



LEVEVANER

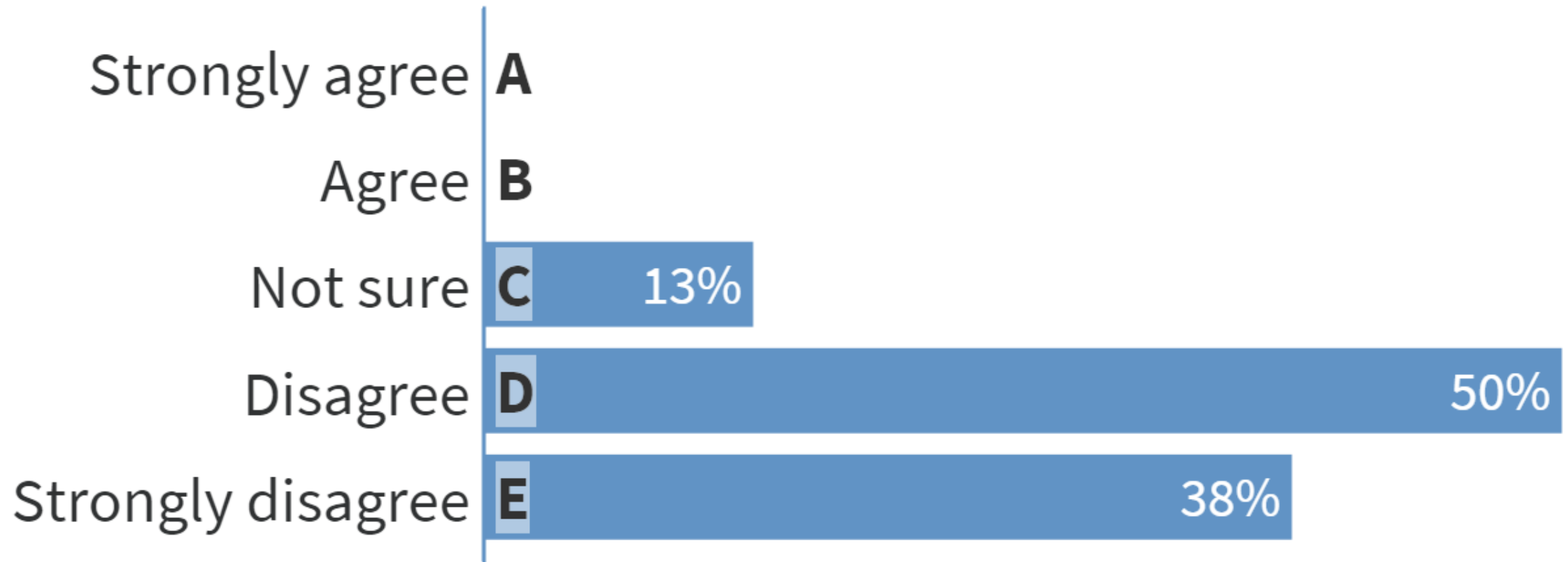
EFFEKTER PÅ MENTAL HELSE, KOGNITIV FUNKSJON OG ATFERD

ALLAN FJELMBERG

Respond at PollEv.com/allanfjelmbe908

Text **ALLANFJELMBE908** to **22333** once to join, then **A, B, C, D, or E**

Following the health message ensures my salvation

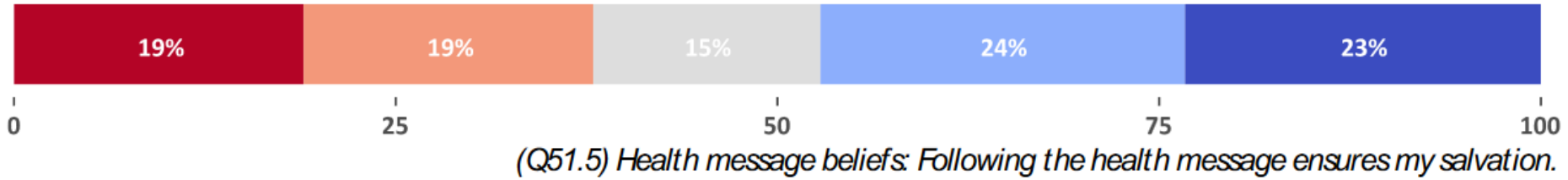


HVA TROR ADVENTISTER OM FORHOLDET MELLOM HELSE OG FRELSE?

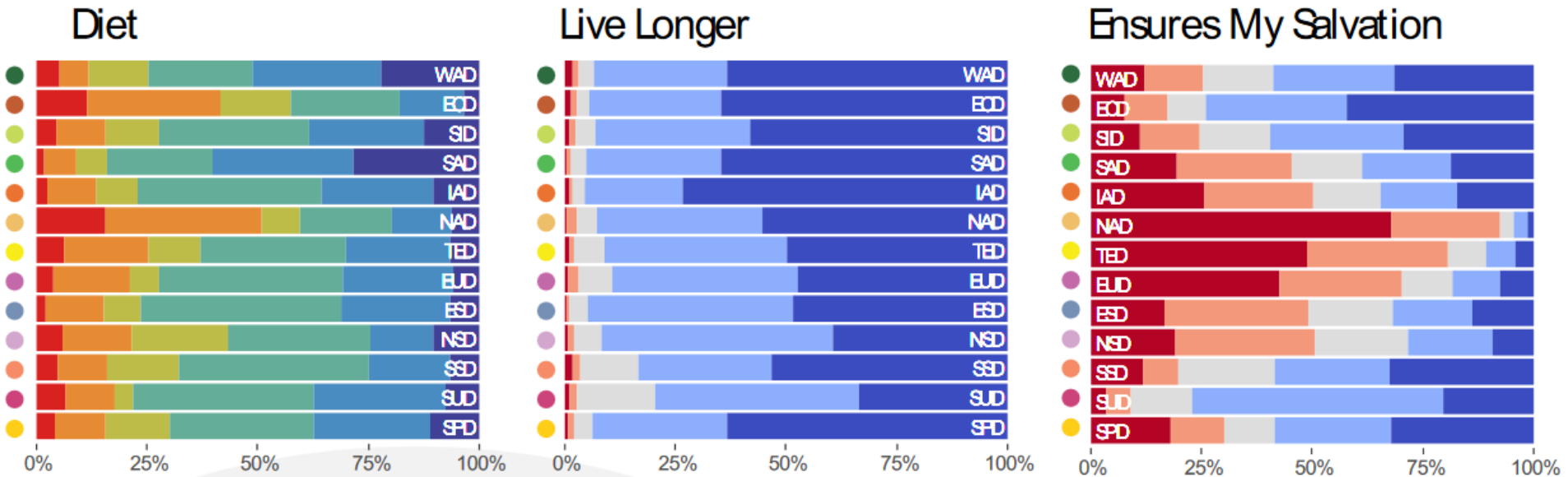
- 2017-2018 GLOBAL CHURCH MEMBER SURVEY

Ensures My Salvation

increases the probability that a person will live longer.



