

## 10 tips om helse – Boken om hvordan leve et lenger og bedre liv ifølge forskning

**Ønsker du å leve et bedre liv? Ønsker du å leve et lenger liv? Ja, hvem ønsker vel ikke det. I denne boken får du vite alt du trenger fra forskningen om hva som faktisk kan gjøre livet både bedre og lengre.**

Det florerer i dag av tips og råd om hvordan en kan leve bedre og lengre, så mye at det kan være vanskelig å vite hva som faktisk **nytter**. Mange tips **motsier** hverandre og noen er direkte feil eller **misvisende**, andre har ingen rot i forskning. Dette var grunnen til at legen og professoren Bertil Marklund bestemte seg for å skrive boken 10 tips om helse.

Med denne boken ønsker Bertil å gjøre det enkelt for deg å vite hva du kan gjøre for å få et bedre liv, en bedre hverdag og kunne leve lenger, **basert på** faktisk forskning som har gitt resultater. Så du kan bruke mer tid på å gjøre det som skal til, enn å lese om stadig nye mer eller mindre **ubrukelige** råd og tips.

10 tips om helse er en svært enkel og **oversiktlig** bok som raskt gir deg den kunnskapen du trenger for **å komme i gang**.

### 1. Beveg deg

Trening er kanskje det mest effektive du kan gjøre for å leve sunnere, bedre og lengre. Skal du gjøre bare en ting for deg selv, så bør det være å bevege deg. Ikke bare får du en biologisk yngre kropp, blir **sprekere**, blir mindre stresset, får mer energi, mer velfungerende **hjerne**, men du reduserer altså også risikoen for rundt 30-40 sykdommer.

**Å nytte** – tutaj: przynosić korzyści, pomagać (å nytte – nyttet – har nyttet)

**Å motsi** – zaprzeczać (å motsi – motsa – har motsagt)

**Misvisende** – wprowadzający w błąd

**Basert på noe** – oparty na czymś

**Ubrukelig** – beużyteczny

**Oversiktlig** – tutaj: przejrzysty

**Å komme i gang** – zacząć, rozpocząć (å komme – kom – har kommet)

**Sprek** – silny, krzepki, w formie

**(En) hjerne** – mózg, rozum

### Forskning har vist:

En person som trener minst 3 timer i uken, er biologisk sett 10 år yngre i kroppen enn en som ikke trener.

### 2. Tid for å hente seg inn igjen

Apropos det å bli mindre stresset av å bevege deg. Stresser du mindre og tar deg tid til å senke skuldrene og hente deg inn igjen så vil dette ha stor innvirkning på både livskvalitet og livsglede. Stress ned! Slapp av, nyt roen.

### Forskning har vist:

Nylig viste en studie at kvinner som ikke stresser, hadde tre til fem ganger mindre risiko for å få brystkreft enn stressende kvinner.

### 3. Søvn gjør deg sterkere:

Søvn er viktigere enn du kanskje tror! Men det betyr ikke nødvendigvis å sove mest mulig. Både for lite og for mye søvn var forbundet med helserisiko. Finn deg en god søvnrutine som fungerer for deg og som gir deg kvalitetsøvn du trenger for å leve bedre og lengre.

### Forskning har vist:

Søvnen bidrar til å styrke oppbyggingen av immunforsvaret, noe som reduserer risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, diabetes, depresjon og utmattelsessyndrom. En god søvn forlenger livet.

