

Vårda din sexuella hälsa

Let them-teorin

Vår glömska hjärna

Hälsa

För ett
naturligt
& hållbart
liv!

NR 1 • 2026

PRIS 84:90 KR FINLAND € 8,50

Rangan Chatterjee:

***Snällhet minskar stress
och inflammation
lika bra som motion***

Tappa kilon

med hjälp av
naturligt kostfiber

Spännande forskning

***Går det att
bromsa eller
vrida tillbaka
åldrandet?***

Linda mår bättre
av att sova under
bar himmel

Ny hälsotrend

***Drick & bada
i vätevatten!***

***Skapa
nya vanor
med habit
stacking***

TIDSAM 0880-01



01

7 388088 008495

RETURVECKA 5

Spannande forskning

”Jag försöker leva i synk med kroppens naturliga rytm”

”Longevity”
- konsten
att leva
längre



Allt fler talar om "longevity" – konsten att leva längre. Intresset växer snabbt, såväl bland forskare och techbolag som bland vanliga människor – och alltmer pekar på att åldrandet inte är ett "öde" vi måste acceptera, utan något vi faktiskt kan påverka själva. Den tyska genetikern och forskaren Axel Schumacher är en av dem som tidigt intresserade sig för ämnet.

TEXT LINDA UNNHEN FOTO GETTY IMAGES, PRIVAT



Drömmen om "evig ungdom" har alltid lockat oss – tänk bara på hur många filmer och böcker som gjorts på temat! Men nu handlar långlevnad inte längre bara om science fiction, utan om ett snabbt växande forskningsfält där vetenskapen faktiskt börjar hitta nycklarna till hur vi kan bromsa och – i vissa fall – till och med vända åldrandet.

Och intresset har exploderat: miljardärer investerar i bioteknikföretag, hälsogurus experimenterar med strikta dagliga rutiner och vi "vanliga" googlar efter tips på vad vi kan förändra i våra liv för att leva lite friskare, lite längre.

Ett av de mest spännande forskningsområdena inom longevity handlar om så kallad epigenetisk omprogrammering, vilket innebär att man går in och justerar de mekanismer som styr hur våra gener används, utan att själva arvsmassan förändras.

När vi åldras samlas kemiska markörer som stör genregleringen, vilket gör kroppen mer sårbar. Med epigenetisk omprogrammering försöker forskarna ta bort dessa åldersspår och återställa cellernas mer "ungdomliga" tillstånd. I djurförsök har man till och med fått gamla celler att börja bete sig som unga igen – något som väcker hopp om framtida behandlingar som kan bromsa eller till och med "vräda tillbaka" åldrandet.

Ett annat intressant forskningsområde handlar om de näringsämnen som bidrar till att aktivera kroppens egna

reparationssystem. Vissa ämnen kan få cellerna att städa bort skadade delar, förbättra energiproduktionen i mitokondrierna – cellernas egna kraftverk – och dämpa låggradiga inflammationer.

Bland de mest studerade ämnena hittar vi polyfenoler i bär, olivolja och grönt te, sulforafan i broccoli och andra korsblommiga grönsaker samt omega 3-fettsyror från fet fisk och nötter. Tanken är här alltså inte att tillföra något "magiskt" utifrån, utan att väcka kroppens naturliga förmåga att läka och reparera sig själv.

Dessutom visar forskningen också allt tydligare hur nära tarmen, hjärnan och immunförsvaret hänger ihop. De biljoner mikrober som lever i tarmen kommunicerar ständigt med nervsystemet och immunförsvaret – och påverkar inte bara vår fysiska hälsa utan också humör och kognitiv förmåga. En balanserad tarmflora kan därför vara lika viktig för ett långt och friskt liv som god sömn och regelbunden motion.

En av de som tidigt intresserade sig för longevity är den tyska genetikern och forskaren Axel Schumacher. Bland

annat var han en av de första att beskriva så kallade epigenetiska klockor – en metod där man kan avläsa en persons biologiska ålder genom att analysera kemiska markörer på DNA:t. Dessa klockor kan ge en mer exakt bild av kroppens faktiska hälsotillstånd än den kronologiska åldern och också ligga till grund för livsstilsförändringar och behandlingar.