■ Strongly Disagree
 ■ Disagree
 ■ I'm Not Sure
 ■ Agree
 ■ Strongly Agree



HVORFOR LEVE SUNT?

- SDA PERSPEKTIV

1. For at vi kan **tjene** Gud lenger og mer effektivt
2. Tiltrekke samfunnets **oppmerksomhet** på en positiv måte
3. **Hjelpe andre** som ikke tilhører vår tro til å erfare fordelene og velsignelsene ved god helse
4. Skjerpe våre **mentale evner** til bedre å forstå sannheter, sekulære så vel som åndelige
5. For bedre å motstå Satans **fristelser** gjennom **åndelig vekst** og utvikling

Why Loma Linda residents live longer than the rest of us:
They treat the body like a temple



ADVERTISEMENT

MOST READ



1 Netflix acquires the global streaming rights to 'Seinfeld'

2 Vapers seek relief from nicotine by turning to cigarettes



HVORFOR LEVE SUNT?

- ELLEN WHITE

- “Let it ever be kept before the mind that the great object of hygienic reform is to secure the highest possible **development** of mind and soul and body. All the laws of nature—which are the laws of God—are designed for our good. Obedience to them will promote our **happiness** in this life, and will aid us in preparation for the life to come.” —Christian Temperance and Bible Hygiene, 120, 1890 (CD 23.2)
- “He who cherishes the light which God has given him upon health reform has an **important aid** in the work of becoming sanctified through the truth, and fitted for immortality” (CH 22.2)
- “The better you observe the laws of health, the more clearly can you **discern temptations**, and **resist** them, and the more clearly can you discern the value of eternal things.” (ML 141.5)
- With strictly temperate habits, and with mental and physical labor combined, ...their thoughts and words would flow more freely, their religious exercises would be more energized, and the impressions made upon **their hearers** would be more marked. {CH 123.1}

HVORFOR LEVE SUNT?

- ELLEN WHITE

- “Alt som fremmer kroppslig sunnhet, fremmer også utviklingen av en sterk karakter og et balansert sinn.” – Utdannelse, s.197
- “Tankelivets innflytelse på kroppen såvel som kroppens innflytelse på tankelivet burde innprentes.” – Utdannelse, s.199



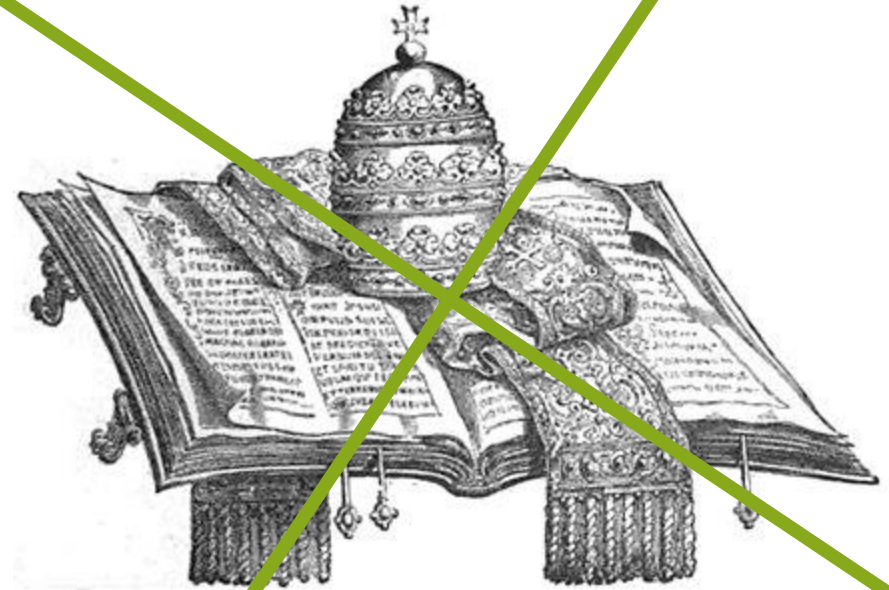
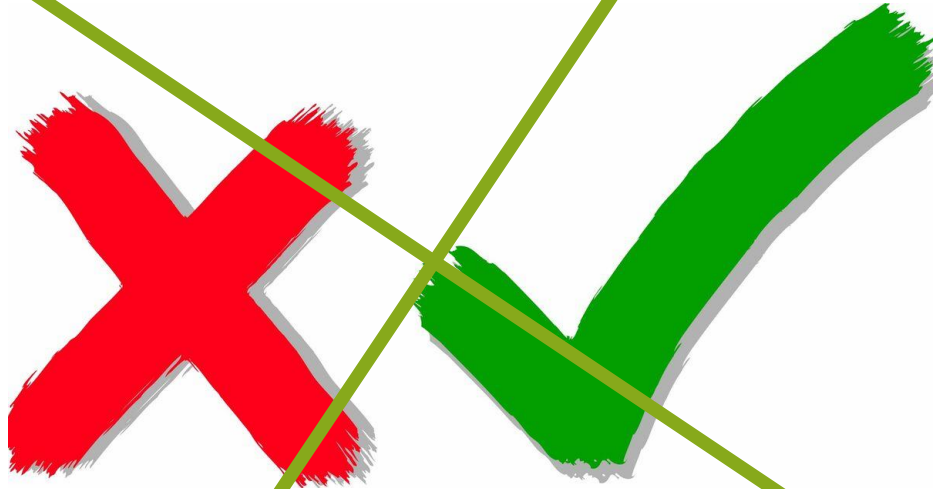
OVERSIKT

- LIVSSTILSFAKTORENE INNVIRKNING PÅ MENTAL HELSE, KOGNITIV FUNKSJON OG ATFERD

- Kosthold
- Søvn
- Stress
- Fysisk aktivitet
- Sollys
- Livsstil og demens
 - Forebygging
 - Reversering?



