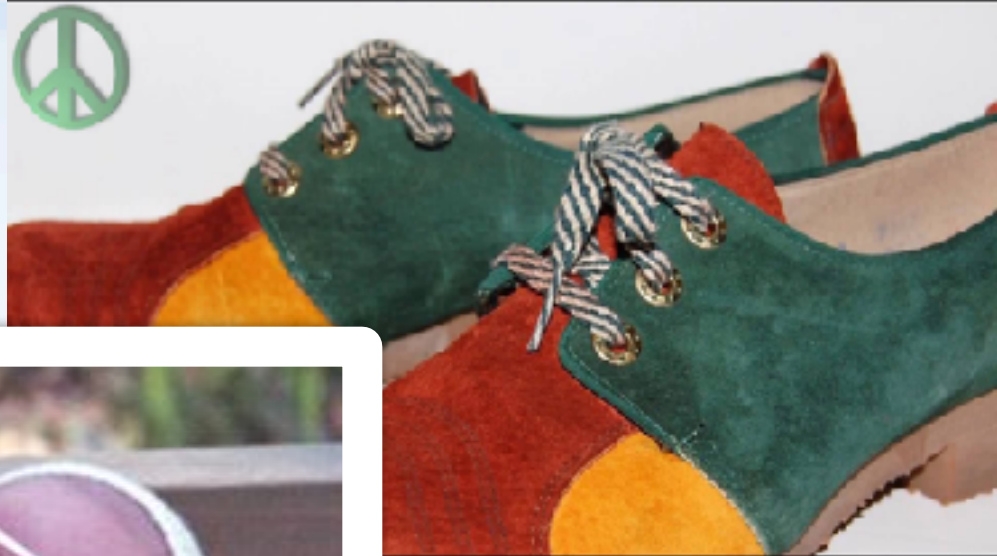
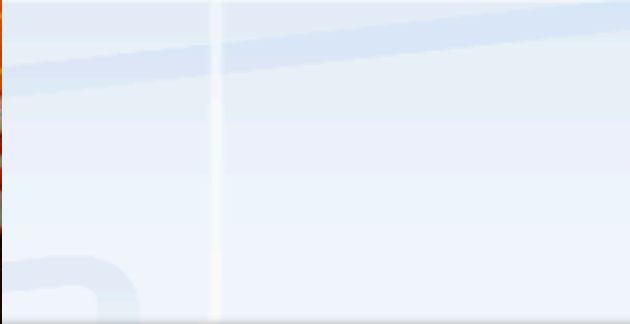


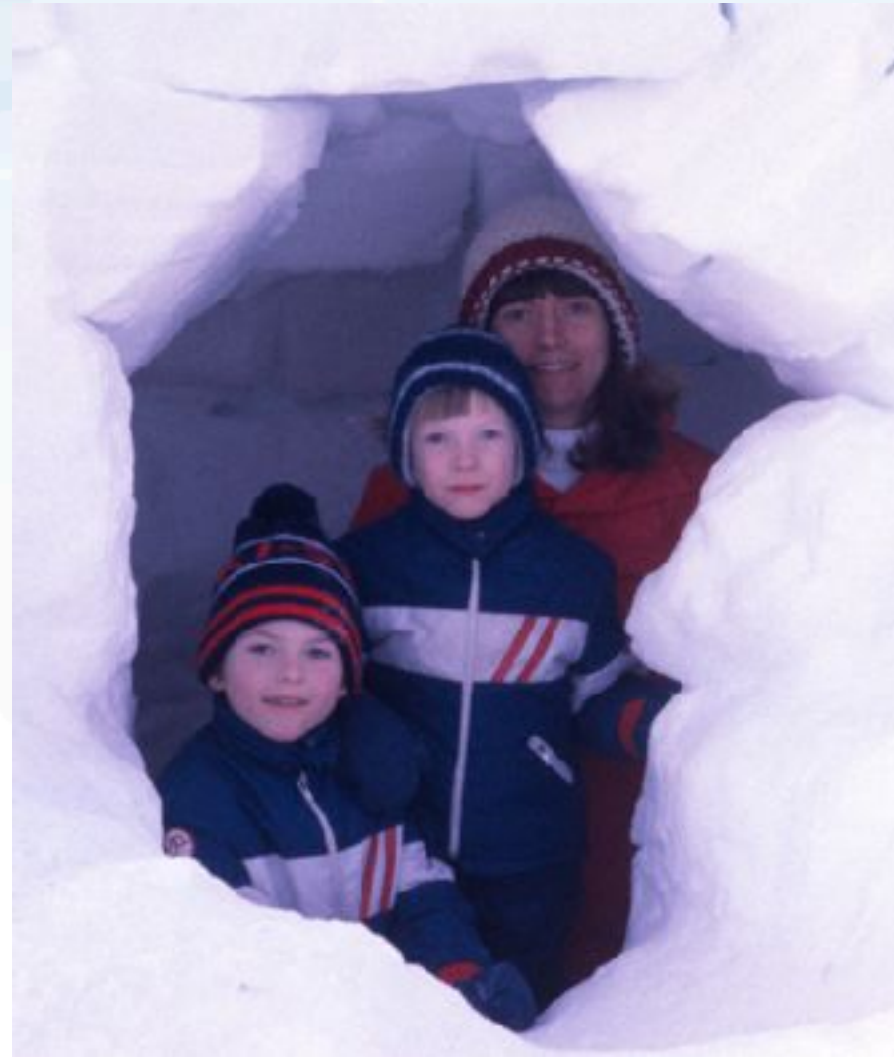
Musikalsk helsekåseri

Allan Fjelmberg

2017













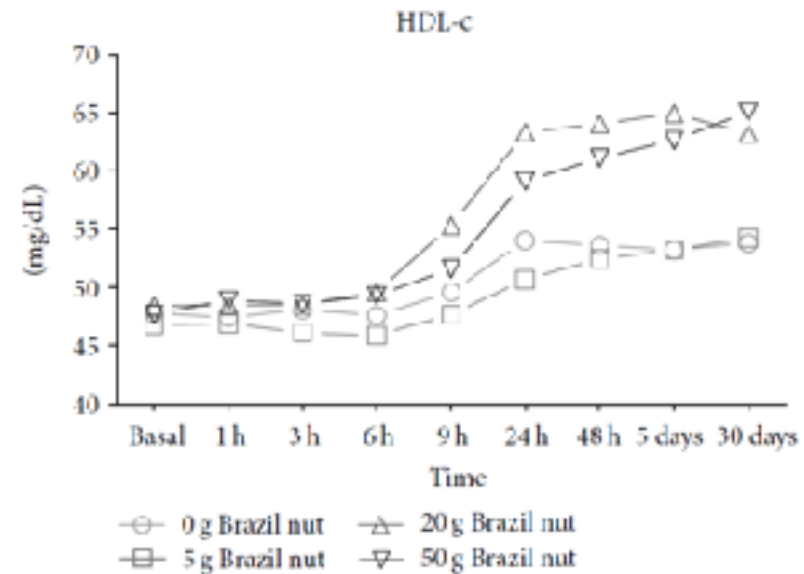
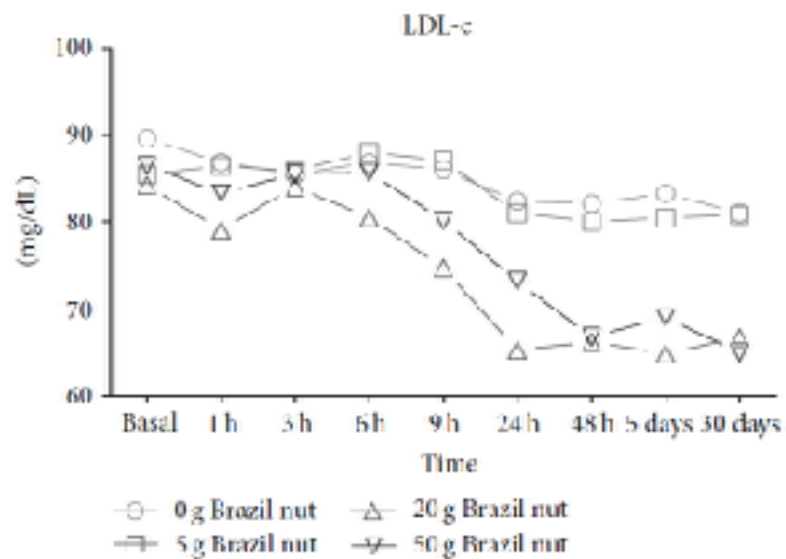


