



HÄLSAN & DU

Treo skyddar mot tarmcancer

■ Låga doser av acetylsalicylsyra, som finns i Treo, Magnecyl och Aspirin, har länge använts för att förebygga blodpropp och hjärtinfarkt hos riskpatienter. En ny internationell studie visar nu att även risken för tjocktarmscancer sjunker. Forskarna tror att det beror på att acetylsalicylsyran motverkar de inflammatoriska tarmen som kan leda till cancer.

Rökning ökar risken för alzheimers



■ Det räcker med att röka ett halvt paket cigaretter om dagen för att vara i riskzonen för att drabbas av Alzheimers sjukdom eller vaskulär demens. Ju mer man röker, desto högre risk. Över två paket om dagen innebär dubbelad risk visar en ny stor studie. Orsaken tros vara att rökning stryper cirkulationen i de fina blodkärlen i hjärnan.

Motion lindrar depression

■ Att få fysisk aktivitet utskrivna på läkarrecept hjälper både kropp och psyke. På Affektiva mottagningen i Uppsala, där människor med depression, bipolär sjukdom med mera får hjälp, ingår motion som en del i den 13 veckor långa behandlingen. Det har givit positivt resultat – patienterna mår bättre och antalet vård dagar minskar.



VECKANS FRÅGA Hur gör man mejramssalva?

■ Finns det något recept på mejramssalva, som man för använde mot snuva? Snuvig

Svar: Jag har inte lyckats hitta något, men kanske någon av läsarna har ett recept? Mejram innehåller, liksom timjan, en eterisk olja som kan verka krampslösande vid hosta. Möjligt blandade man för oljan i salva som smördes på bröstet.

Fråga om hälsa
Annika Boltegard,
Land, 113 92 Stockholm
annika.boltegard
@lrmmedia.lrf.se
08-588 367 06

20 • LAND 45/10

Att vara fyllda 90 år är inget hinder för att träna. Det är Lillian Glyttov Brandström ett tydligt bevis på.
– Man är aldrig för gammal för att börja med yoga, säger hon.

AV CARINA ELIASSON
FOTO ANNA-LENA LUNDQVIST

Lillian står på huvudet.

Lillian, 90, älskar yoga:

Jag började träna vid 82!

Lillian sparkar ifrån, rätar ut benen och plötsligt står hon på huvudet, rak som en furu. Yogaställningen kallas Sirsasana på sanskrit. Det betyder huvudstående och anses vara kungen bland yogapositionerna eftersom den är bra för både hjärtat, hjärnan och blodcirkulationen.

Lillians dotter Brienne, som är yogainstruktör, står bakom och ber Lillian sträcka på benen lite till. Brienne har bott utomlands länge, bland annat i Kalifornien och Indien. När hon sommaren 2002 besökte sin mamma blev hon förskräckt över hur Lillian hade sjunkit ihop och blivit gammal i kroppen.

– Jag hade värk i axlar och ont i ryggen och lederna, och ett finger var alldeles krokigt, säger Lillian.

Började med sommarkurs

Dottern övertalade henne att delta i en sommarkurs i så kallad rajayoga. Lillian, som tidigare bara promenerat och kört bil, började träna.

Resultatet åtta år senare är häpnadsväckande. – Jag är envis, säger Lillian.

– "Dansk tjur-skallighet", skojar Brienne med sin mamma, som är född i Köpenhamn. Lillian erkänner att hon fiskat med yogan ibland och att dottern fått puffa på. Men träningen har varit väl värd sitt pris.

Lillian och hennes dotter Brienne, som är yogainstruktör och som bland annat bott i Kalifornien och Indien.

Alla kan börja träna yoga, oavsett ålder. Men man ska börja med de lätta positionerna. Huvudstället kan man till exempel inte göra själv i början. En utbildad instruktör måste avgöra när man är mogen för det, understryker Brienne, som har yogastudio i sitt hem på Smarholmen söder om Göteborg.

"Jag funderar aldrig på att jag är gammal och inte kan göra det eller det, jag har aldrig tänkt så."

Genom stora glasfönster syns havet. Det är en vidunderlig utsikt

mot vatten, öar och himmel. På golvet ligger yogamattor i milda färger.

Motverkar stelhet

Yoga motverkar stelhet och sätter fart på blodcirkulationen. I stället för att äldre människor blir sittande borde de ges möjlighet att röra på sig.

– Människor med reumatisk värk är rädda för att röra sig men man mår bättre av att vara i rörelse. Jag ser ju hur pigga mamma blir efter ett yogapass, säger Brienne.

I dag har Lillian inte längre värk någonstans i kroppen.

Vill öppna dockmuseum

Namn: Lillian Glyttov Brandström.
Ålder: 90 år.
Bor: i Mårdaklev i Svenljunga kommun.
Familj: Brienne Glyttov och ytterligare sex döttrar och en son.
Gör: Pensionerad sjuksköterska.
Intressen: Yoga, resor, släktforskning, design och sömnad. Har tillverkat 400 porslinsdockor och funderar på att öppna ett dockmuseum.

positioner på mattorna. Många av yogaställningarna i rajayoga är uppkallade efter djur. I Kråkan har man tyngden på armarna, i Fisken ligger man på ryggen med händerna under sig och trycker upp hela bröstkorgen och andas djupt.

Har fått 8 barn

Lillian har aldrig varit rädd för att göra sig illa. Yoga ska göras lugnt och avslappnat och då finns ingen risk för skador, försäkrar Brienne.