DISCLAIMER



MAT OG DRIKKE



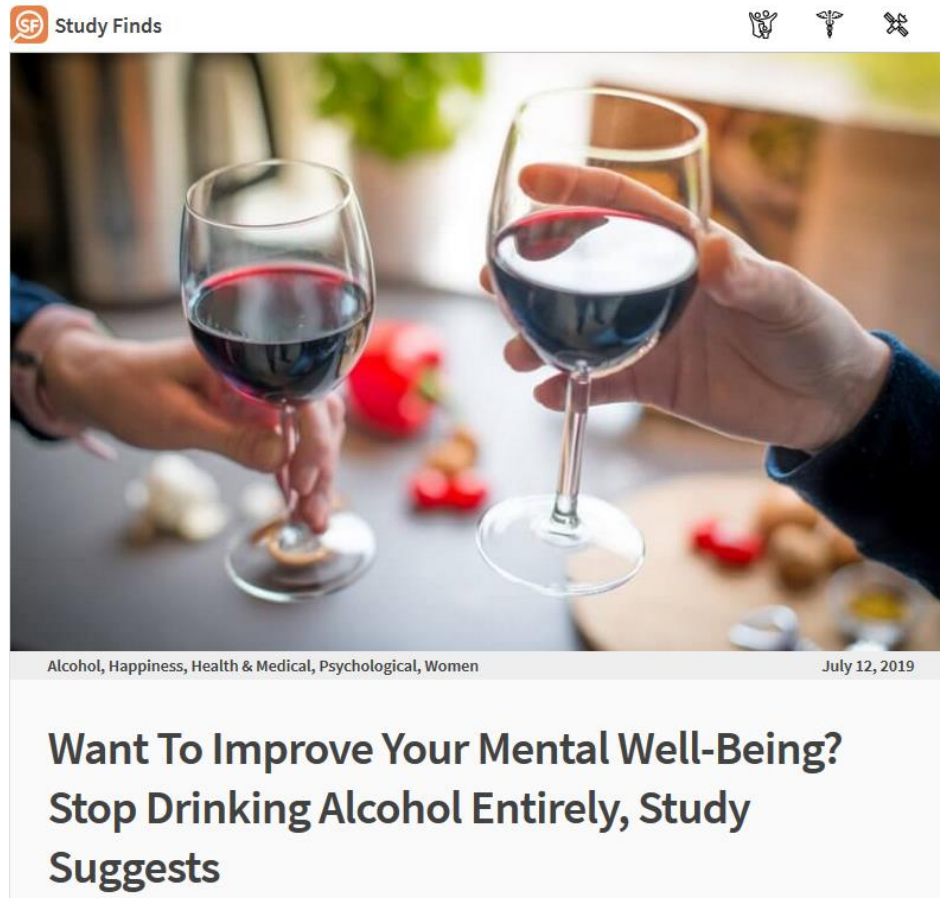
ALKOHOL OG ATFERD

«DRIKK DERE IKKE FULLE PÅ VIN, DET FØRER TIL UTSKEIELSER» - EF 5,18

- Alkohol reduserer nervesignalene som advarer oss om at vi er ved å gjøre noe dumt/galt.
- *"Our study isn't the first to show that alcohol reduces this alarm signal, but contrary to previous studies, our study shows that alcohol doesn't reduce your awareness of mistakes -- it reduces how much you care about making those mistakes."*
- Øker risiko for atferd preget av indre konflikt
 - En ekstra drink, slossing, umoral



ALKOHOL OG MENTAL HELSE



- **Moderat alkoholinntak:** Avholdsfolk hadde den beste mentale helsen ved studiestart
- Å gå fra et moderat alkoholinntak til totalt avhold førte til betydelig bedre mental helse, omtrent på nivå som avholdsfolk.
- **Høyt alkoholinntak:** Halvering av funksjonen til hjernens serotonin-system: Kvinner 4 år, menn 12 år
 - Humør og impulskontroll

KOSTHOLD & MENTAL HELSE



Editorial

March 5, 2019

Diet and Depression—From Confirmation to Implementation

Michael Berk, MD, PhD^{1,2,3}; Felice N. Jacka, PhD^{1,2,4,5}

[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA. 2019;321(9):842-843. doi:10.1001/jama.2019.0273

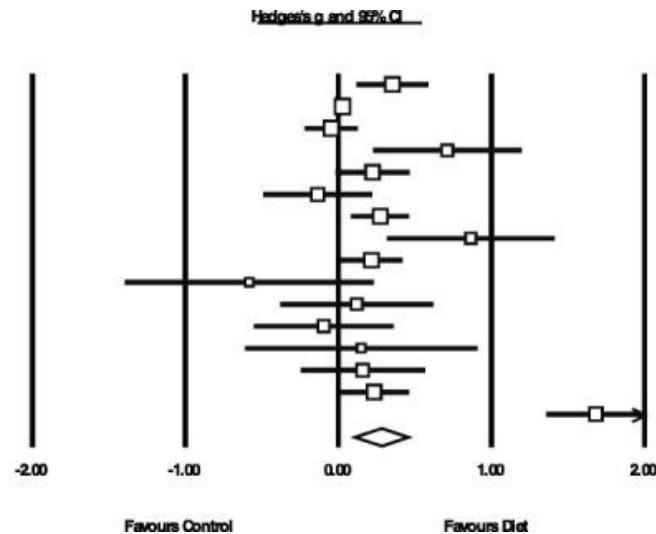
 [Related Articles](#)

Over the past decade, nutritional psychiatry has developed into a promising research area in a field with great unmet need.¹ The early research has advanced from cross-sectional epidemiological studies reporting associations between diet quality and mental health outcomes, including depression and anxiety,² to longitudinal and mechanistic studies.³ Observational findings have been extensively replicated and documented in meta-analyses⁴ and are supported by intervention studies examining the efficacy of dietary improvement as a treatment for depression; recently, 2 preliminary trials of dietary interventions for depression have yielded similar positive findings.^{5,6} [A new meta-analysis confirms that dietary interventions significantly reduce depressive symptoms, although nearly all studies to date have involved nonclinically depressed populations;](#) that

KOSTHOLD & MENTAL HELSE

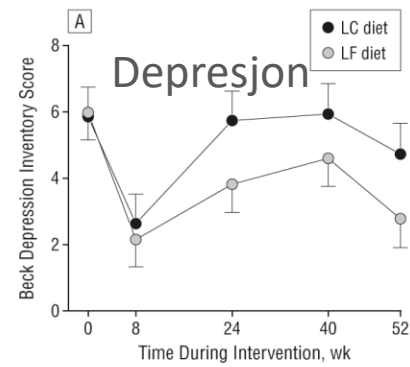
- OVERSIKTSARTIKKEL, 2019

Study name	Statistics for each study						
	Hedge's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Agarwal et al. 2015	0.353	0.120	0.014	0.118	0.589	2.941	0.003
Assaf et al. 2015	0.027	0.010	0.000	0.008	0.046	2.744	0.006
Einvik et al. 2010	-0.048	0.089	0.008	-0.222	0.127	-0.534	0.593
Endevelt et al. 2010	0.711	0.248	0.061	0.226	1.196	2.873	0.004
Forster et al 2012	0.223	0.124	0.015	-0.020	0.466	1.798	0.072
Hyypä et al. 2003	-0.136	0.182	0.033	-0.492	0.220	-0.749	0.454
Imayama et al. 2011	0.273	0.096	0.009	0.085	0.461	2.844	0.004
Jacka et al. 2017	0.865	0.279	0.078	0.319	1.412	3.102	0.002
Jenkinson et al. 2009	0.216	0.103	0.011	0.013	0.418	2.088	0.037
Kasckow et al. 2014a	-0.583	0.414	0.172	-1.395	0.230	-1.406	0.160
Kasckow et al. 2014b	0.120	0.255	0.065	-0.381	0.620	0.469	0.639
Kieman et al. 2001	-0.085	0.233	0.054	-0.592	0.362	-0.408	0.683
McMillan et al. 2011	0.149	0.388	0.150	-0.611	0.908	0.383	0.702
Nemen et al. 2000	0.159	0.207	0.043	-0.247	0.555	0.768	0.442
Scheer et al. 2005	0.234	0.115	0.013	0.009	0.459	2.035	0.042
Wardle et al. 2000	1.683	0.166	0.028	1.368	2.008	10.139	0.000
	0.275	0.089	0.008	0.100	0.450	3.074	0.002