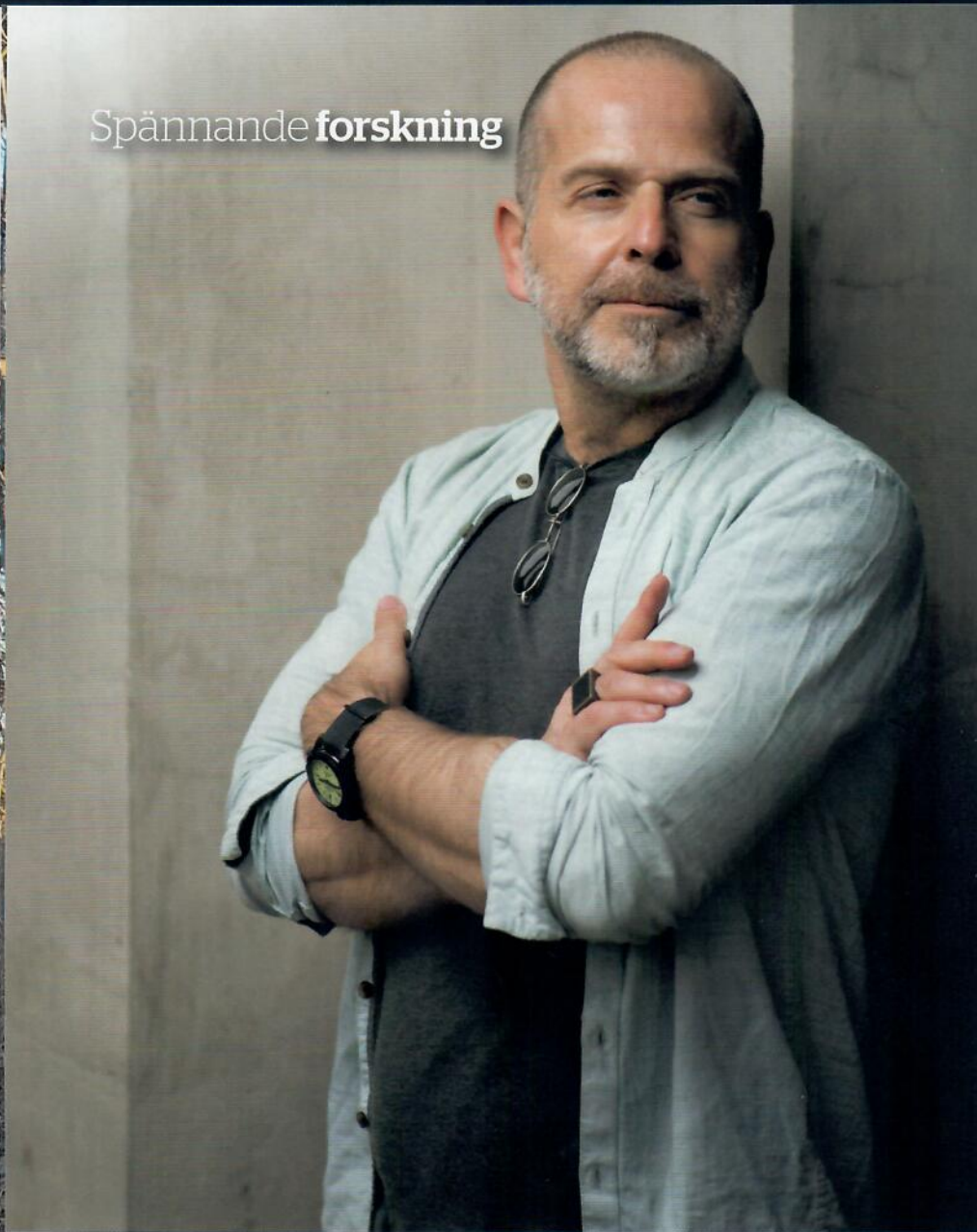
– Varje cell i kroppen bär inte bara på DNA utan också på en slags "mjukvara" av kemiska märken som berättar när gener ska slås på eller av. Med tiden förändras dessa märken långsamt och mestadels slumpmässigt. Det gör att cellerna blir mindre samordnade och att vävnaderna inte fungerar lika smidigt. Det spännande är att dessa förändringar inte är permanenta.

I experiment kan vi återställa delar av denna cellmjukvara och återskapa mer ungdomliga mönster. Det betyder att åldrande inte bara är slitage, utan delvis en förlust av biologisk information som i princip kan återställas, berättar Axel Schumacher.

