

## 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 kortisol. 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 idrottsarenorna. 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.