Å hente seg inn igjen – dojść do siebie (å hente – hentet – har hentet)

Å senke skuldrene – odprężyć się, zrelaksować się (å senke – senket – har senket)

(Ei, en) innvirkning – wpływ, oddziaływanie

Nylig – niedawno, ostatnio

(En) brystkreft – rak piersi

Å forbinde – połączyć, powiązać (å forbinde – forbandt – har forbundet)

Å bidra til – przyczynić się do (å bidra – bidro(g) – har bidratt)

(Et) immunforsvar – odporność

Hjerte- og karsykdommer – choroby układu krążenia

(Et) utmattelsessyndrom – zespół chronicznego zmęczenia

#### 4. Sol deg, men bare passe mye

Solen er livsviktig! Ikke er det bare hele livsgrunnlaget for alt liv på jorden, det er også grunnlaget for en god helse. Du trenger solen! Først og fremst **handler** dette **om** det helt nødvendige D-vitaminet. Du trenger ikke å ligge ute å steke deg hele dagen. 15-20 minutter med sol på kroppen (Uten solkrem) holder **i bøtter og spann** og **tilsvarer** like mye D-vitamin som om du hadde drukket 50 glass med melk!

#### Forskning har vist:

Det **å la være** å sole seg regnes som like stor risikofaktor for hjerte- og karsykdommer og død som røyking, **stillesitting** og overvekt. For hver person som dør av **hudkreft**, dør 30 på grunn av **D-vitaminmangel**.

#### 5. Spis deg frisk

Du er hva du spiser! **Ihvertfall** baserer helsen, kroppen, hode og **sinn** på hva du spiser. Maten du putter i deg er helt **avgjørende** for både livslengde og livskvalitet. Den ekstra tiden du bruker på å ta deg tid til å sette deg inn i og bygge opp et godt kosthold får du igjen og vel så det i ekstra (gode) leveår!

#### Forskning har vist:

I Danmark ble det **gjennomført** en **begrensning** av industrielt **fremstilt transfett** i matvarer, og da så man en **større nedgang** i **dødeligheten** i hjerte- og karsykdommer enn i noe annet land i samme tidsperiode.

**Å handle om noe** – tutaj: dotyczyć czegoś (å handle – handlet – har handlet)

**I bøtter og spann** – w dużych ilościach, bardzo dużo

**Å tilsvare** – odpowiadać (å tilsvare – tilsvarte – har tilsvart)

**Å la være å gjøre noe** – nie robić czegoś

**(Ei, en) stillesitting** – siedzenie w bezruchu

**(En) hudkreft** – rak skóry

**D-vitaminmangel** – niedobór witaminy D

**Ihvertfall** – w każdym razie

**(Et) sinn** – umysł, duch

**Avgjørende** – decydujący

**Å gjennomføre** – przeprowadzić (å gjennomføre – gjennomførte – har gjennomført)

**(En) begrensning** – ograniczenie

**Å fremstille** – tutaj: produkować (å fremstille – fremstilte – har fremstilt)

**(Et) transfett** – tłuszcze trans

**(En) nedgang** – spadek

**(En) dødelighet** – śmiertelność

## 6. Velg riktig drikke

Det er **selvsagt** ikke bare maten du putter i deg som spiller en rolle. Det er også viktig å velge riktig drikke. Først og fremst handler det om å drikke nok vann til å **skape** et godt og **gunstig** miljø i kroppen. Boken **tar** også **for seg** hvordan kaffe, te og alkoholemegder påvirker helsen.

### Forskning har vist:

På samme måte som kaffe har te vist seg å redusere risikoen for både **slag**, diabetes og hjerte- og karsykdommer. Mengden antioksidanter i en kopp te tilsvarer omtrent mengden i to epler eller 7 glass appelsinjuice.

## 7. Pass på vekten din

Overvekt og **fedme** kan spise mange år av livet ditt, og ikke minst redusere livskvaliteten mens du enda lever. Overvekt **fører til** mer **betennelse** i kroppen som får kroppen til å **eldes** og **utsettes for** risiko for alvorlige sykdommer som **høyt blodtrykk**, diabetes og hjerte og karsykdommer. Heldigvis hjelper det å fokusere på noen av de andre punktene over her.

### Forskning har vist:

**Bukfettet** bidrar til at insulinet fungerer dårligere, og at det **dannes** betennelsesfremmede **stoffer**. Dette fører til økt risiko for blant annet hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, slag, diabetes og flere kreftformer.

