



Så lever du tills du blir 100

Här är forskarnas 10 bästa tips

Sundsandvik

Bastu, några öl och ett gott skratt. Så blir du hundra år. Magasinet *New Scientist* bad en rad vetenskapsmän om deras bästa råd för hur man ska leva för att bli hundra år. Förutom det självklara, som motion och hälsosam mat, är det väldigt viktigt att ha kul.

- 1. Ha det skönt.** Lätt solbränna, några öl och en bastu hejdar åldrandet. Forskarna säger att små mängder gift, strålning och värme hjälper kroppen att på egen hand reparera skador.
- 2. Var gift.** En stabil relation är bra för hälsan, särskilt i en värld som förändras snabbt.
- 3. Hitta ett hem.** Hitta en plats där du trivs och stanna där så länge du kan. Bostaden bör ligga naturskönt.
- 4. Ta ett glas.** Unna dig att "synda" lite. Whisky, choklad och spel är bara nyttigt, så länge man konsumerar med måtta.
- 5. Hjärn-gymnastik.** Korsord, böcker och motion håller huvudet i trim.
- 6. Gå till läkaren.** Besök doktorn regelbundet. Då upptäcks eventuella krämpor i tid.
- 7. Ät hälsosamt.** Undvik fett. Svårare än så är det inte.
- 8. Ta risker.** Utmaningar som resor eller att lära sig ett nytt språk kan förlänga livet med flera år.
- 9. Räkna med ett långt liv.** Ta till dig ny teknik och andra nymodigheter. Undvik att se nya uppfinningar som något du är för gammal för.
- 10. Var lycklig,** Le, skratta och skämta. Glada människor löper mindre risk att få hjärtproblem och lever längre.