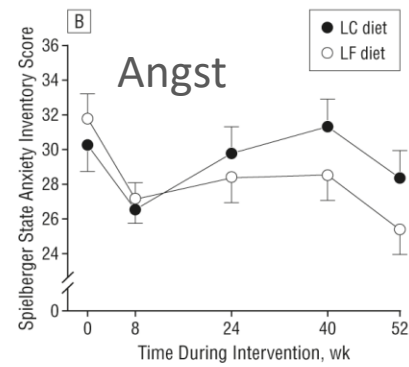


- 16 randomiserte kontr. studier
- Totalt 45.000 studiedeltakere
- Varierende intervensjon:
 - Øke frukt og grønnsaker og andre plantebaserte matvarer, fisk
 - Redusere inntak av kjøtt, animalsk fett og raffinerte matvarer.
 - Vektreduksjon
- Funn:
 - Reduksjon i symptomer på depresjon (HADS, MADRS, etc.)
 - Størst effekt hos kvinner

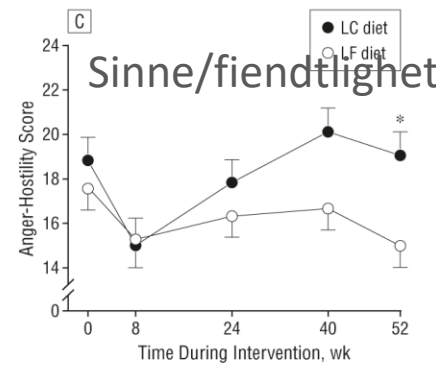
LAVKARBO VS FETTFATTIG KOSTHOLD FOR VEKTREDUKSJON - MENTALE EFFEKTER



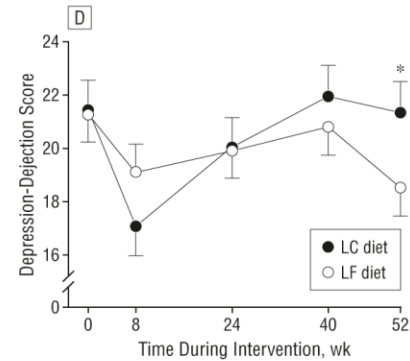
LC group 55 49 45 36 32
LF group 51 47 39 36 33



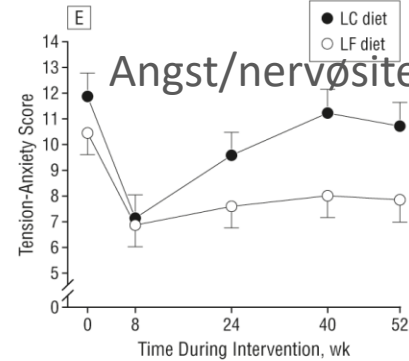
LC group 55 49 45 36 32
LF group 51 47 39 36 33



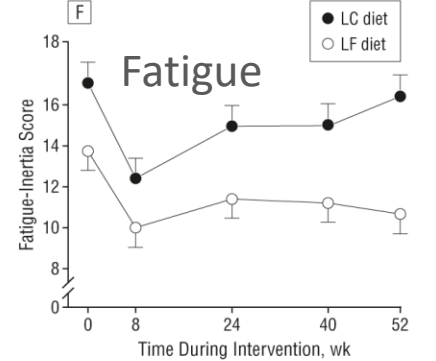
LC group 55 49 45 36 32
LF group 50 47 41 36 33



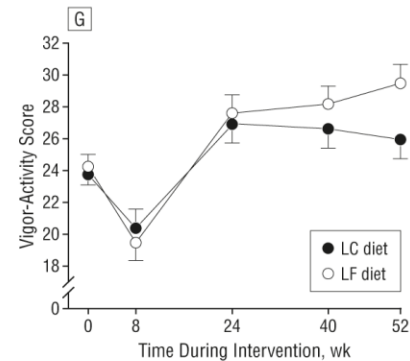
LC group 55 49 45 36 32
LF group 51 47 41 36 33



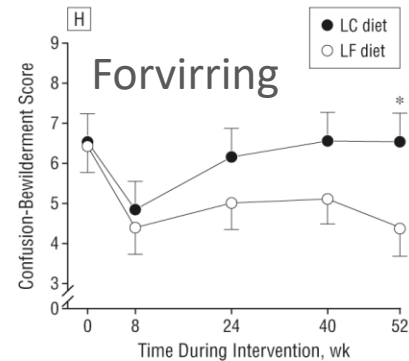
LC group 55 49 45 36 32
LF group 51 47 41 36 33



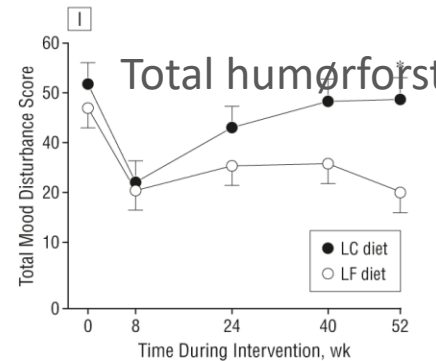
LC group 55 49 45 36 32
LF group 50 47 41 36 33



