



**Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 16 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia. Han deler sine erfaringer med Ringsakerns lesere. I denne utgaven skriver han om hva riktig hvilepuls betyr for et langt liv. Det er mye du kan gjøre selv.**

**Geir Magne Andersen**  
Ki-Terapeut – Foreleser

Vi har i tidligere artikler av Ringsakern skrevet om økning av livsstilssykdommer. Høy hvilepuls og lite fysisk aktivitet er også høyrisikofaktorer.

Livsstil, miljø og kosthold er de viktigste faktorer for god helse og et langt liv med god kvalitet. Kan vår hvilepuls fortelle oss noe om egen helse, risiko for hjerte- og karsykdommer og forventet levetid? Mye tyder på at vår hvilepuls har direkte sammenheng med forventet levetid.

### Hjerteslag pr liv

Lege og forsker Magnus Thorsten Jensen skriver at det er noe som tyder på at man har et bestemt antall hjerteslag pr. liv. Dersom dette er riktig har vår hvilepuls direkte sammenheng med hvor lenge vi lever. Tidsskriftet Heart viser til et dansk studie på 3000 menn fulgt i 16 år som viser sammenheng mellom høy hvilepuls og tidlig død. Det samme er også bevist ved studier hos NTNU. Studiet viser også at selv om du er i god fysisk form og har høy hvilepuls øker risikoen for hjerte- og karsykdommer betraktelig. Personer med hvilepuls under 50 har halvparten så stor risiko som de med hvilepuls over 80 slag pr. minutt. Ellers vises det til at risikoen for tidlig død øker med 16 prosent for hvert tiende ekstra slag.

# Hvilepuls

har betydning for god helse og et langt liv, sjekk deg selv!

Javaid Nauman ved NTNU mener at den danske forskningen viser at rask hjerterefrekvens ved hvile er en kraftig risikofaktor for tidlig dødelighet.

Han mener at den nye studien langt på vei bekrefter at det ikke bare er fysisk form og andre konvensjonelle risikofaktorer som kan føre til hjerte- og karsykdommer.

En Norsk studie med over 50.000 kvinner og menn fra Trøndelag viste oppsiktsvekkende resultater. For hvert tiende ekstra slag i minuttet, øker risikoen for at kvinner under 70 år skal dø av hjerteinfarkt med 18 prosent. Studiet viste også at risikoen forbundet med høy hvilepuls ble betydelig redusert for kvinner som rapporterte høy fysisk aktivitet.



### Eldre forskning, hvilepuls og levetid

Eldre forskning viser også sammenheng mellom hvilepuls og levetid, og at friske personer med hvilepuls over 80 slag i minuttet har gjennomsnittlig fem år kortere levetid enn de med 65 slag i minuttet og mindre. Levetid kan på denne måten ses i sammenheng med hvilepuls.

Puls, kondisjon og god fysisk form har sammenheng med helsen, men det må også tas hensyn til andre risikofaktorer som blant annet kosthold, livsstil, kronisk stress, depresjon, miljø, røyking, kolesterol, blodfett og homocystein. Høy hvilepuls belaster hjertet uønskelig og tilstanden settes i sammenheng med utvikling av hjerte og karsykdommer som, hjerteinfarkt, hjerneslag, hjernebødning og sirkulasjonsproblemer, mens lav hvilepuls hos friske mennesker bestandig settes i sammenheng med god prognose og helse.

### Enkle endringer i hverdagen

Hvilepuls kan du enkelt sjekke selv i sofaen hjemmene. Er du frisk bør ikke pulsen gjøre deg bekymret, men er den over 80 kan det være lurt å få utredet eventuelle årsaker og redusere andre risikofaktorer i samarbeid med din fastlege eller en erfaren naturterapeut. For å redusere hvilepuls er ernæringsmessig riktig kosthold og trening god medisin.

**Friske personer kan enkelt gjøre noe med hvilepuls, og fysisk aktivitet anbefales derfor på det sterkeste for høyrisikopersoner med høy hvilepuls.**

Forskere ved blant annet universitetet i Pittsburgh har fulgt over 34.000 eldre menn og kvinner i en periode fra seks til 21 år. Deltakerne har vært fra 65 år og oppover. Ekspertene har sammenlignet hvordan eldre mennesker går, med hvor lenge de lever. Amerikansk studie viser at gangfarten sier mye om helsen. Eldre mennesker som går fort, har opptil 91 % større sjanse for å leve ti år ekstra, viser ny storstudie.

Resultatene viser at personer som går fort, lever lenger, skriver også det svenske Aftenbladet. Studien er publi-

sert i tidsskriftet Jama. The Journal of American Medical Association.

Gjennomsnittlig gangfart var 0,92 meter i sekundet (3,3 km/t), og studiet tyder på at dersom du går mer enn 1 meter per sekund (3,6 km/t) vil personen leve lenger enn gjennomsnittet.

En hastighet på over 1,2 meter i sekundet (4,32 km/t) kan tyde på at man kommer til å leve spesielt lenge. For menn over 75 år som gikk langsomt var sannsynligheten for å leve til 85 år bare 19 % og for kvinner 35 %, men hos de med den høyeste gangfarten var sannsynligheten økt til 87 % for menn og hele 91% for de kvinner som gikk raskest.

Enkelte forskere foreslår at man skal innføre en gangtest for eldre, for å sjekke helsestatus. Ganghastigheten er også enkel å måle ved å måle opp en bestemt distanse og sjekke tiden med stoppeklokke.

For å oppnå god livskvalitet som gammel lønner det seg helt klart å starte med fysiske aktiviteter. Mennesker som har positive

### FAKTA

#### Informasjon

Ønsker du mer informasjon om kosttilskudd, treningsprogrammer, forebygging av høy hvilepuls og utvikling av livsstilssykdommer ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med gode erfaringer om treningsprogrammer og helse. Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut, ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

**Informasjonstelefon:**  
62 34 41 44  
**Telefaks:** 62 34 41 45  
**E-Post:**  
firmapost@herbaplus.no

### Dette gjør du enkelt selv:

1. Test hvilepuls.
2. Registrer din ganghastighet.
3. Vær nøye med kostholdet, spis mer sunt fett og tilpass mengden proteiner og karbohydrater etter egen fysiologi og aktivitet.
4. Spis ernæringsmessige riktige kosttilskudd som sikrer deg alle nødvendige næringsstoffer som aminosyrer, vitaminer, mineraler, sunne fettsyrer og antioksidanter i balanserte mengder. Dette hjelper i forebyggingen av kroniske inflammasjoner og betennelser som oftest er årsaken til smerter og utvikling av livsstilssykdommer.
5. Vær fysisk aktiv.
6. Lev et positivt liv.