Han menar att epigenetiska tester är ett av de mest spännande verktygen inom förebyggande medicin.

– De kan ge en ögonblicksbild av hur

”Det betyder att åldrande inte bara är slitage, utan delvis en förlust av biologisk information som i princip kan återställas.”



”Sömn är det enskilt mest kraftfulla ”långlevnadsmedlet” vi har!”

gammal kroppen är på insidan. Används det klokt kan epigenetisk testning snart omvandla sjukvården från reaktiv – med fokus på att ”fixa” sjukdom – till proaktiv och förebyggande.

Genom forskning vet vi redan idag att det finns mycket den enskilde kan göra för att öka sitt ”hälsospann” – det vill säga den period i livet då man är vid god hälsa och kan ha en aktiv vardag utan att begränsas av sjukdom eller funktionsnedsättningar.

– Börja med att kolla upp blodtryck,

blodfetter, blodsocker och ta njur- och leverprover. Fortsätt med att ta reda på din kroppssammansättning, samt att testa kondition och handstyrka. Sedan är det viktigaste att få till en god sömn, att motionera regelbundet, att vara noga med kosten, samt att vårda dina sociala relationer. Det är grunden allt vilar på. Det finns också epigenetiska tester, men de är ännu dyra och främst ett forskningsverktyg.

Själv följer Axel Schumacher ett väldigt detaljerat ”långlevnadsprotokoll”,

Axels långlevnadstips!

4 nya vanor som gör stor skillnad:

Sömnen: Försök få till sju timmars sömn varje natt och bestäm dig för en fast uppvakningstid varje dag.

● **Kosten:** Ät en helt växtbaserad måltid per dag.

● **Rörelsen:** Ta en rask promenad på 20-30 minuter varje dag, samt två korta styrkepass i veckan.

● **Relationerna:** Boka in en stående träff i veckan – en promenad eller en pratstund med en vän.

● **Minimerar du dessutom riskfaktorerna** – som rökning, för mycket alkohol, högt blodtryck, förhöjda blodfetter och oxidativ stress – har du goda förutsättningar för att leva hälsosamt långt upp i åldern.

som i stora drag går ut på följande:

– Jag försöker leva i synk med kroppens naturliga rytm. Jag går upp samma tid varje dag och börjar med att tanka morgonljus för att ställa in min inre klocka. Jag fastar oftast till sen förmiddag och äter sedan mestadels växtbaserat med mycket grönsaker, baljväxter och fermenterade livsmedel. De flesta dagar innehåller både konditions- och styrketräning. Jag avsätter också tid för meditation och mental träning som läsning, schack eller gitarrspel för att hålla hjärnan lika aktiv som kroppen.

Varje morgon inleds också med 10-15 minuters rödljusterapi.

– Det hjälper till att stimulera de små kraftverken i våra celler, mitokondrierna. När ljuset absorberas ökar produktionen av ATP, molekylen som driver nästan alla biologiska processer, samtidigt som inflammation och oxidativ stress minskar.

I Axel Schumachers protokoll hittar man också många kosttillskott. Dessa – menar han – ska stödja en stabil



”Stora studier visar att kronisk social isolering ökar risken för tidig död lika mycket som att röka 15 cigaretter varje dag.”

grund av sömn, rörelse, näring och stressbalans, inte ersätta dem.

- Det finns bra vetenskapligt stöd för exempelvis vitamin D3 och K2 för ben- och immunhälsa, magnesium för cell-energi och avslappning, omega 3-fettsyror för hjärta och hjärna och kreatin för muskel- och kognitiv prestation. Vi bör dock se dem som små puffar som hjälper kroppen att göra sitt eget underhållsarbete, inte som mirakelkurer.

Han har själv bland annat fungerat som vetenskaplig rådgivare och kritisk granskare vid framtagandet av kosttillskottet AgeViva (se faktaruta sid 65).

- Kosttillskottet bygger på en enkel men kraftfull idé: att hjälpa kroppen att ta bättre hand om sig själv. Det är tillverkat av en särskild form av jäst som hjälper till att aktivera flera av kroppens inbyggda reparationssystem – de som rensar bort skadade celler, dämpar inflammation, skyddar hjärna och muskler och förbättrar cellernas energiproduktion. Det riktar sig alltså inte bara mot en mekanism, utan stödjer många av de nyckelprocesser som forskare kopplar till hälsosamt åldrande.