LC group 55 49 45 36 32
LF group 51 47 41 36 33



LC group 55 49 45 36 32
LF group 51 47 41 36 33

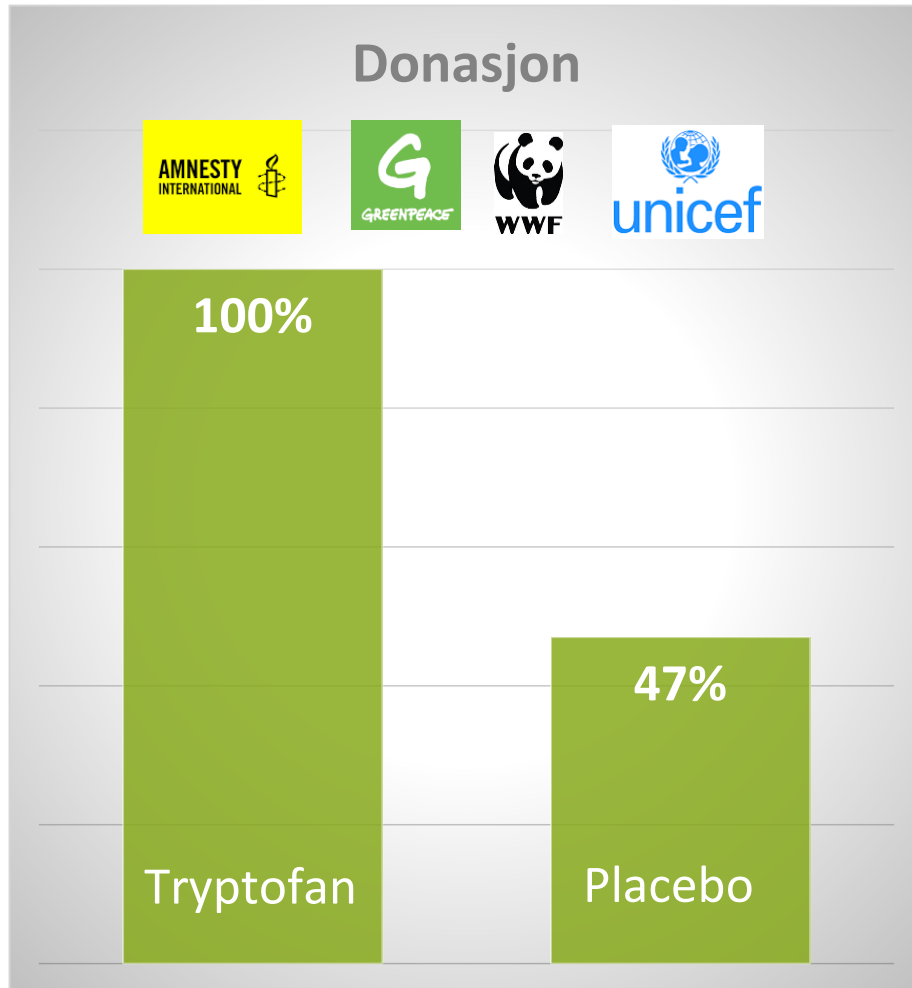


LC group 55 49 45 36 32
LF group 50 47 41 36 33

Brinkworth, Grant D., et al. "Long-term effects of a very low-carbohydrate diet and a low-fat diet on mood and cognitive function." *Archives of internal medicine* 169.20 (2009): 1873-1880.

Tryptophan promotes charitable donating.

Steenbergen L¹, Sellaro R¹, Colzato LS¹.

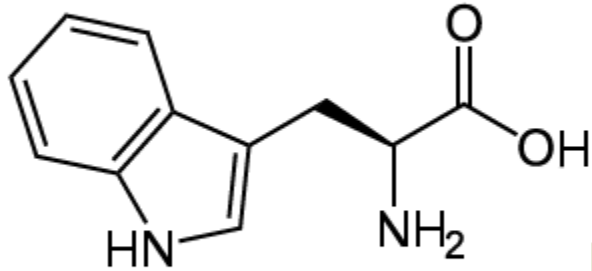


TRYPTOFAN - SEROTONIN

Smerteregulering
Søvn
Appetitt
Humør
Impulskontroll
Prososial atferd
Øker oxytocin



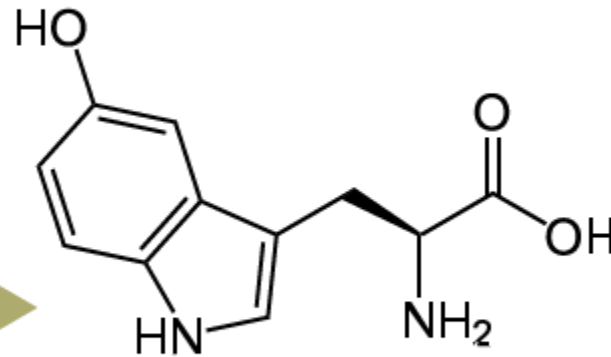
Tryptophan



Tryptophan
hydroxylase

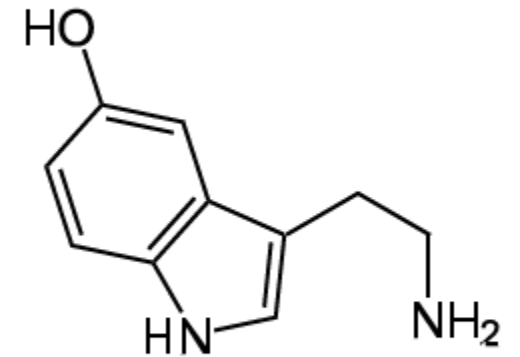
5-HTP

5-Hydroxytryptophan



Decarboxylase

Serotonin (5-HT)



KOFFEIN

- AKUTTE EFFEKTER

- *“Appropriately controlled studies show that the effects of caffeine on performance and mood, widely perceived to be net beneficial psychostimulant effects, are almost wholly attributable to **reversal of adverse withdrawal effects** associated with short periods of abstinence from the drug.”*
- *“Prior to receiving caffeine, the (overnight withdrawn) caffeine consumers were **less alert and more tense** than the non-consumers. Caffeine only had significant reinforcing, mood and psychomotor performance effects in the caffeine consumers.”*

