**Referat** frånföredrag av sjukhuskemist Lars Abrahamsson den 8 april på Riverside, Uddevalla  
(spridda delar)

KLM var inbjudna av Uddevalla-Skansen för att lyssna till ”Att åldras baklänges” eller ”Konsten att  
dö ung så sent som möjligt”.  
  
Håkäringen eller grönlandshajen har den längsta livslängden av alla ryggradsdjursarter beräknad till  
mellan 250 och 500 år.  
Den äldsta djurarten vi har på land är de personer som bor på äldreboenden.  
Honor lever längre än hanar. I Sverige år 2025 är medellivslängden för det starka könet, 85,4 år, och  
för män 82,3 år.

De blå zonerna är fem platser runt om i världen där ovanligt många människor blir hundra år gamla:  
Den japanska ögruppen Okinawa, bergstrakten Nuoro på Sardinien, Nicoyahalvön i Costa Rica, den  
grekiska ön Ikaria och den lilla staden Loma Linda i Kalifornien. Kännetecknande i zonerna att man   
ofta lever inom en grupp som ger trygghet, social samvaro och religiös tillhörighet. Många är  
veganer eller äter medelhavskost.

HORMESIS är, enligt Lars, det enda vi behöver komma ihåg från hans föredrag. Hormesis uppstår  
när exponering för låga doser av en stressfaktor potentiellt inducerar en stimulerande effekt medan  
högre doser kan hämma den. (Förklara den som kan!) Hormesis är positiv stress för kroppen. Man   
ska inte undvika påfrestningar utan i stället ta sig igenom problemen.

Blodgivare lever längre. När blod tappas av bildas nytt – Hormesis!

Kaffedrickare lever längre. Bra att dricka kaffet en timme före maten, t ex kl 11 och 16, då det  
sänker halten av ghrelin, vilket gör att man känner sig mätt.

Två enkla kostråd: Inta föda under tio av dygnets timmar och var utan mat i fjorton. Ät dig inte  
proppmätt utan till 80%, då mättnad känns efter tjugo minuter.

Gå inte in i en hälsokostbutik!  
Ät zink! Finns allra mest i sill.  
80% av immunsystemet sitter i tarmen. Ät sill!

Motion!  
Viktigt att ha en känsla av mening.  
Förhindra ensamhet och isolering! Det som gör oss mest lyckliga är andra människor.  
Bejaka kärlek!

HORMESIS till er

Britta Söderlund