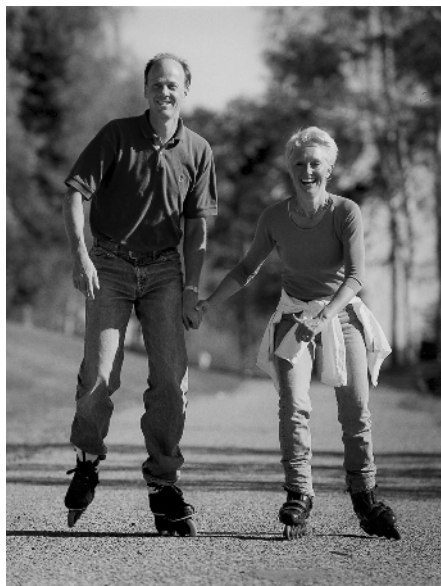
Motion

___ 49. Motionera varje dag med undantag för en vilodag

Prova olika motionsformer. Den bästa motionsformen är den du klarar av att göra livet ut. En rask promenad, eventuellt med stavar, viktade stavar eller vikter, i minst trettio minuter dagligen är en mycket bra motionsform, speciellt för äldre människor.

___ 50. Stärk ryggen

Ryggsador är en av de vanligaste och mest kostsamma åkommorna. Stärk mag- och ryggmuskler med stretching och viktränning. Ta gärna massage-, kiropraktik- eller naprapatbehandlingar.



___ 51. Kombinera konditionsträning med styrke- och flexibilitetsträning

Variera träningen och använd hantlar och stretching/yoga för att träna upp styrka och flexibilitet. Gå gärna på gym och träna två till tre gånger per vecka.

___ 52. Studsa framför teven

Tio till femton minuters träning på studsatta kan jämföras med en promenad på tjuugo till trettio minuter. Att studsa i tio till tjuugo minuter varje dag förbättrar både konditionen och balansen.

Livsstil

Inre harmoni, stresshantering och personlig utveckling...

___ 53. Se positivt på livet

Se möjligheterna i stället för problemen.

___ 54. Tyck om dig själv

Bygg upp din självkänsla och älska dig själv.

___ 55. Ha kul och skratta mera

Vänta inte tills senare, det finns hela tiden roliga saker att upptäcka och ett gott skratt förlänger livet.

___ 56. Visualisera

Gör dina egna inre bilder av framgång, lycka, glädje, hälsa, drömmar m.m.

___ 57. Skriv ner dina mål

När du ser dina mål svart på vitt blir det betydligt enklare att också uppnå resultat.

___ 58. Identifiera stressfaktorer och minska dessa

___ 59. Ta kontroll över livet

Många saker är nästan självuppfyllande. Den som upplever sig ha kontroll över situationen har det oftast också. Bara tanken kan påverka mycket mer än du tror. Ta ansvar för din hälsa, dina känslor, tankar och ditt liv.

___ 60. Planera bättre och för dagbok

För dagbok för att planera bättre och bearbeta dina känslor.

___ 61. Andas med magen

Andas djupt flera gånger varje dag, speciellt under stress, det lugnar både kropp och själ.

___ 62. Sov ordenligt

God och djup sömn ger kroppen kraft att läka och ladda batterierna.

___ 63. Basta, bada eller bubbla

Helst med doftande och välgörande örtoljor. För information om modern infraröd bastu för avslappning och rening se: www.senseiscandinavia.se.



___ **64. Gör kroppsbehandlingar**

Gå och få massage, shiatsu, fotbehandling eller någon annan behandling som får dig att må bra.

___ **65. Avsätt tid för meditation, stillhet och vila**

Ett stilla sinne ger en lugn kropp. Ta gärna en tio till tjugo minuters tupplur varje dag för att hämta nya krafter.



___ **66. Ägna dig åt andlig utveckling**

Tro på Gud och andligt sökande förlänger livet.

___ **67. Vistas i naturen**

Ta dig t.ex. tid att promenera, vandra i fjällen eller ägna dig åt fågelskådning.

___ **68. Använd musik för att inspireras eller slappna av**

Lyssna, spela eller sjung och växla mellan rogivande och medryckande musik.

___ **69. Se på en film som får dig att skratta eller gråta**

___ **70. Släpp ut dina aggressioner**

___ **71. Minska tiden framför teven**

___ **72. Åk på hälsohem/spa**

En vecka eller en långhelg på hälsohem/spa piggar upp både kropp och själ.

___ **73. Njut av din semester**

Sök avkoppling och glädje på din semester.

___ **74. Skaffa dig ett husdjur**

Ett husdjur, t.ex. en hund, ger glädje, närhet och motion.

___ **75. Skaffa dig en intressant hobby**

Och fyll livet med en dos lust och livsglädje.

___ **76. Håll hjärnan och minnet aktiva och stimulerade**

Läs mycket, gå på kvällskurser, lös korsord, ägna dig åt frågesport m.m. för att hålla dig klar i knoppen.

___ **77. Tyck om ditt arbete**

Eller hitta ett som du kan tycka om. Vidareutbilda och utveckla dig.