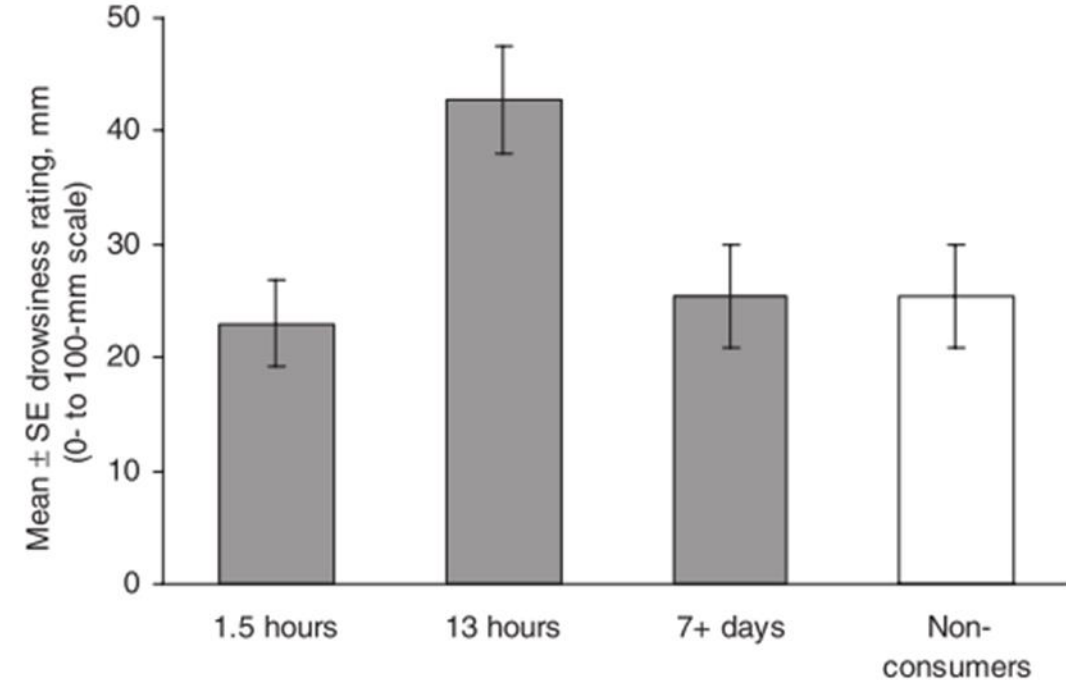
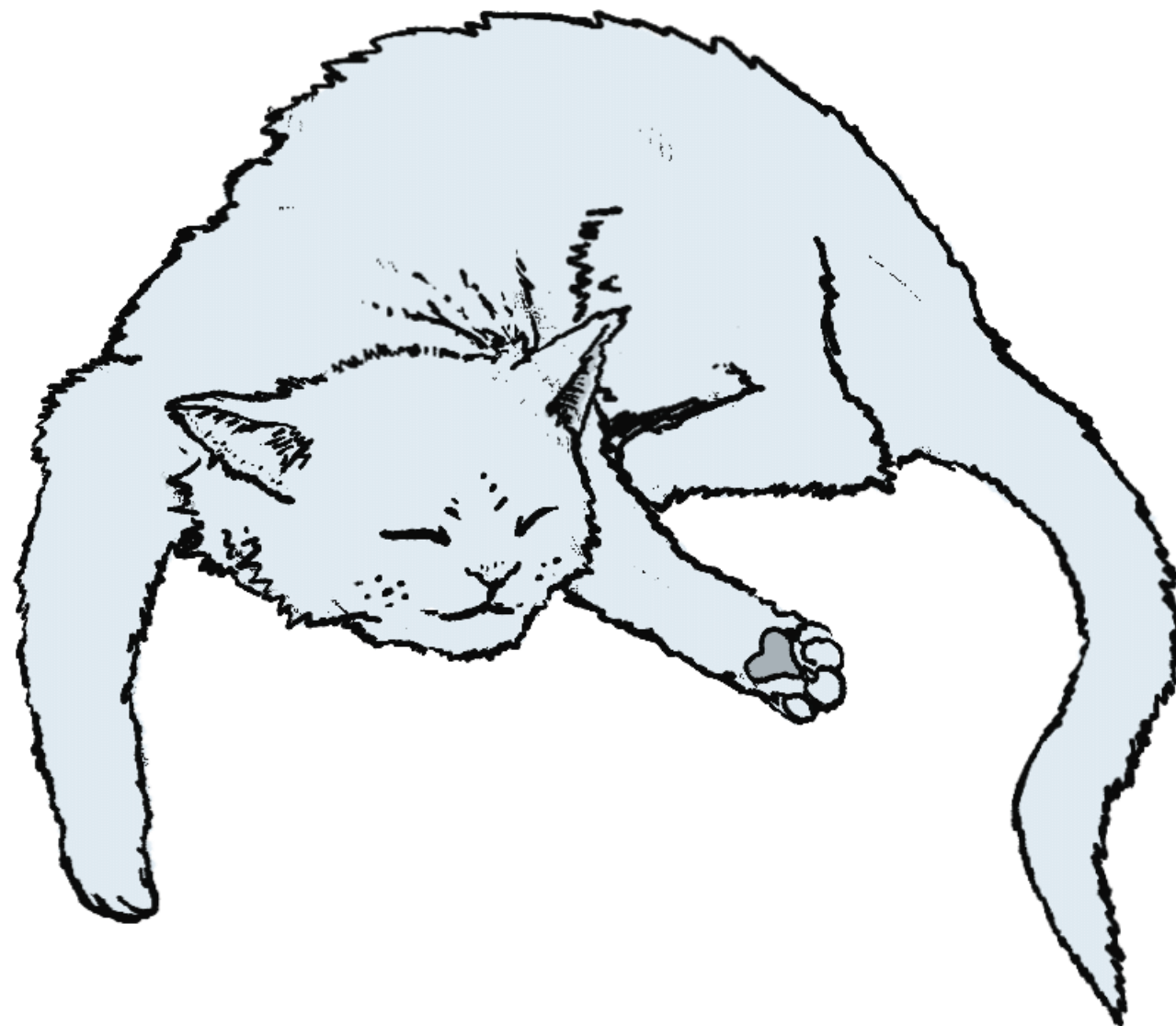