Två av Axel Schumachers ”käpphästar” är annars sömn och sociala relationer.

- Sömn är det enskilt mest kraftfulla ”långlevnadsmedlet” vi har! Det återställer hjärnan, reparerar DNA, balanserar hormoner, rensar ut toxiner och stärker immunförsvaret – helt gratis! Kronisk sömnbrist, däremot, påskyndar nästan varje tecken på åldrande, från inflammation till ämnesomsättningsrubbningsar. Om du fixar sömnen först förbättras nästan varje annan aspekt av hälsan – energi, humör, kroppssammansättning och till och med biologiska ålder – nästan automa-

tiskt. Själv sover jag i ett svalt, mörkt och teknikfritt sovrum. Jag undviker koffein efter lunch, avslutar måltider minst tre timmar före sänggåendet och har en kort kvällsrutin – med stretching, läsning eller lugn andning – för att signalera ”sömnläge” till kroppen.

Ensamhet, menar han, är inte bara känslomässigt påfrestande, det utgör också en biologisk fara.

- Stora studier visar att kronisk social isolering ökar risken för tidig död lika mycket som att röka 15 cigaretter varje dag. Det skapar stresshormoner, försvagar immunförsvaret och påskyndar inflammation och kognitiv svikt. Jag försöker verkligen umgås ”på riktigt” med vänner: ta långa promenader, äta middag utan telefoner, starta kreativa projekt ihop

Det största hotet mot vår hälsa är dock inte en enskild grej – det är kombinationen av moderna vanor som tyst bryter ner oss.

- De flesta lider idag av metabol ohälsa: för mycket socker, för lite rörelse, kronisk stress och otillräcklig återhämtande sömn. Lägg till en kost av ultraprocessad mat och en växande ensamhetsepidemi, så har du en perfekt mix som accelererar åldrande och sjukdom.

Idag är Axel Schumacher själv 56 år gammal – det vill säga ungefär halvvägs igenom livet om han får leva så länge han tror att det – generellt – är möjligt.

- Med det vi redan vet om motion, sömn, näring och stresshantering ser jag ingen anledning till att det inte skulle vara möjligt att nå långt över 100 med god hälsa. Faktum är att 110 eller till och med 120 verkar realistiskt för människor som tar hand om sig själva och använder den framväxande long-

10 snabbfakta om longevity

1. Begreppet longevity handlar om att förlänga hälsospannet – de friska åren i livet.

2. Forskare bedömer idag att vi redan har kunskap för att många ska kunna leva friska till de är 100 år eller äldre.

3. Forskning visar att epigenetiken – hur gener slås av och på – spelar större roll än arv.

4. Epigenetiska klockor kan idag mäta vår biologiska ålder – en ålder som inte alltid stämmer överens med vår kronologiska ålder.

5. Cellerna kan i vissa fall programmeras om till ett mer ungdomligt tillstånd.

6. Tarmfloran har direkt koppling till immunförvar, hjärna och åldrandeprocesser.

7. Mitokondrierna – cellernas kraftverk – tappar effektivitet med åldern men kan stärkas genom kost och träning.

8. Kronisk inflammation är en av de starkaste drivkrafterna bakom för tidigt åldrande.

9. Ensamhet och brist på sociala kontakter förkortar livet lika mycket som rökning.

10. De faktorer som påverkar en lång och frisk livslängd är sömn, rörelse, kost, stresshantering och nära relationer.

evity-vetenskapen. Och takten på framstegen är hisnande. Om genombrott inom cellreparation, genterapi och epigenetisk omprogrammering fortsätter i snabb takt kan vi nå det som kallas Longevity Escape Velocity – punkten där medicinska framsteg lägger till fler år än tiden tar bort. När det sker blir den kronologiska åldern nästan irrelevant! ■

Det **hjälpte** mig



"Longevity"
-konsten
att leva
längre



Efter en tid med orkeslöshet, sömnproblem och hög puls hittade Hanna Wreeth tillbaka till energi och god hälsa – både genom nya vanor och genom att lyssna in vad just hennes kropp behöver.