Loma Linda Univ., California

- MA i folkehelse (livsstilsmedisin)

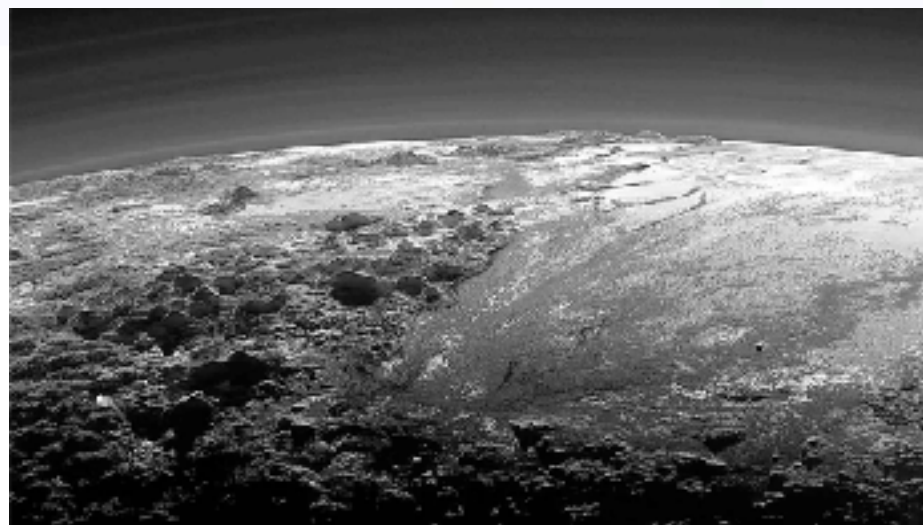


«Akutte effekter på kolesterolet etter inntak av 50 gram paranøtter»





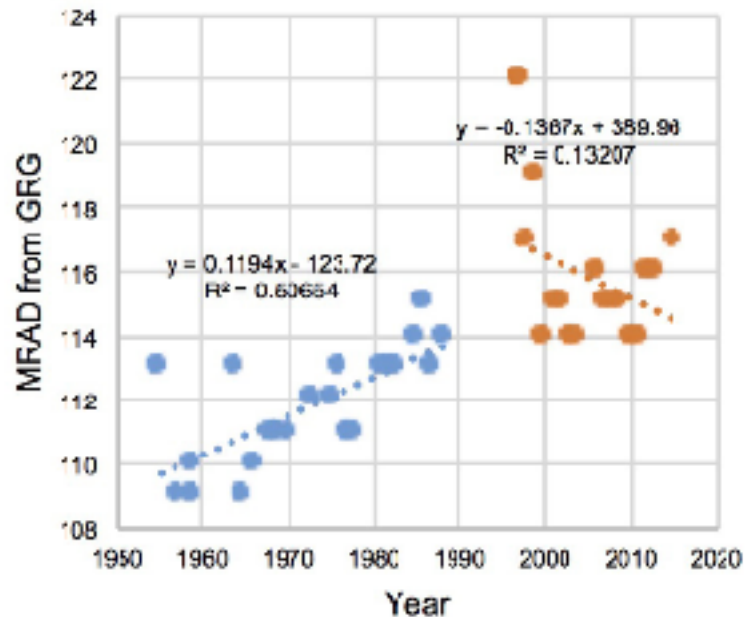
«Deilig er jorden»



Å bevare helsen i en skrantende verden

Evidence for a limit to human lifespan

Xiao Dong^{1,4}, Brandon Milholland^{1,6} & Jan Vijg^{1,7}



Extended Data Figure 6 | The yearly maximum reported age at death from the GRG database (worldwide, 1972–2015). The lines represent the functions of linear regressions.



Hvis alle aldringsprosesser kunne bli eliminert og all skade grunnet oksidativt stress kunne bli reparert er ett estimate at **mennesker kunne leve i 1000 år.**



- Richard Cawthon, MD, Ph.D.,
ass. professor, Utah univ.

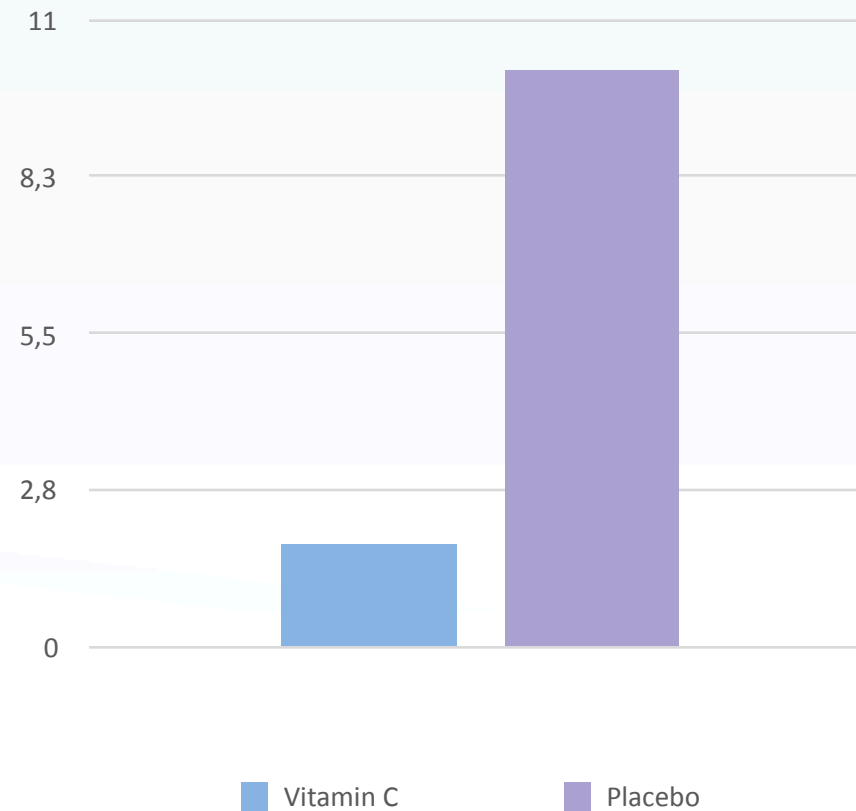




Refleksdystrofi

- komplikasjon etter brudd

- Symptomer: Brennende og verkende smerter og hevelse. Kan føre til livslange plager
- Vitamin C:
 - 500mg per dag i 50 dager
 - Reduserer risiko for utvikling av refleksdystrofi etter håndleddsbrudd



«You raise me up»



Fedme

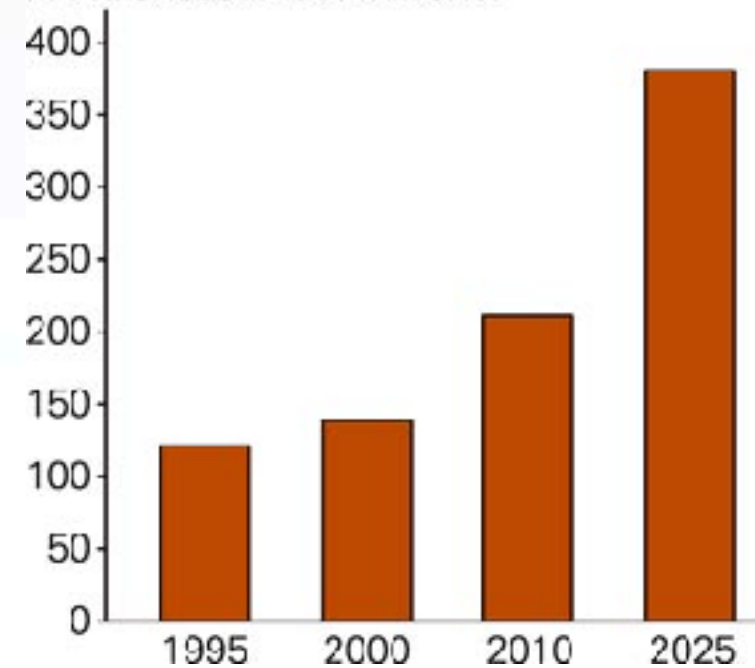


Diabetes type 2

- Globalt: 380 millioner
- Kina: 100.000.000
- Årlig 7 millioner nye tilfeller
- Forekomsten har tredoblet seg de siste 30 årene
- 90% av alle tilfeller DM kan forklares av 5 livsstilsfaktorer
 - Vekt, kosthold, fysisk aktivitet, røyking, alkohol