Relationer

___ **78. Tillbringa tid med nära och kära**

Dela livets glädjeämnen och sorger med din partner och/eller dina vänner.

___ **79. Se dig själv och omvärlden med nya ögon**

Förnya din syn på andra, dig själv och livet varje dag.

___ **80. Ge kärlek**

Speciellt till dem som inte ger kärlek till dig.

___ **81. Var förlåtande**

Förlåt och älska dig själv, din partner, dina föräldrar, dina vänner, dina fiender m.fl. Då slipper du bli bitter. Släpp det gamla och lev i nuet.

___ **82. Visa vänlighet**

Skicka en hälsning, ring en vän eller ge någon en present även om det inte är jul eller födelsedag.

___ **83. Visa tacksamhet**

För en tacksamhetsjournal och uttryck tacksamhet varje dag.

___ **84. Hjälp andra människor**

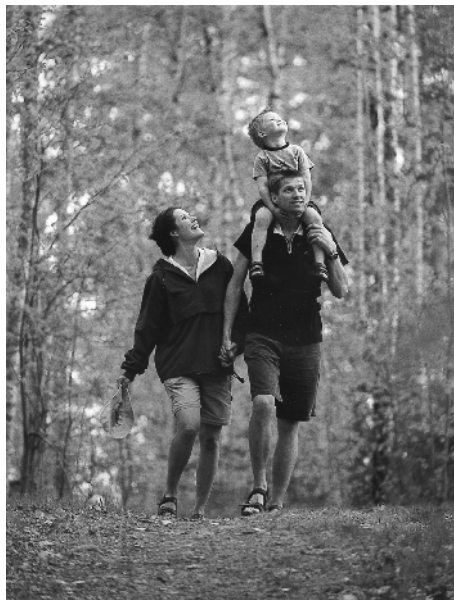
Välgörenhet är välgörande för dig också. Bjud på dig själv men var medveten om var dina gränser går. Du måste kunna säga nej när det behövs.

___ **85. Krama flera personer varje dag**

Ibland är handling bättre än ord. Genom att ge någon en kram visar du att du tycker om en människa.

___ **86. Tänk på hur du uttrycker dig**

Se dig själv som en frisk och stark människa och uttryck det i stället för att se dig som gammal och orkeslös. Bete dig ungdomligt.



___ **87. Sök dig till kärleksfulla och stödjande relationer**

Se till att omge dig med människor som lockar fram din bästa sida.

___ **88. Kommunera med varandra**

Prata ärligt och från ditt hjärta men kom också ihåg att vara en god lyssnare. Det håller dina relationer levande.

___ **89. Var ödmjuk**

Erkänn dina fel och be om hjälp när det behövs.

___ **90. Var en aktiv patient**

Bygg upp ett gott samarbete med din läkare och din komplementärmedicinska terapeut.

___ **91. Njut av ditt sexliv**

Ett bra sexliv motverkar stress och ger bättre hälsa.

Miljö och rening

___ **92. Vistas i en ren hemmiljö**

Använd krukväxter från Ampelliljan och Philodendronfamiljen för att ge bättre inomhusluft. Se över ditt ventilationssystem och välj rengörings- och tvättmedel som inte är giftiga.

___ **93. Undvik hus med radon och mögel**

___ **94. Minska användningen av kemikalier i hemmet**

T.ex. vid målning och rengöring.

___ **95. Undvik miljögifter**

T.ex. kvicksilver, amalgam, aluminium, klor, fluor, bly, radon, nitrater och nitriter.

___ **96. Filtrera dricksvattnet**

Filtrera dricksvattnet från kemiska tillsatser.

___ **97. Undvik att använda mikrovågsugn**

Vistas inte närmare än en meter från mikron.

___ **98. Undvik magnetiska fält**

Sov t.ex. inte nära en elklockradio.

___ **99. Undvik elfiltar och eluppvärmda vattensängar**

___ **100. Minska alkoholkonsumtionen**

Drick högst två glas vin eller öl dagligen.

___ **101. Sluta röka**

Undvik i den mån det är möjligt även passiv rökning.

___ **102. Gör regelbundna faste- och/eller reningskurer**

Helst två kurer per år hemma eller på hälsohem.

___ **103. Vistas i dagsljus varje dag**

Exponera dig dagligen för dagsljus i minst tjugo minuter.

___ **104. Skydda dig från sexuellt överförbara sjukdomar**

___ **105. Ha första hjälpen hemma och i bilen**

___ **106. Vistas i en ren arbetsmiljö**

___ **107. Begränsa tiden framför datorn**

Använd lågstrålande skärmar.

___ **108. Begränsa användningen av mobiltelefon**

Använd en lågstrålande telefon eller sätt ett plastskydd på telefonen. Hands free med separat öronsnäcka är också bra.

___ **109. Avhåll dig från droger**

Uteslut eller minska ditt intag av droger och minska läkemedelsintaget. Sök professionell hjälp vid beroendesjukdom.

Munhålsygien

___ **110. Sanera dina tänder**

Se upp för amalgam och andra metaller. Hitta material som passar dig. Använd keramiska material och plastfyllningar som du inte är allergisk mot.