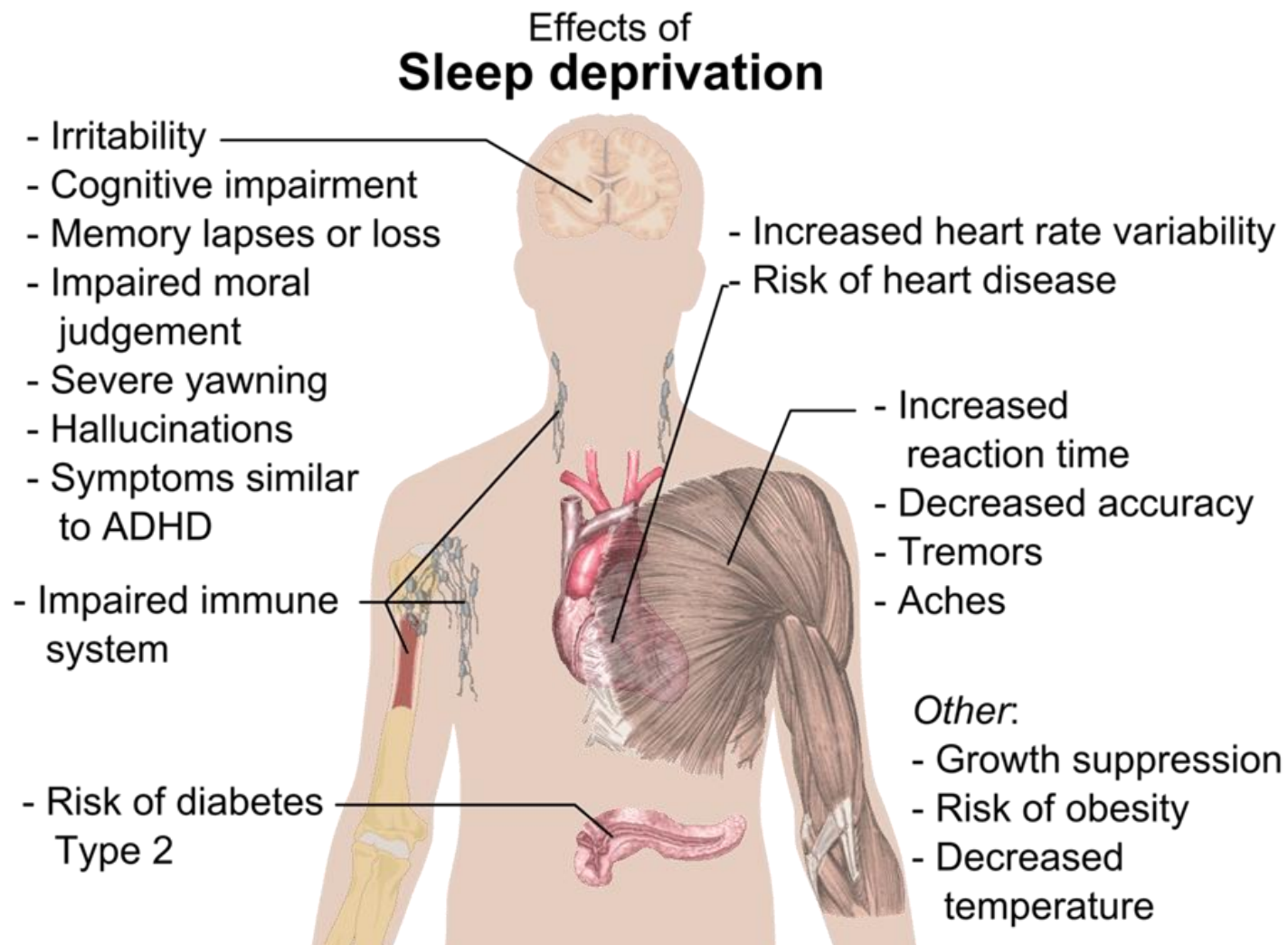
Figure 1 Mid-morning drowsiness in caffeine consumers (grey bars – labels refer to times since last caffeine) and in non-consumers of caffeine. After acute (overnight) caffeine deprivation (13-hour group), drowsiness was significantly increased, compared with the level of drowsiness of long-term caffeine-withdrawn consumers (7+ days) and non-consumers. This acute increase in drowsiness was reversed by a cup-of-coffee equivalent dose of caffeine taken at breakfast (1.5 hours). (Adapted from Richardson et al. 1995).

SØVN



SØVN

- Viktig for
 - Fysisk helse
 - Psykisk helse
 - Kognitiv funksjon
 - Læring
 - Kreativitet
 - Hukommelse
 - Høyere funksjoner



SØVNMANGEL

- PSYKISK HELSE & KOGNITIV FUNKSJON

- **Psykisk helse**

- Kroniske søvnevansker
 - Økt risiko for depresjon.
 - Kan forverre depresjon og angst
- Akutt søvnrestriksjon: Forbigående og betydelig antidepressiv effekt hos ca 50%

- **Kognitiv funksjon**

- Nedsatt hukommelse og oppmerksomhet.
- Bilkjøring: Våkentid i 17-19t = ca 0,5 i promille

SØVNMANGEL

SF Study Finds



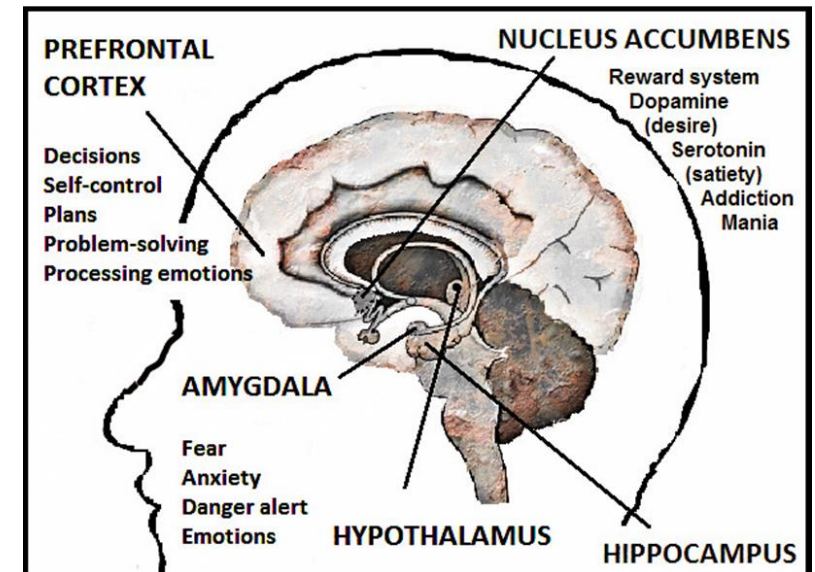
Brain, Happiness, Psychological

November 28, 2018

Study: Losing Sleep — Even Just A Couple Hours — Makes Us Angrier

“Personene i studien som sov 2-4t mindre enn normalt ble mer sinte og irriterte og hadde redusert evne til å håndtere frustrerende situasjoner”

- Mekanisme: Økt aktivisering av amygdala, mindre aktivitet i frontallappen.



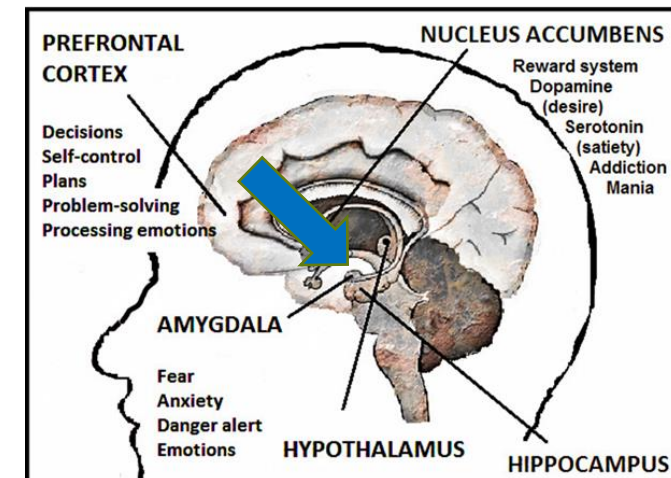
SØVNMANGEL & RELASJONER

- «**Dagen derpå**» - Mer krangel i forholdet den påfølgende dagen når den ene partneren har hatt en natt med lite søvn.
 - Mekanismer: Mindre empati, dårligere konfliktløsning
- «**Dagen før**» - Krangel mellom ektefeller reduserer søvn påfølgende natt => ond sirkel
- **BARN** – For lite søvn i førskolealder (3-7 år) kan føre til problemer med hensyn til oppmerksomhet, emosjonell kontroll og relasjoner i senere barneår
- Økt risiko for stereotyp, partisk og fordomsfull tenkning
- Vanskeligere å lese følelsene til andre mennesker, redusert empati