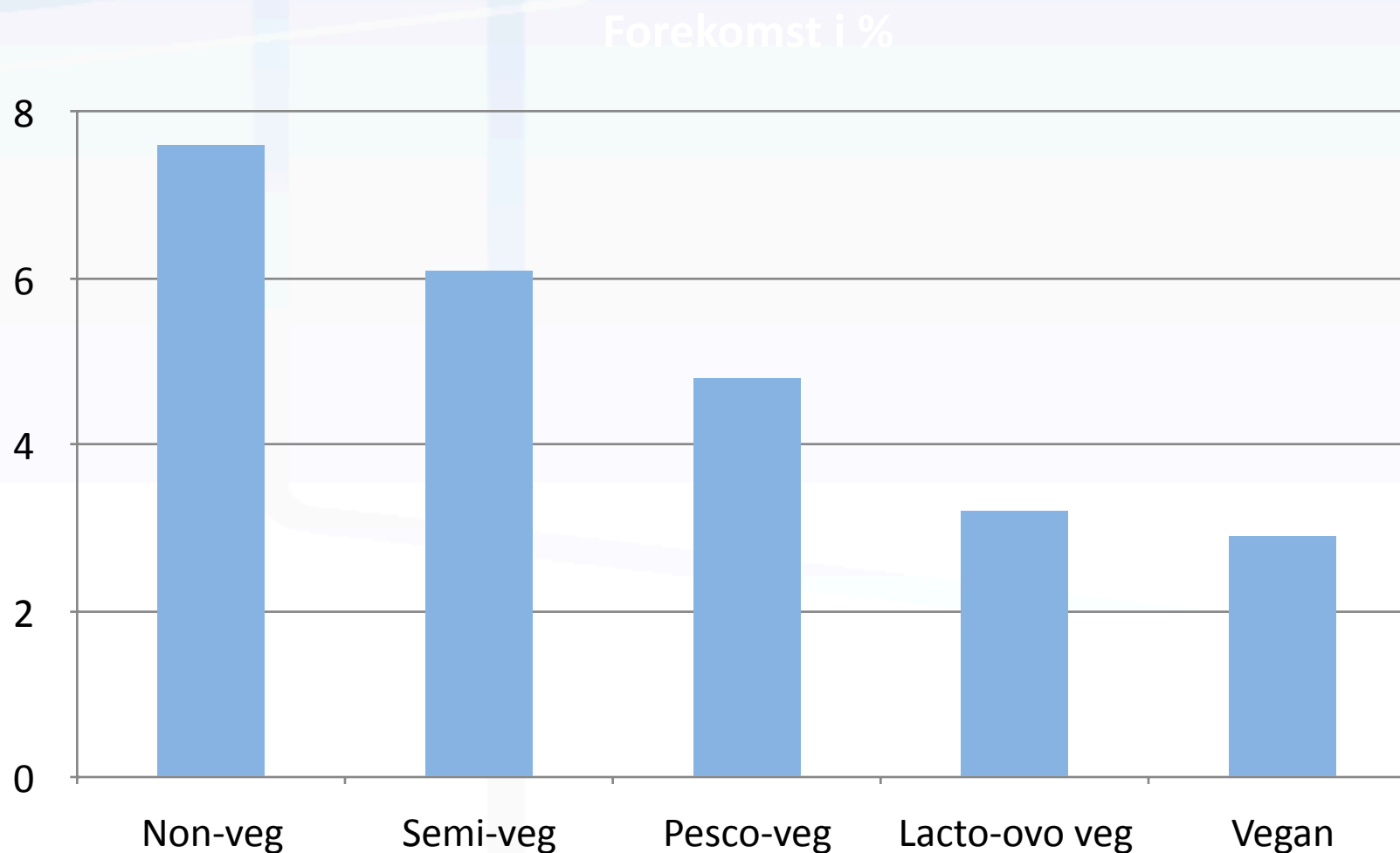


Prevalensestimater i millioner



Diabetes type 2 og kosthold – AHS-2

- Forekomst i %



Hjertesykdom – også hos farao?

- 1500 BC*
 - CT/MR av 20 mumier
 - Åreforkalkning funnet hos halvparten
 - Koronar hjertesykdom, ingen ny sykdom



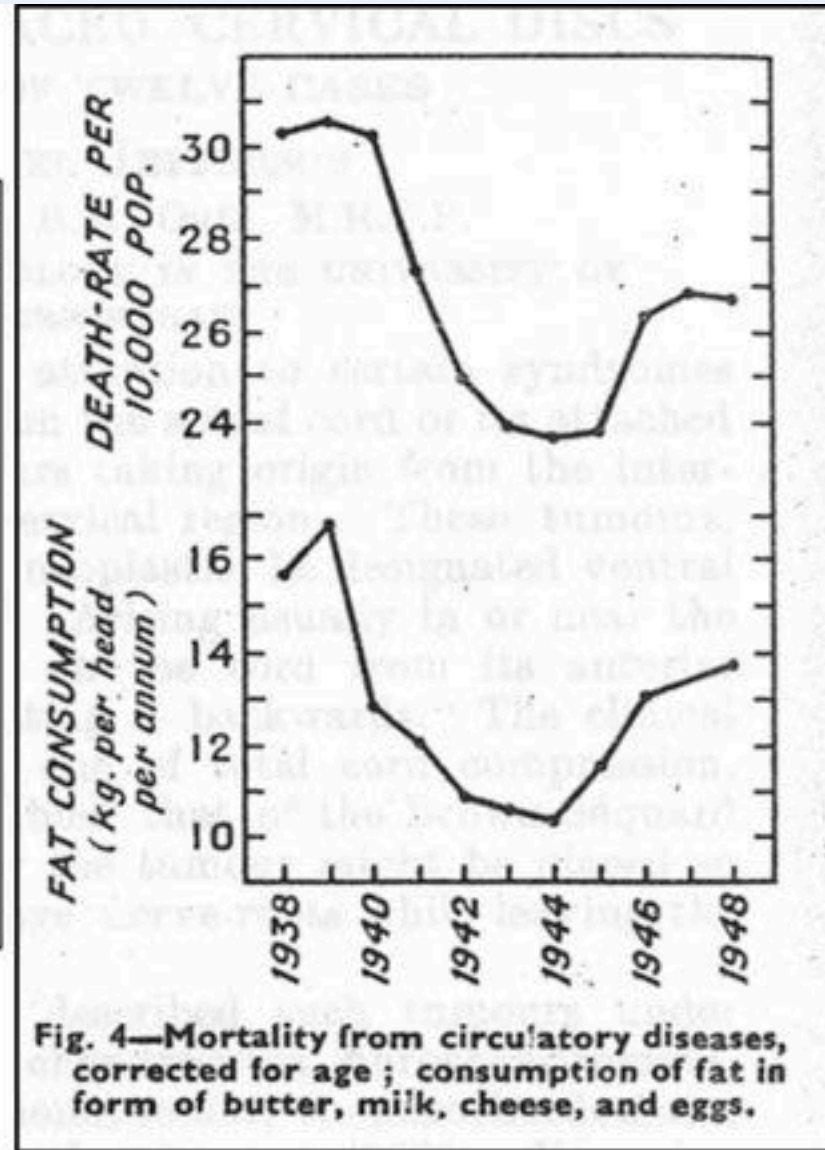
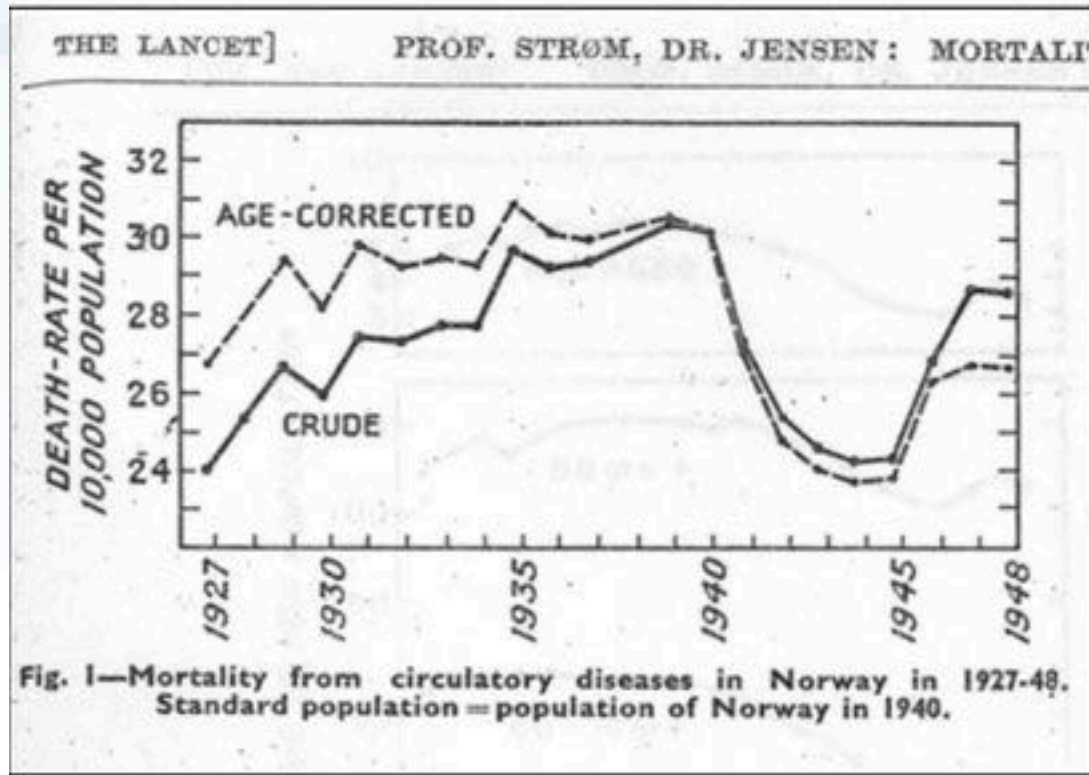
Hun ble født før Jesus. I mars fikk hun time på Rikshospitalet