– Jag funderar aldrig på att jag är gammal och inte kan göra det eller det, jag har aldrig tänkt så, säger Lillian.

Hon har varit pensionär i 25 år, innan dess arbetade hon som sjuksköterska.

– Fast när jag var ung ville jag bli radiotelegrafist och komma ut i världen. Men kriget kom emellan.

Till Sverige kom hon med sin danske man som hon fick sex barn med. Senare gifte hon om sig och fick två barn till.

Dottern är designer

Brienne är nummer tre i syskonkaran och Lillian har hälsat på henne många gånger i Hollywood där dottern arbetat som kostymdesigner. Brienne har stått bakom kläderna i många filmer. Hon ritat alla mönster själv, har designat otaliga galaklädningsar, skapat Hultens dräkt och varit kostymchef på Göteborgsoperan.

– Jag har till och med hjälpt Brienne att sy fast 8 000 pärlor på en bröllopsklänning till en filmstjärna. Jag är glad över det förlovet, säger Lillian.

"Japan är mitt favoritland. Där tycker man om äldre och ryknor är något fint för dem"

kuskat jorden runt.

– Japan är mitt favoritland. Där tycker man om äldre och ryknor är något fint för dem!

– Till och med mitt finger har rätat ut sig, säger Lillian och sträcker fram handen och visar.

Yoga är ingen tävling där man ska prestera utan var och en gör så mycket som man klarar. Alla yogaställningar är inte lika akrobatiska och man börjar med de lättaste. Det är viktigt att ta ett steg i sänder, poängterar Brienne.

Hon och Lillian visar olika

Så kommer du i gång med yoga

4 lätta övningar

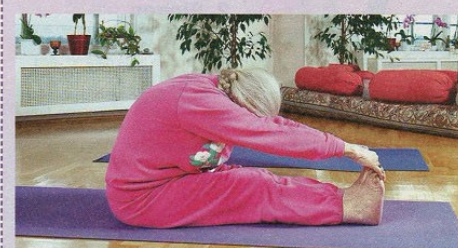


1. Snedvridningen

Gör så här: Sitt på golvet. Sätt ena benet på andra sidan av låret med foten i golvet och vrid åt motsatt hållet. När du andas

in sträcker du på ryggen, när du andas ut vrids du dig ännu mer. Gör båda sidor.

Bra för: Matsmältningen.



2. Framåtböjningen

Gör så här: Sitt med raka ben och vick dig dubbel. Kom så långt fram med huvudet som möjligt. Andas in och sträck dig lite till framåt. På utandningen sjunker

du djupt in i avslappningen. **Bra för:** Kallas också ryggräckning. Förbättrar matsmältningen, stimulerar nervsystemet. Sågs vara bra mot stress.



3. Höfterna vid fötterna

Gör så här: Ställ dig med fötterna ihop. Sträck på dig så att du är rak i ben och rygg. Lyft båda armarna rakt upp så att de pekar mot himlen. Sträck ut ryggraden och andas in. Andas ut och böj dig framåt med armarna rakt framför dig. Benen ska fortfarande vara raka. Böj dig sedan med händerna mot fötterna. Är du otränad går du ner så långt mot golvet som du kan.

4. Katten

Gör så här: Sitt på hällarna och sträck armar och fingrar så långt framåt som möjligt. Andas lugnt och djupt. **Bra för:** Lugnande. Bra för leder- och för att töja kroppen.

Två avancerade yogaövningar. Vänd!

2

FORTS

avancerade
övningar

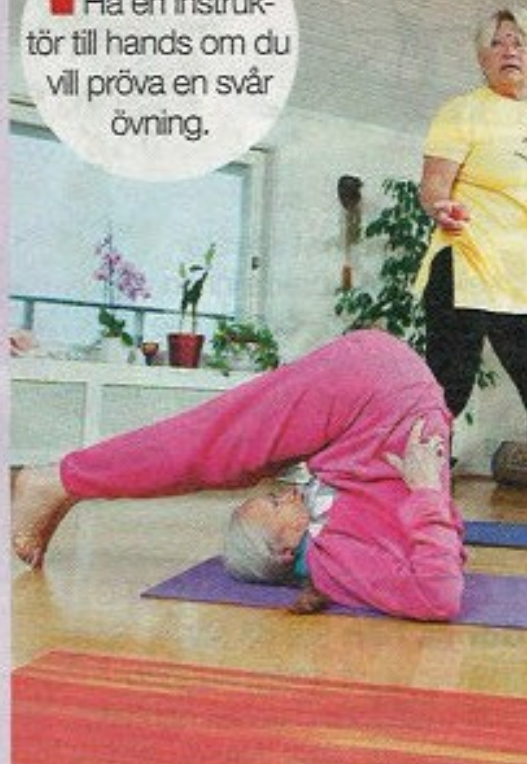
1. Huvudstående

En avancerad position. Försök dig bara på den om du har en kompetent yogalärare som kan hjälpa dig i början.

Bra för: Hjärnan, hjärtat, blodomloppet, huden, och balansen i kropp och själ. Ger både lugn och energi.

Obs!

■ Ha en instruktör till hands om du vill pröva en svår övning.



2. Plogen

Gör så här: Bilden visar en avancerad plog men man kan börja med att bara ligga nära en vägg med benen rakt upp mot väggen. Ett tips är att först öva genom att ligga på ryggen, böja benen, krama om dem och sedan rulla fram och tillbaka. Efter ett tag får du upp benen och baken och då håller du armarna på samma sätt som på bilden så att du står på axlarna. Senare kan du öva på att få ett ben i taget ner bakom huvudet.