TEXT **LINDA UNNHEM**

FOTO **HENRIK MILL, GETTY IMAGES**

Livet rullade på i högt tempo för Hanna Wreeth. Och för några år sedan började kroppen säga ifrån.

– Jag vaknade alldeles för tidigt med hamrande hjärta. Dagen fortsatte med hög puls, ett huvud som snurrade, domningar i ansiktet, en strejkande mage och hår och hud som var allt annat än smickrande. Ovanpå allt detta hade jag ett allmänt lågt humör och jag började dra mig undan sociala sammanhang.

Hanna testade olika typer av träning – allt från skogspromenader och gruppträning till tung crossfit fyra dagar i veckan – och försökte stressa mindre, äta bättre och undvika sena kvällar och alkohol. Men problemen höll i sig. På vårdcentralen togs prover för klimakteriet och sköldkörteln, men alla värden var normala.

– Jag fick då frågan om jag var öppen för att prova antidepressiva läkemedel, vilket jag tackade nej till. Jag vill helt

Nya vanor lade grunden till ett friskare liv för Hanna

enkelt inte ta något som kan påverka min kropp – och i det här fallet även min hjärna – mer än nödvändigt. Jag ansåg inte själv att jag var deprimerad och blev faktiskt illa berörd över att det var det första alternativet som erbjöds!

Efter en tid kom hon, genom en bekant, i kontakt med ett kosttillskott som bland annat innehöll en probiotisk jästkultur.

– Han berättade om fördelarna och

”Jag tror mycket på att lyssna in vad min kropp behöver och mår bra av.”

jag bestämde mig för att prova.

Och skillnaden märktes snabbt.

– Redan efter en vecka kände jag mig vaken för första gången på länge. Samtidigt kändes det som att kroppen lugnade ner sig och att mitt humör blev bättre.

Idag beskriver hon vardagen som en helt annan.

– Jag är alert och mår bra. Jag känner mig positiv och glad och kroppen känns som den ska göra. Huden har fått tillbaka sin lyster och magen håller sig lugn. Jag har inte varit förkyld eller sjuk sedan pandemin 2020, vilket ju också är smått fantastiskt.

Hanna tar en kapsel av kosttillskottet varje morgon, ibland en extra vid stressiga dagar eller om kroppen känns spänd. Samtidigt betonar hon att grunden handlar om balans i livet: promenader, bra mat, sömn och sunda relationer.

– Jag har lärt mig att lyssna och reagera på min kropps signaler. Jag

Nyfiken på AgeViva?

Kosttillskottet som delvis hjälpte Hanna fungerar som näring åt den befintliga bakteriefloran i tarmen och ökar kroppens egen förmåga att stå emot sjukdomar, inflammationer och oxidativ stress.

AgeViva innehåller den patenterade jästkulturen *Saccharomyces cerevisiae* och 8 miljarder levande mikroorganismer per dagsdos. Det innehåller även:

Zink, som bidrar till immunsystemets normala funktion, skyddar cellerna mot oxidativ stress, bidrar till kognitiv funktion och en normal omsättning av kolhydrater, fettsyror och näringsämnen.

Vitamin D3, som bidrar till immunsystemets normala funktion, till att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion, till normala kalciumnivåer i blodet, samt spelar en viktig roll i celledelningsprocessen.

Pantotensyra (vitamin B5), som bidrar till en normal energiomsättning, normal mental prestationsförmåga och att minska trötthet och utmattning.

väljer bort viss mat och dryck för att jag vet att jag inte mår bra av det. Jag ser till att värdesätta min sömn, följa mina rutiner och vara snäll mot mig själv.

När det gäller långlevnad tror hon på att börja i det lilla – men med en ökad medvetenhet.

– Jag tror mycket på att lyssna in vad min kropp behöver och mår bra av. Många kör på i samma hjulspår och håller tummarna för att det ska hålla. Jag blir faktiskt ständigt förvånad över hur illa folk behandlar sin kropp och själ. Om man inte mår bra är mitt bästa tips att ta ett steg tillbaka och se över hur man lever. Därefter kan förändringen börja. ■



Här är Hanna!

NAMN Hanna Wreeth.

ÅLDER 47 år.

FAMILJ Maken Jörgen, sonen Charlie och dottern Smilla.

BOR I Örebro.

GÖR Arbetar som projektledare och mässansvarig på Svenska Dryckes-mässor.