AFTENPOSTEN.NO

*Hjertetrøbbel i Egypt. *Forskning.no*, 19. nov 2009



Norge: Dødelighet av hjerte og Karsykdom, 1927-1948



Hjertesykdom – 2. verdenskrig

”Endringene i kostholdet under krigen innebar mindre inntak av energi og mindre fett. I tillegg røykte man mindre og var mer fysisk aktiv. Strøm & Jensen viste dermed at dødelighet av hjerte- og karsykdommer kan endres raskt i takt med endringer i levesett.”



Hjertesykdom

- reversering gjennom livsstilsendringer

- **1990: American Lifetsyle Trial, Dean Ornish**
 - Tilnærmet totalt plantebasert kosthold
 - Animalske innslag: Eggehvite, meieriprodukter tilsvarende 5mg kolesterol per dag (eks. 1 glass skummet melk)
 - Minimum 15% protein, 75% karbohydrater. 10% fett
 - Ingen restriksjoner på total mengde kalorier
 - Ingen kaffein
 - Stressmestring, røykeavvenning, moderat fysisk aktivitet (rask gange 3t/uke)



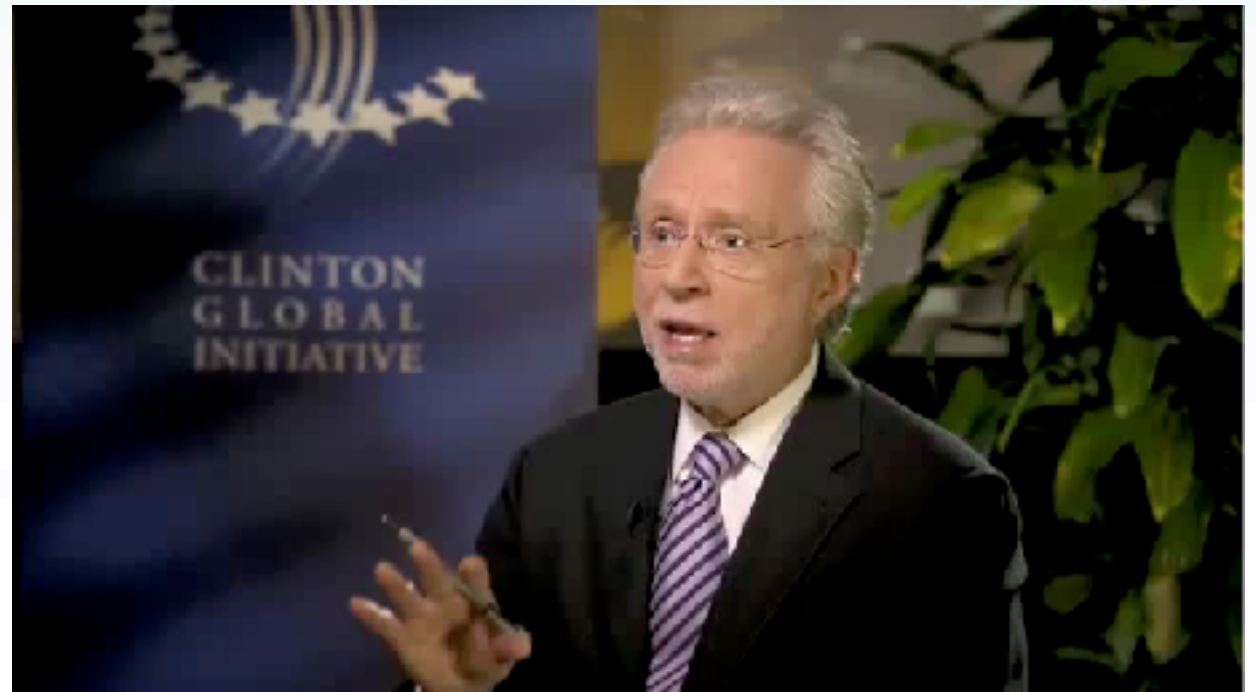
American Lifestyle Trial – 1990

- Resultater etter ett år

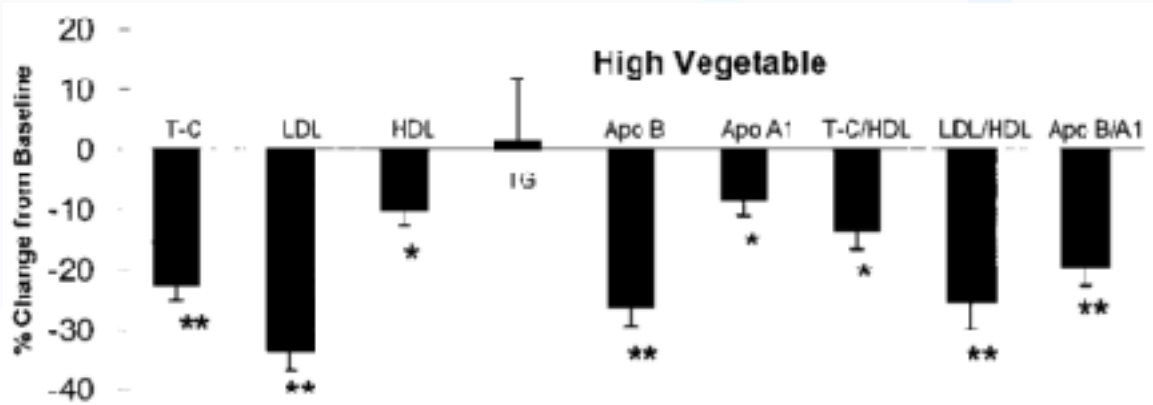
- 37% lavere LDL kolesterol
- Hos 82% av pasientene hadde avleiringene avtatt
- 91% reduksjon i episoder med brystmerter. Reduksjonen skjedde allerede iløpet av de første 3 ukene av studien.



