

Tänk rätt och bli sju år yngre

2005-12-29 09:39

AV Ann-Charlotte Hansson Schützer

Genom mental träning kan du minska din biologiska ålder med sju år. Det hävdar idrottspsykologen Lars-Eric Uneståhl i sin senaste forskningsrapport.

Bakom upptäckten döljer sig "åldershormonet" DHEA-S. Normalt sjunker det ju äldre vi blir.

Mental träning gör att det ökar.

"**Med mental träning** minskar stressbenägenheten, vilket ger lägre halter av stresshormonet cortisol. Det påverkar i sin tur hormonet DHEA-S som är kopplat till vår biologiska ålder", säger Lars-Eric Uneståhl, professor i idrottspsykologi vid Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro.

DHEA-S är ett hormon som avsöndras från binjurebarken.

Det når enligt Lars-Eric Uneståhl sin toppnivå när människan är runt 20 år. Därefter minskar det i jämn takt till den dag vi dör.

Ett stressat liv gör att halten DHEA-S sjunker snabbare, vilket ökar takten på åldrandet.

"**Under franska revolutionen** fick Marie-Antoinette vita hårstrån över en natt. Tittar man på Tony Blair före och efter Irakkriget så syns stor skillnad i hans anletsdrag.

I USA kan man köpa DHEA-S som ett medel för att behålla sin ungdom, enligt Lars-Eric Uneståhl, något som är förbjudet i Sverige.

Hans recept för att uppnå samma önskade effekt är mental träning, ett område som han varit aktiv inom sedan 1970-talet.



Många idrottsmän har tagit hjälp av Lars-Eric Uneståhl för att förbättra sina mentala processer och därmed uppnå bättre resultat på idrottsarena. I studien som visar att mental träning sänker den biologiska åldern lät Lars-Eric Uneståhl och hans forskningskollega Benny Johansson en experimentgrupp bestående av tolv personer genomgå sex månaders daglig mental träning.

När testperioden var över hade halten av DHEA-S hos experimentgruppen ökat med 16 procent, medan det i en kontrollgrupp minskade i förutsägbar takt. Slutsatsen av studien blev att mental träning minskar den biologiska åldern med i snitt sju år.

Men Lars-Eric Uneståhl Men Lars-Eric Uneståhl vill inte begränsa mental träning till att handla om enbart stress- och åldersreduktion.

Han hävdar att man med mental träning kan uppnå en genomgripande förändring i sitt

liv.

"Att mental träning under sex månader kan göra dig sju år yngre är ju mycket intressant, minst lika intressant är att du genom mental träning kan skaffa dig färdigheter som gör att du fungerar bättre i livet."

"För att lyckas med mental träning behöver man vara medveten om att den kräver långsiktig och systematisk träning. För att uppnå mer radikala förändringar behöver man träna regelbundet under minst fyra månader."

Många chefer i börsnoterade bolag använder mental träning. Lars-Eric Uneståhl har tränat en del av dem.

"Den stress och press som många VD:ar, speciellt för börsnoterade bolag, lever under, ger ofta blockeringar i kreativitet och minskad förmåga att hitta lösningar. Det är en vanlig anledning till att man tränar mentalt."

Han är övertygad om att Sverige skulle må bättre och att sjukskrivningarna skulle minska om fler började med mental träning. Han tror till och med på ökad lönsamhet i företagen.