___ **111. Minimera användningen av fluor**

Var försiktig och svälj inte fluor. Använd t.ex. Weledas salttandkräm.

___ **112. Borsta tänderna med bra tandborstningsteknik**

___ **113. Använd tandtråd/tandstickor dagligen**

Då undviker du infektioner i munhålan. Använd också gärna tungskrapa.

___ **114. Undvik att rotfylla dina tänder**

Rotfyllningar kan bidra till härdar som förgiftar kroppen.

Stärk kroppsfunktionerna och din organreserv

___ **115. Håll immunförsvaret starkt**

Vitlök, astragalus, echinacea samt A- och C-vitamin, selen och zink stärker immunförsvaret.

___ **116. Ta hand om din lever**

Ett välfungerande reningsverk håller dig ung. Gör helst två faste-, halvaste-, eller reningskuror per år.

___ **117. Håll ryggen rak**

Tänk på att sträcka på ryggen och stärk muskler och skelett. Bra stol och rätt hållning avlastar ryggen.

___ **118. Stärk hjärt- och kärlfunktionen**

Motion, stresshantering och kosttillskott som Q10, fiskolja, linfröolja, C- och E-vitamin, selen och magnesium stärker hjärt- och kärlfunktionen.

___ **119. Identifiera dolda allergier**

Det flesta människor har dolda allergier mot vissa födoämnen. Du får mer information om detta från din näringsterapeut eller läs mer olika tester på www.scandlab.com, www.gsd.com.

___ **120. Gör regelbundna hälsokontroller**

Gör hälsokontroll en till två gånger årligen hos din tandläkare, läkare och komplementärmedicinska terapeut. En hårmineralanalys ger en bra bild av din näringsstatus. Läs mer på www.nutri-tech.nu.

Poängskala och testresultat

- 0-150** Du gör alldeles för få föryngrande aktiviteter. Din livsstil motarbetar kraftigt chanserna till ett långt liv.
- 151-230** Minimalt med föryngrande aktiviteter. Du löper risk att drabbas av kroniska sjukdomar som minskar dina chanser till ett långt liv.
- 231-330** Du gör en del föryngrande aktiviteter som ger dig vissa chanser att leva länge.
- 331-400** Du gör många föryngrande aktiviteter. Du har goda möjligheter att undvika kroniska sjukdomar och att bli riktigt gammal med god livskvalitet.
- > 401** Utmärkt. Föryngrande aktiviteter och tänkande dominerar i ditt liv. Du har mycket goda förutsättningar att undvika kroniska sjukdomar och att leva ung länge.

Använd boken 120 råd för 120 år som en inspirationskälla och vägledning till ett liv med ungdomlig hälsa även på äldre dagar. Produkter som finns omnämnda i boken hittar du i väl sorterade hälsokostbutiker.

Besök gärna vår hemsida www.ung-igen.nu eller köp boken *Lev Ung Längre* från ICA Bokförlag för ytterligare information om hur du kan förlänga åren med ungdomlig hälsa.

Lycka till med ditt nya liv! Skriv gärna ett kontrakt med dig själv så att du tar ansvar för och verkligen genomför de positiva förändringar du har bestämt dig för. Ta det steg för steg, t ex:

”Jag frigör alla negativa band, vanor och mönster”. Skriv och säg detta fyra till fem gånger dagligen.

När du brutit de negativa aspekterna går du vidare med att stärka de positiva, t ex:

”Jag ersätter de negativa vanorna och mönstren med följande aktiviteter

för en högre livskvalitet och bättre hälsa.

Skriv detta som ett kontrakt och säg det minst fyra gånger dagligen tills det sitter i ryggmärgen och du har nått dina mål.

Källförteckning och resurser

- Anderson, Robert. Wellness Medicine. Keats Publ. New Canaan, U.S.A. 1987.
- Earle, Richard, Imrie. David, Your Vitality Quotient. Warner Books U.S.A. 1989.
- Ehdin, Sanna, Den Självläkande Människan. Forum. 1999.
- Franzon, Ingrid. Wilhelmsson, Peter. Ät Dig Friskare. Örtagården. 1998.
- Gamon, David, O'Brien, Kathleen. Your Personal Fitness Survey. New Castle Publ. U.S.A. 1991.
- Goldman, Robert. Brain Fitness. Doubleday, U.S.A. 1999.
- Johnson, David W. Feel 30 for the next 50 years. Avon Books, U.S.A. 1998.
- Roizen, Michael. Real Age. Cliff Street Books, U.S.A. 1999.
- Sears, Barry. The Anti-Aging Zone. Regan Books. U.S.A. 1999.
- Söndergaard, Hans. Hur Gammal Är Din Kropp? I Form 14/98, Bonniers, 1998.
- Wilhelmsson, Peter. Friskare Liv. ICA Bokförlag. 1997.
- Wilhelmsson, Peter. Lev Ung Längre. ICA Bokförlag. 2000.

www.alpha-plus.se

www.scandlab.com

www.gsdl.com

www.nutri-tech.nu

www.nmtf.se

PetersHälsportal.se