Bill Clinton



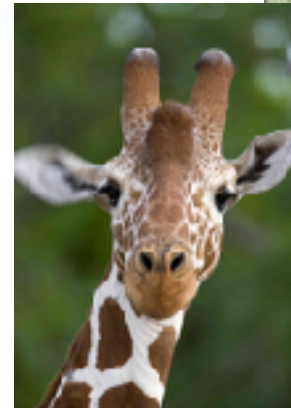
Hvordan redusere LDL-kolesterolet med 33% på 2 uker



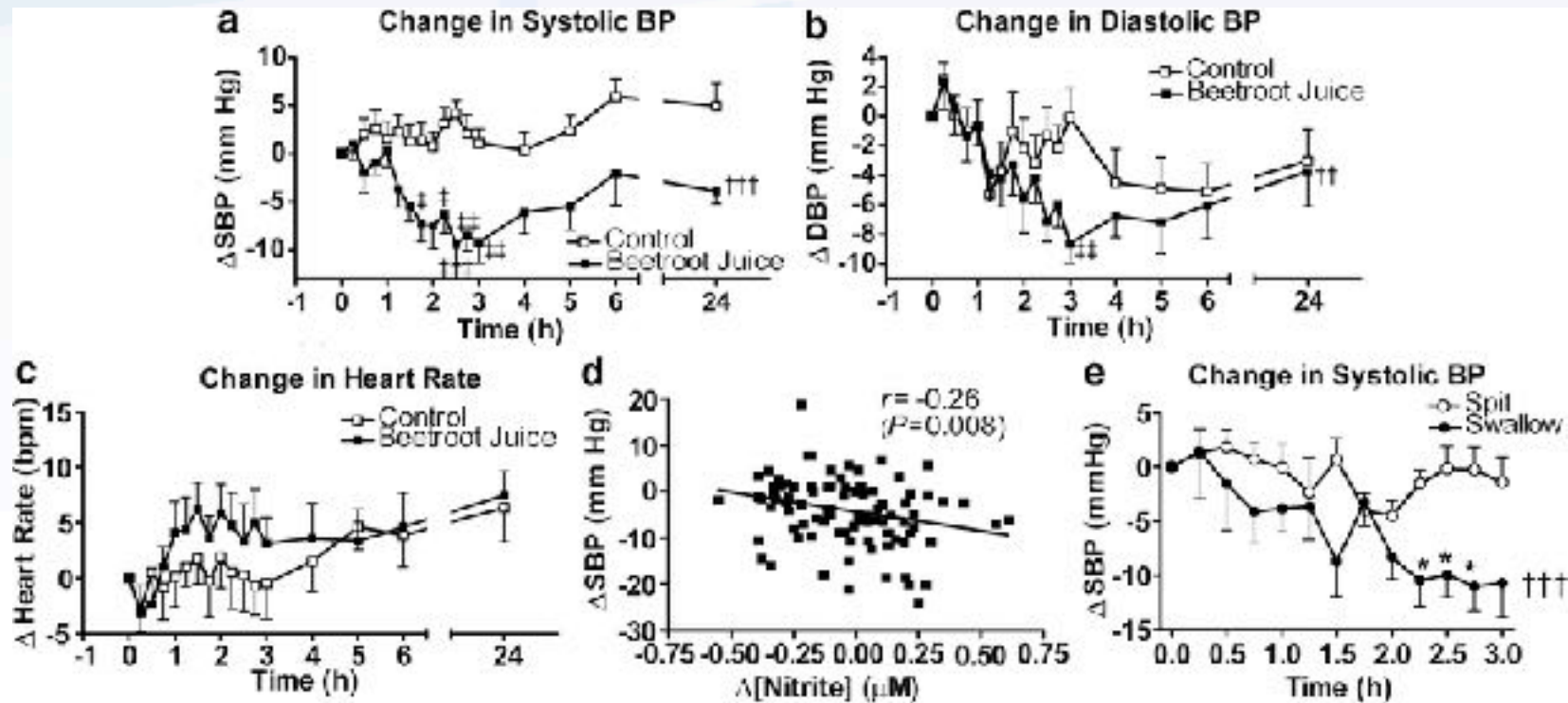
Jenkins, David JA, et al. "Effect of a very-high-fiber vegetable, fruit, and nut diet on serum lipids and colonic function." *Metabolism* 50.4 (2001): 494-503.

Vegetable Diet—Day 1	Vegetable Diet—Day 2	Vegetable Diet—Day 3
Breakfast 32 g filberts 302 g raspberries 302 g honeydew melon 302 g banana	Breakfast 202 g avocado 184 g fresh figs 332 g raspberries 302 g banana	Breakfast 33 g almonds 302 g blueberries 333 g mango 301 g banana
Lunch 503 g Brussels sprouts 302 g okra 302 g green peas 322 g mushrooms 32 g filberts 322 g plum	Lunch 302 g okra 256 g green peas 302 g snow peas 503 g cabbage 231 g onion 704 g tangerine 302 g apple	Lunch 100 g okra 252 g green peas 302 g red pepper 302 g snow peas 503 g cabbage 33 g almonds 322 g grapes
Dinner 503 g broccoli 302 g eggplant 302 g carrots 252 g snow peas 32 g filberts 302 g strawberries 604 g tangerines	Dinner 302 g asparagus 503 g broccoli 302 g eggplant 302 g carrots 353 g honeydew melon	Dinner 503 g broccoli 302 g eggplant 302 g carrot 302 g tomato 201 g onion 33 g almonds 302 g pears 100 g kiwi fruit

Blodtrykk hos dyr



Effekten av rødbetjuice på (a) overtrykk, (b) undertrykk, (c) puls, (d) korrelasjonen mellom endring i blodtrykk og konsentrasjon av nitrat i blodet, og (e) effekten av å spytte ut eller svelge spytt etter å ha drukket rødbet juice



5dl rødbet juice (3t):
 -10/-8 mmHg

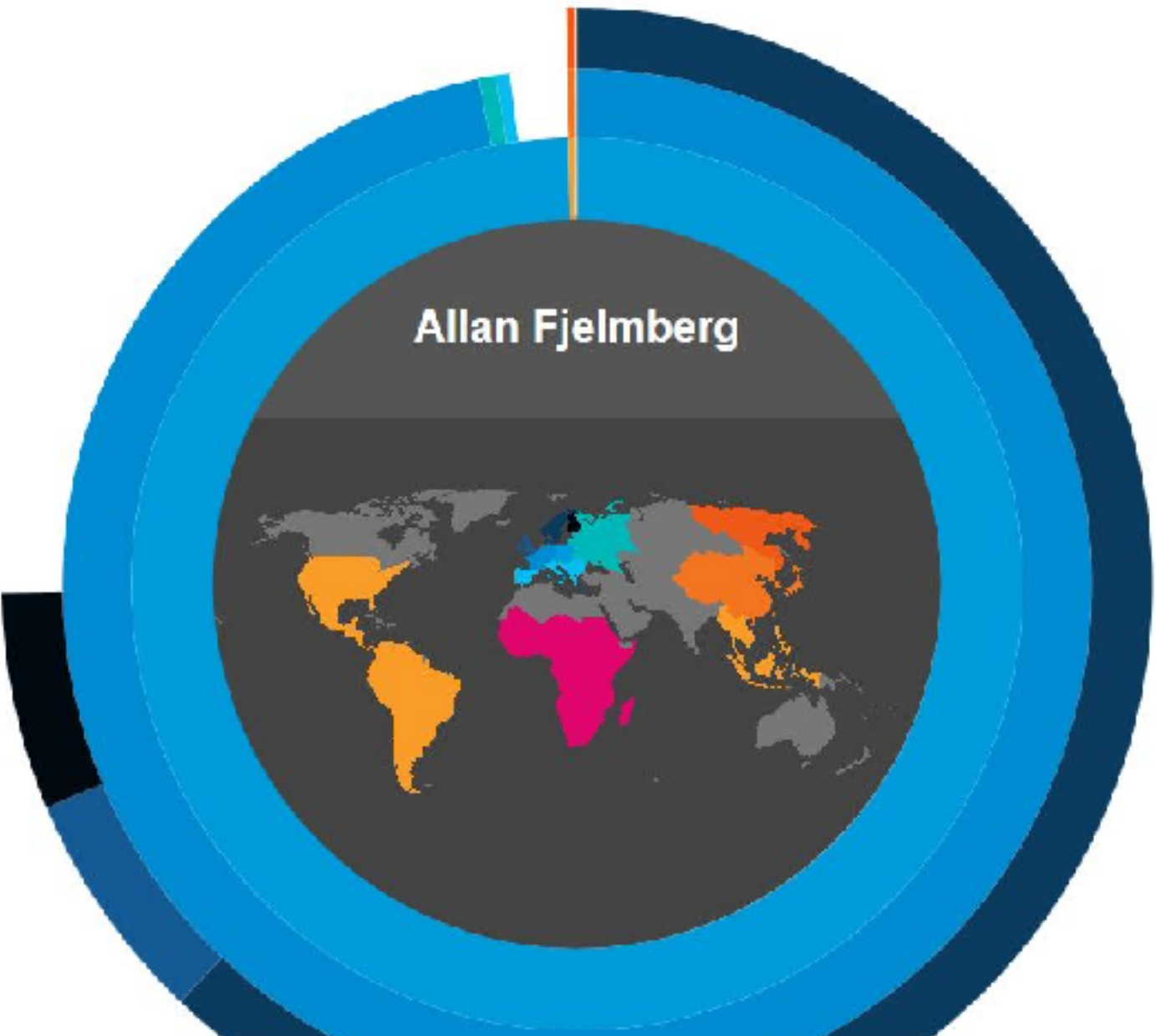
Webb A J et al. Hypertension. 2008;51:784-790