**Selvsagt** – oczywiście

**Å skape** – tworzyć, kształtować (å skape – skapte – har skapt)

**Gunstig** – dogodny, korzystny

**Å ta noe for seg** – zająć się czymś (opracować coś) (å ta – tok – har tatt)

**(Et) slag** – tutaj: udar

**Å passe på noe** – kontrolować coś; zadbać o coś (å passe – passet – har passet)

**(En) fedme** – otyłość

**Å føre til noe** – (do)prowadzić do czegoś (å føre – førte – har ført)

**(En) betennelse** – zapalenie

**Å eldes** – starzeć się (å eldes – eldedes – har eldes)

**Å utsette for** – narażać na, wystawiać na (å utsette – utsatte – har utsatt)

**Høyt blodtrykk** – wysokie ciśnienie krwi

**(Et) buk fett** – tłuszcz trzewny

**Å danne** – tworzyć, formować (å danne – dannet – har dannet)

**(Et) stoff** – tutaj: substancja

## 8. Munnhelse gir allmennhelse

Dårlig munnhelse dreper ikke bare tenner og lommebok, det kan sakte drepe deg – Puss tennene og pass på hva du utsetter tennene for! Det er nemlig en sammenheng mellom tannhelse (betennelse i tannkjøttet) og sykdommer i blodkarene.

### Forskning har vist:

I en studie kom det fram at personer med tannkjøttbetennelse og tannløsning hadde en dødelighet som var fra drøyt 20 til nesten 50 prosent høyere enn hos personer uten disse sykdommene.

## 9. Bli en optimist

Har du et optimistisk syn på livet, da laver du ikke bare et lykkeligere liv, men også et lenger og friskere. Din innstilling til livet påvirker deg og din helse, mer enn du kanskje tror. Optimister lever lenger! Man er ikke født pessimist eller optimist, dette er noe du blir til over tid og noe du kan endre over tid. Bli en lykkelig optimist og lev et langt og godt liv!

### Forskning har vist:

En studie fulgte 120 menn som nylig hadde sitt første hjerteinfarkt. Åtte år senere hadde 21 av de 25 mest pessimistiske mennene dødd, men bare 6 av de 25 mest optimistiske.

## 10. Vi trenger hverandre

Lets face it – Vi er flokkdyr og vi trenger hverandre. Gode relasjoner har stor innvirkning på din helse og allmenntilstand. Her er det ikke om å gjøre å ha flest venner, men å ha gode kvalitets-relasjoner.

(En) munnhelse – zdrowie jamy ustnej

(En) allmennhelse – zdrowie ogólne

(En) lommebok – portfel

(En) sammenheng – związek, łączność

(Et) tannkjøtt – dziąsło

(Et) blodkar – naczynie krwionośne

Drøyt – nieco ponad

(Et) syn – tutaj: pogląd

(Ei, en) innstilling – nastawienie, podejście

(Et) hjerteinfarkt – zawał serca

(Et) flokkdyr – zwierzę stadne

Stresset reduseres av å være med gode venner og familie, det gjør **dermed** også betennelsen i kroppen.

**Forskning har vist:**

I en stor studie med 180 000 personer så man at risikoen for hjerteinfarkt økte med nesten 30 prosent hos dem som følte seg **ensomme** eller hadde få sosiale kontakter. **Tilsvarende** tall for slag var drøyt 30 prosent økt risiko.

---

**Jeżeli spodobała Ci się Norweska Prasówka,  
wypróbuj [indywidualny kurs języka norweskiego!](#)**

---

Artikkelen «10 tips om helse – Boken om hvordan leve et lenger og bedre liv ifølge forskning» ble hentet fra malbevisst.no: <https://malbevisst.no/10-tips-helse-boken-leve-lenger-bedre-liv-ifolge-forskning/> (tilgangsdato: 03.09.2019)

**Dermed** – tym samym, w ten sposób

**Ensom** – samotny

**Tilsvarende** – odpowiedni, odpowiadający