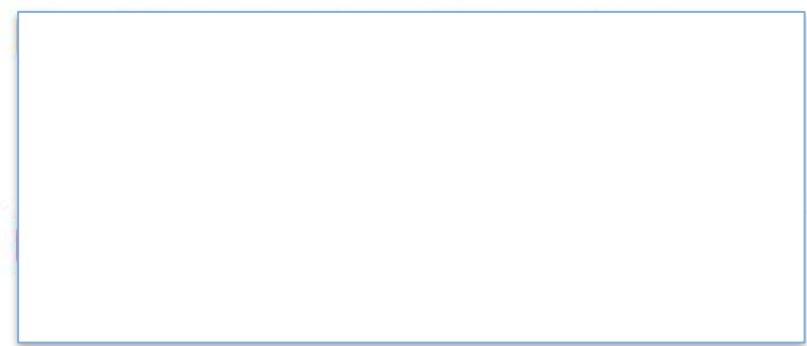
«A wayfaring stranger»



Ancestry Composition tells you what percent of your DNA comes from each of 31 populations worldwide. This analysis includes DNA you received from all of your recent ancestors, on both sides of your family. The results reflect where your ancestors lived before the widespread migrations of the past few hundred years.



- 99.7% European
 - Northwestern European
 - Scandinavian
 - British & Irish
 - Finnish
 - Broadly Northwestern European
 - Eastern European
 - Southern European
 - Broadly Southern European
 - Broadly European
- 62.1%
- 6.6%
- 6.1%
- 22.2%
- 0.5%
- 0.4%
- 1.8%



< 0.1% Unassigned

100% **Allan Fjelmberg**



Genetiske overraskelser

Index ▲	Name ◆	Magnitude ◆	Repute ◆	Summary ◆
0	rs1333049(C;C)	4	Bad	1.9x increased risk for CAD
1	rs2383206(G;G)	3	Bad	1.7x increased risk for heart disease
2	rs10757278(G;G)	2.5	Bad	1.6x risk for Heart Attack; 1.3x risk for Abdominal Aortic Aneurysm and Brain Aneurysm.


Index ▲	Name ◆	Magnitude ◆	Repute ◆	
0	rs1421085(C;C)	3.1	Bad	~1.7x increased obesity risk
1	rs1121980(T;T)	3	Bad	2.76x risk for obesity
2	rs9939609(A;A)	3	Bad	obesity risk and 1.6x risk for T2D
3	rs10830963(C;G)	2.7	Bad	increased type-2 diabetes risk; higher gestational diabetes risk



Risiko for sykdom: Besteforeldres levevaner?

- Transgenerasjonell epigenetisk arv

Tidsskrift for
Den norske legeforening



Arkiv 7 8 9 10 11 12. Juni

Søk i artikler
Søk på nettsted

Avansert søk

Nyheter Tema Forfatterveiledning Multimedia

Nr. 11 – 25. mai 2006
Tidsskr Nor Lægeforen
2006; 126:1458

PDF
Forfattere

Anbefal

MEDISINSK NYTT

Har besteforeldres atferd betydning for egen sykdomsrisiko?

R Ørstavik

Kan bestefedres atferd i oppveksten påvirke helsen til kommende barn og barnebarn? Kan en slik effekt påvirke barna av ett kjønn, men ikke et annet?

Ja, mener en internasjonal gruppe genetiske epidemiologer (1). De har sett på hvilken effekt ernæring og røyking har på kommende generasjoner. Dersom en mann begynte å røyke før han nådde puberteten, hadde hans guttebarn signifikant økt risiko for å bli overvektige som niåringer. Det var ingen slik sammenheng for jentebarn.

Forskerne så også på data fra 1890-årene fra et lite svensk samfunn. Der hadde de mulighet for å undersøke effekter gjennom tre generasjoner. Det viste seg at dersom bestefar hadde sultet i barndommen, hadde barnebarn som var gutter økt mortalitet - men ikke jentene. Hvis bestemor

Blogg

SISTE BLOGG

Multitasking – jakten på regnbuen

Den moderne arbeidshverdag domineres av én ting: Avbrudd. Vi rekker ikke å utføre én oppgave før vi har fått en ny. Grunnen til at vi lar dette skje er entro på at vi er i stand til å multitask. Denne trenen kan sammenlignes med jakten på regnbuen. Vi løper og løper for å komme dit, men når aldri fram. Hvilke praktiske konsekvenser får dette, og bør vi bry oss? 30.05.2012

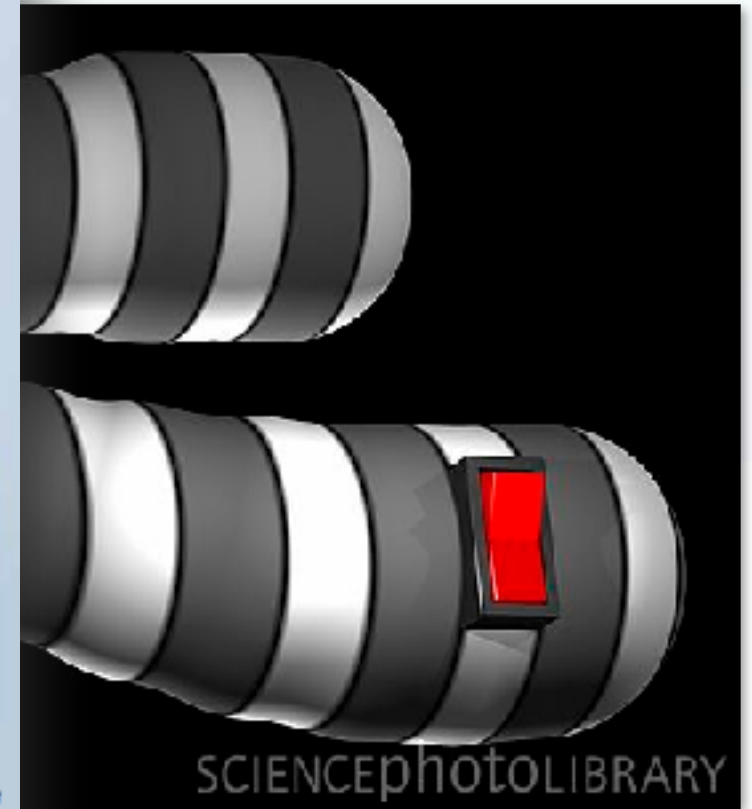
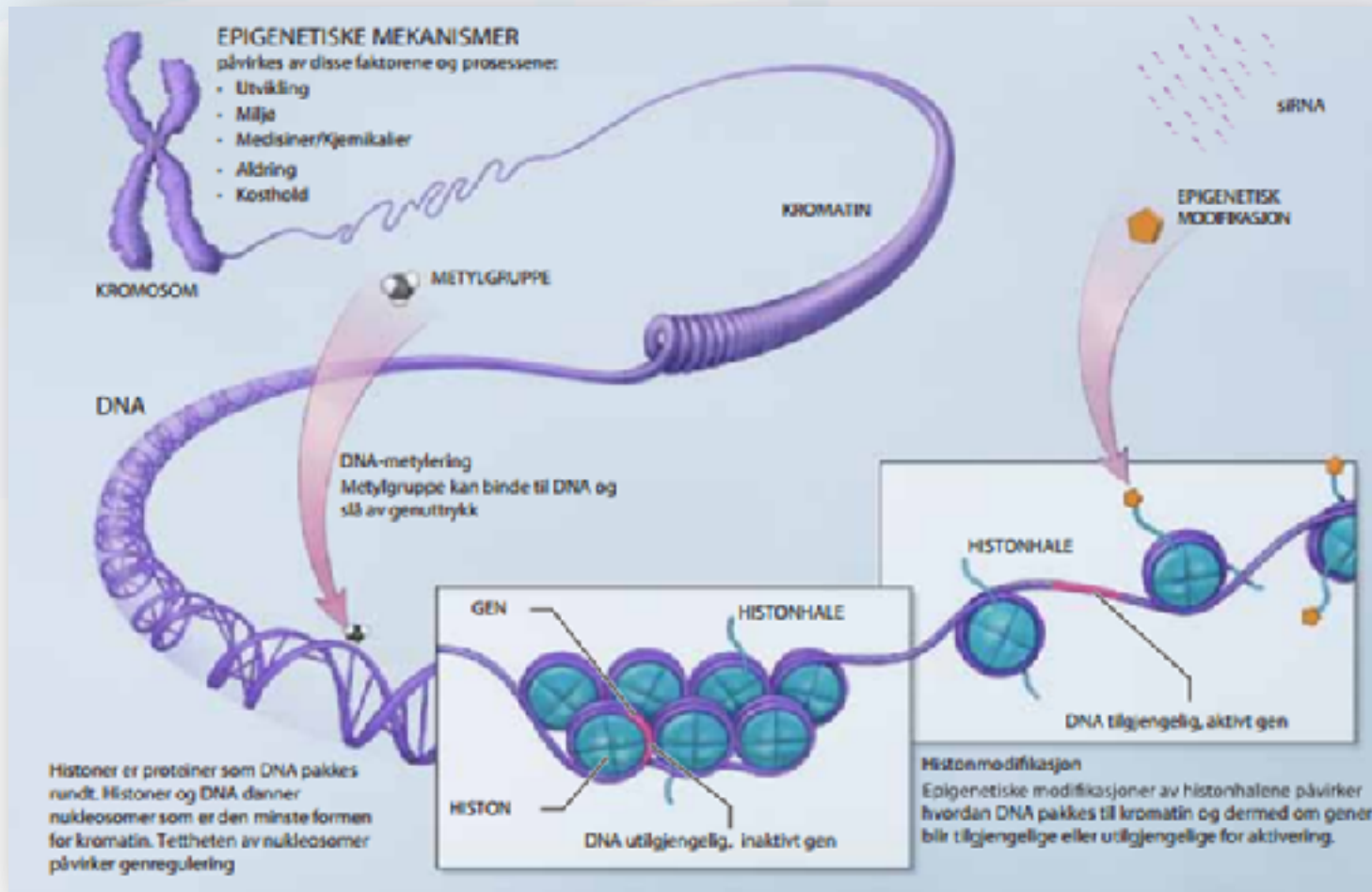
Mer >



HUMORHOUR.COM

Epigenetikk

- Regulering av genenes aktivitet

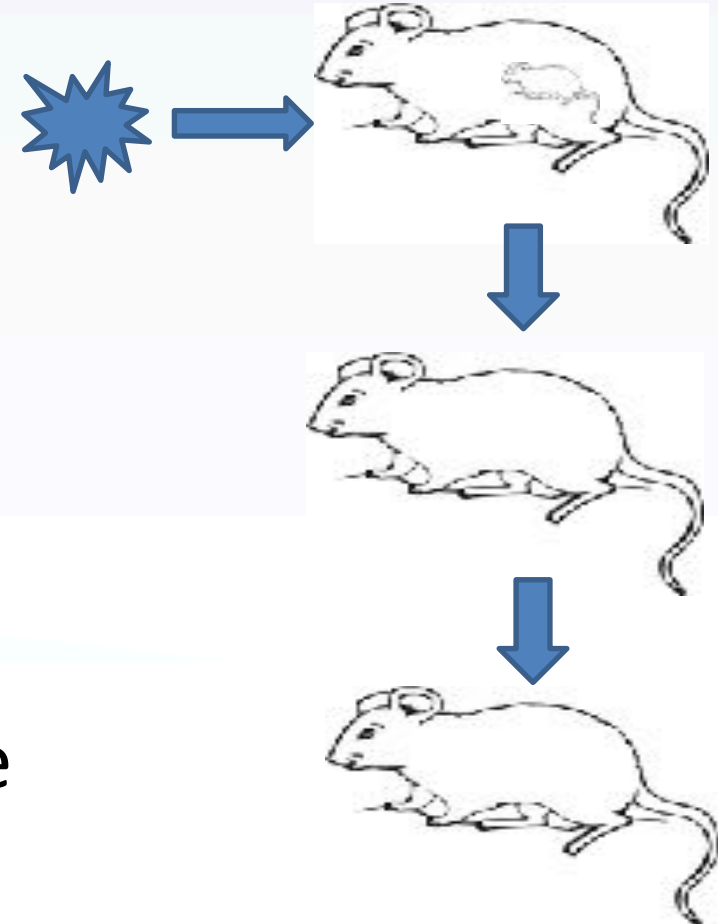


Stress

J. Seckl, Univ. i Edinburgh

Gravide rotter som utsettes for stresshormoner får avkom som viser endret stressrespons gjennom hele livet.

Deres avkom igjen, som ikke hadde blitt utsatt for stresshormoner viste den samme endrede stressresponsen.



PTSD og stress hos avkom

- **11. september 2001:** Studie av kvinner som var gravide under terrorangrepene i New York. De av kvinnene som hadde pådratt seg posttraumatisk stresslidelse fikk barn med endret stressrespons. Dette gjaldt spesielt der mødre ble utsatt for terrorangrepene i sitt 3 trimester av svangerskapet.
- Disse barna viser en økt fysisk stressrespons når de blir utsatt for stress.
- **Holocaust:** Man har sett den samme effekten hos barn født av mødre som overlevde Holocaust.



Johan Sebastian *Bark*



Latter – fremtidens medisin?

- Dr. Lee Berk – Loma Linda Universitetet, CA



Cortisol: -67%
Adrenalin: -35%

Viten

Bare tanken på latter forlenger livet

Bare tanken på å ha det morsomt er bra for helsa. Det viser ny forskning.



FOTO: ÅSERUD, LISE / ÅSERUD, LISE



Marita Løvmo Iversen



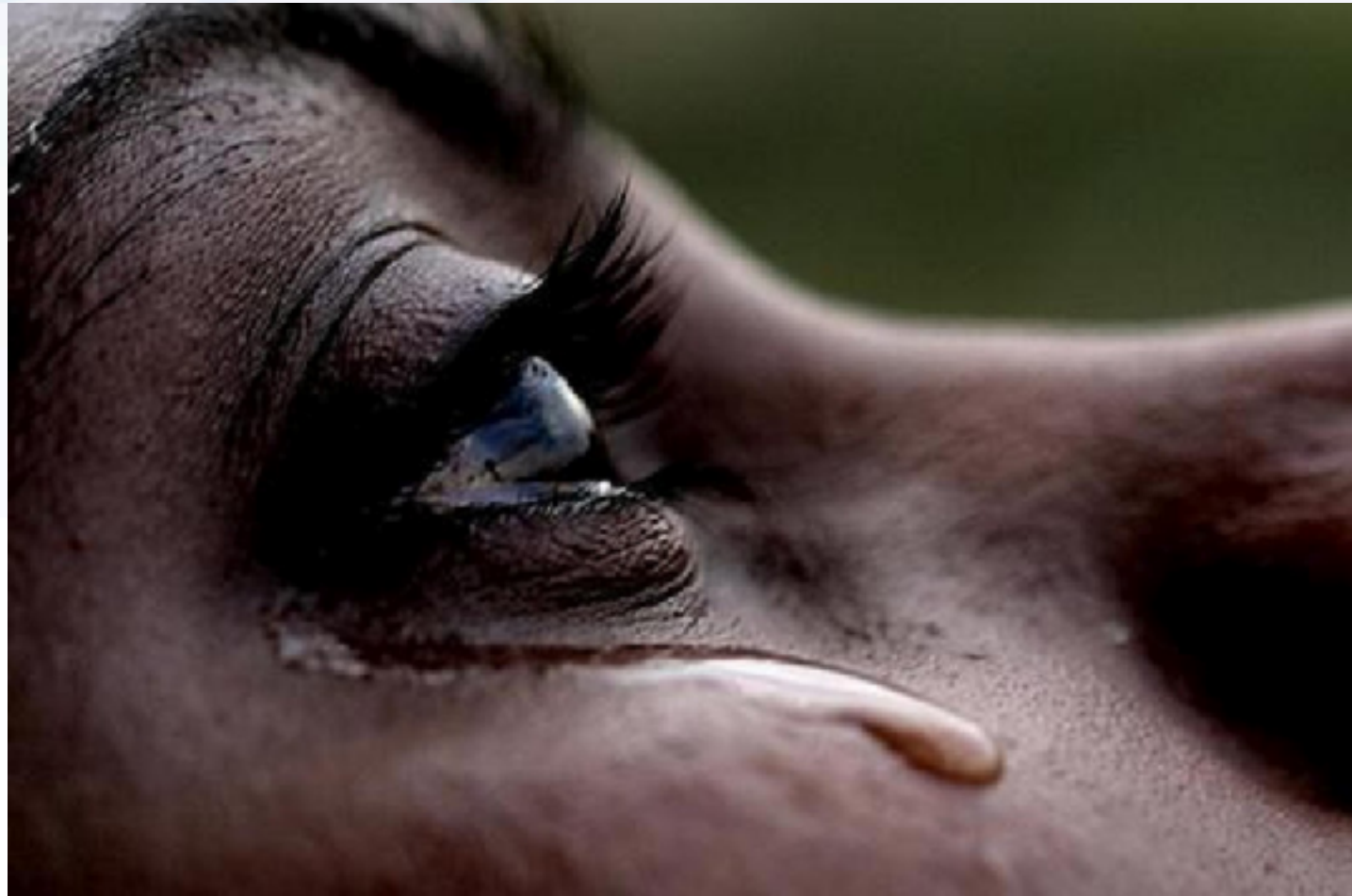
Hilde Elisabeth J. Grandaunet

MER OM MEDISIN OG
GENFORSKNING

Publisert 19.04.2008, kl. 13:29



«Via Dolorosa»



Tilgivhelse



Trond Johannessen kommenterer:

Selvsagt kan han tilgis

[Les mer](#) | [Se bildespesial](#) | [TV](#) [Se hans første bitt](#)



Tilgivelse og helse

- Tilgivelse: Gi slipp på /avstå fra hevntanker og bitterhet
- Dr. Frederic Luskin – grunnlegger av Stanford Univ. Forgiveness Project
 - Personer som blir opplært til å tilgi blir mindre sinte, mer tilgivende i en rekke situasjoner, blir mer medfølende og får bedre selvtillit.
 - Hans studier viser at tilgivende sinnelag fører til reduksjon i opplevelse av stress, fysiske manifestasjoner av stress og en økning av livsglede



Bitterhet



Bitterhet



Tilgivelse helbreder sårene
- arrene blir værende



Selvkontroll / selvregulering



1. Mer tilfredsstillende relasjoner og mer stabile ekteskap
2. Økt selvtillit, mindre skam, mer skyld
3. Mindre sinne og en mer konstruktiv håndtering av sinne
4. Mindre risiko for psykiske plager (tvangslidelser, spiseforstyrrelser, depresjon, angst)
5. Mindre fedme, bedre betalte jobber og mer penger i banken
6. *«Selvkontroll er forbundet med emosjonelle mønstre som virker gunstige både for individet og for personene rundt individet»*

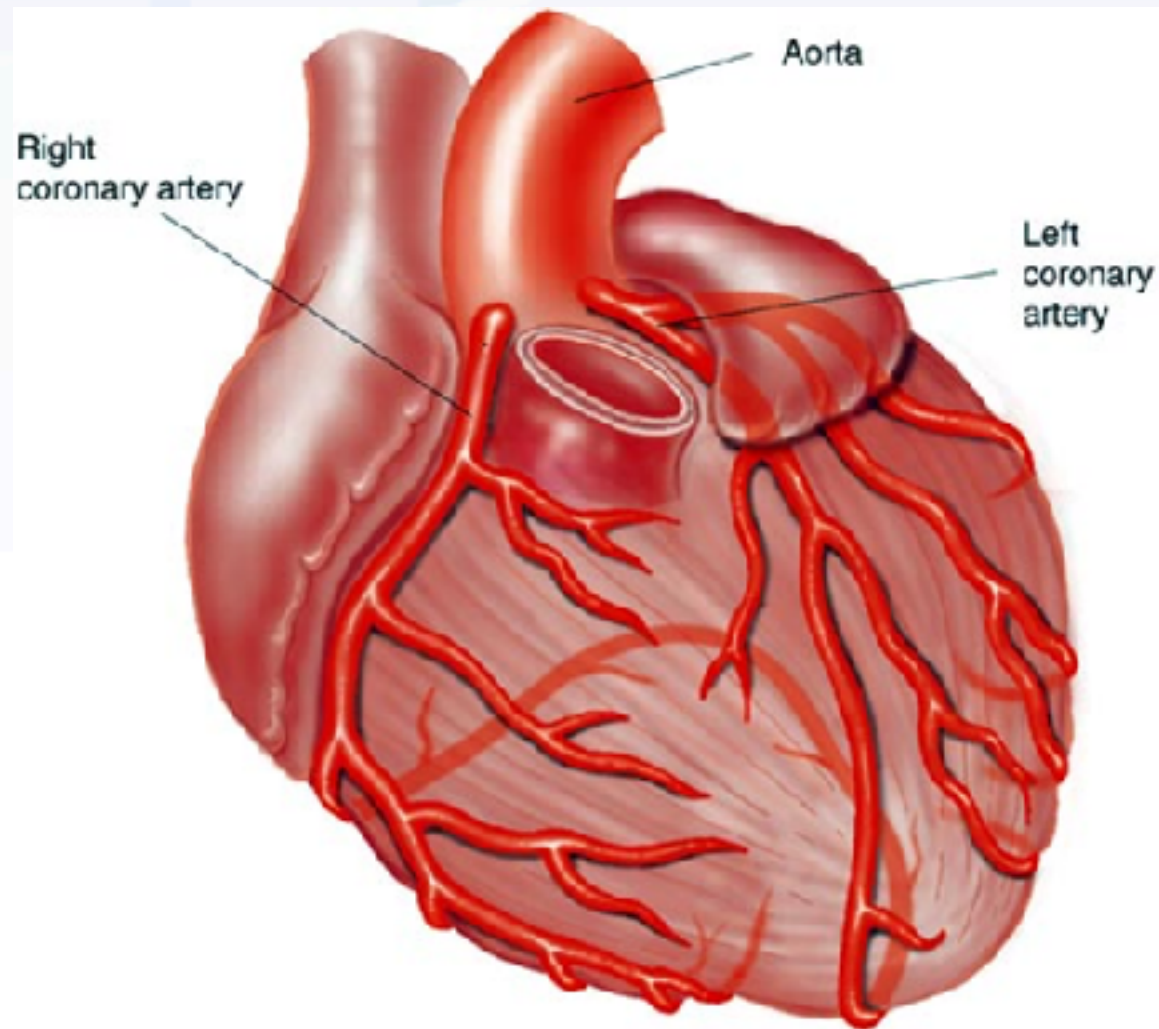


«Gi så skal dere få»

«Personer som viser medfølelse i ord og handling har bedre helse, økt velvære og lykke, og lever lenger»



«Gi så skal dere få»



«What a wonderful world»



Ha en «wonderful» kveld!