SØVNMANGEL

- EFFEKT PÅ ARBEIDSPLASSEN

- < 6t søvn øker risiko for **uetiske atferd**, eks. juksing, utnytte andre, forlater jobben for tidlig, vold
- Ansatte og leder fremstår **mer fiendtlige** uten at de selv er klar over hvor ubehagelige de er
- Reagerer med **større frustrasjon** ved forstyrrelser i arbeidet
- Tilstrekkelig søvn øker jobbtilfredshet og reduserer jobbrelatert stress



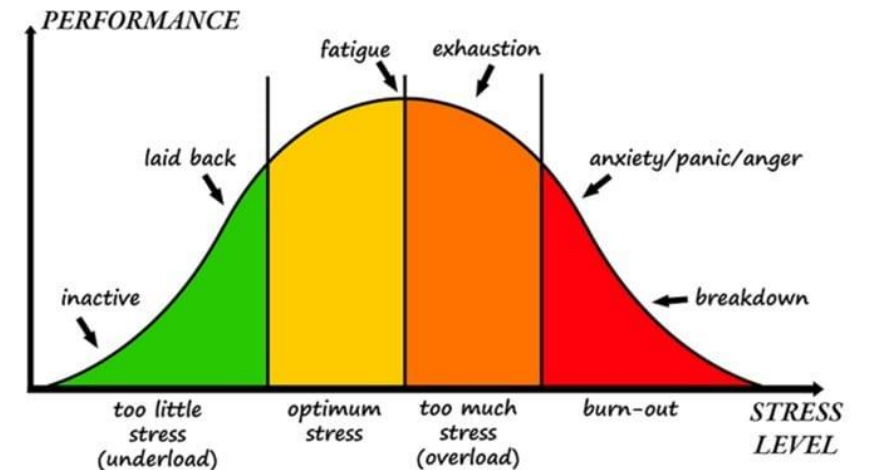
STRESS



STRESS

- EKSEMPLER PÅ SKADELIGE KONSEKVENSER

- **Mentale effekter:** Depresjon, Bipolar lidelse, angst, PTSD
- **Kognitive effekter:** Rammer spesielt frontallappen og hippokampus: Redusert hukommelse, oppmerksomhet, læreevne, dømmekraft, beslutningsevne,
- **Atferdsmessige effekter:** Irritabilitet, fiendtlighet, frustrasjon, sinne, aggresjon, impulsivitet, redusert selvkontroll, røyking, alkohol, usunt kosthold

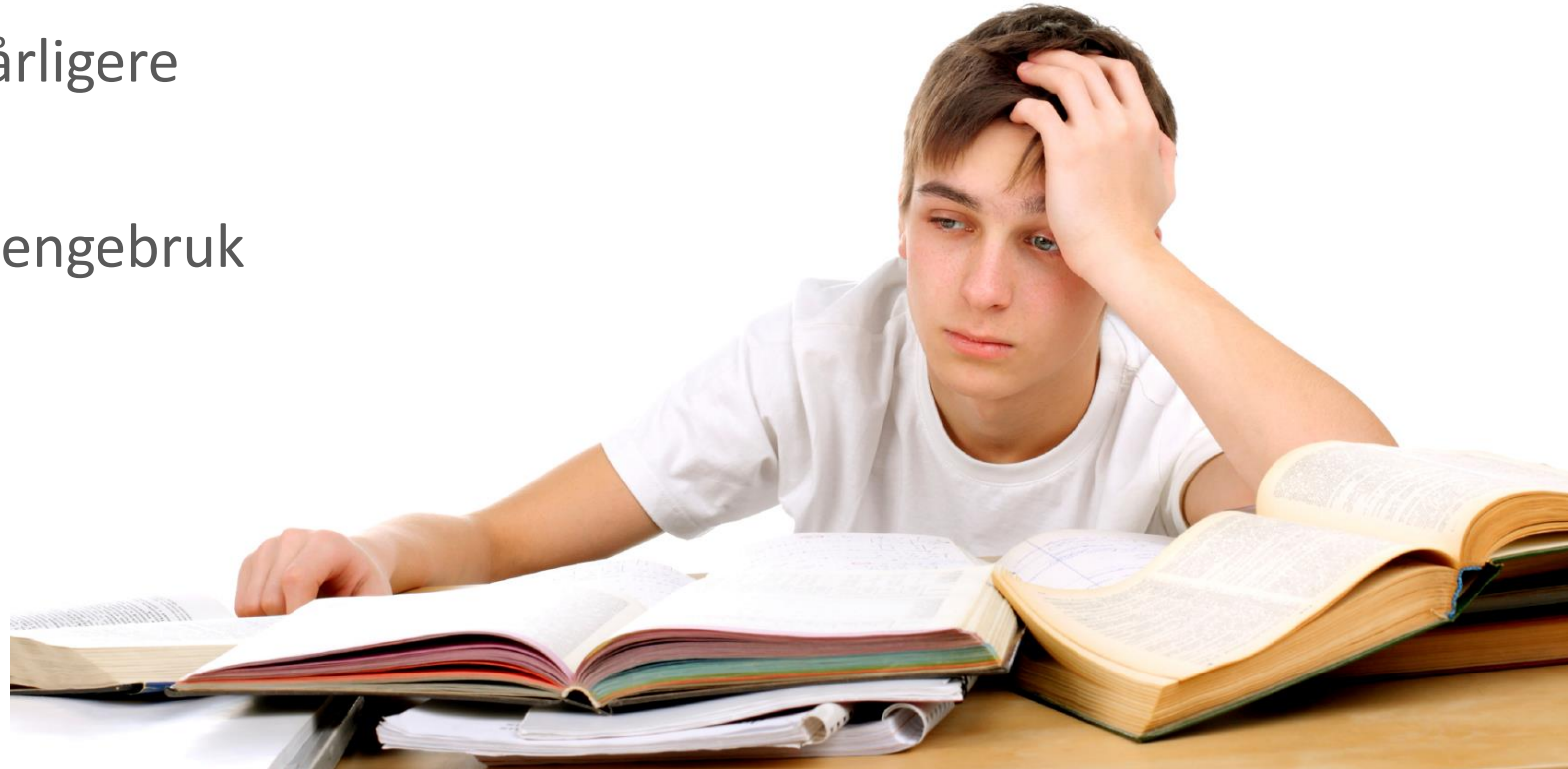


Source: Adapted from Hebbian version of Yerkes-Dodson law

STRESS

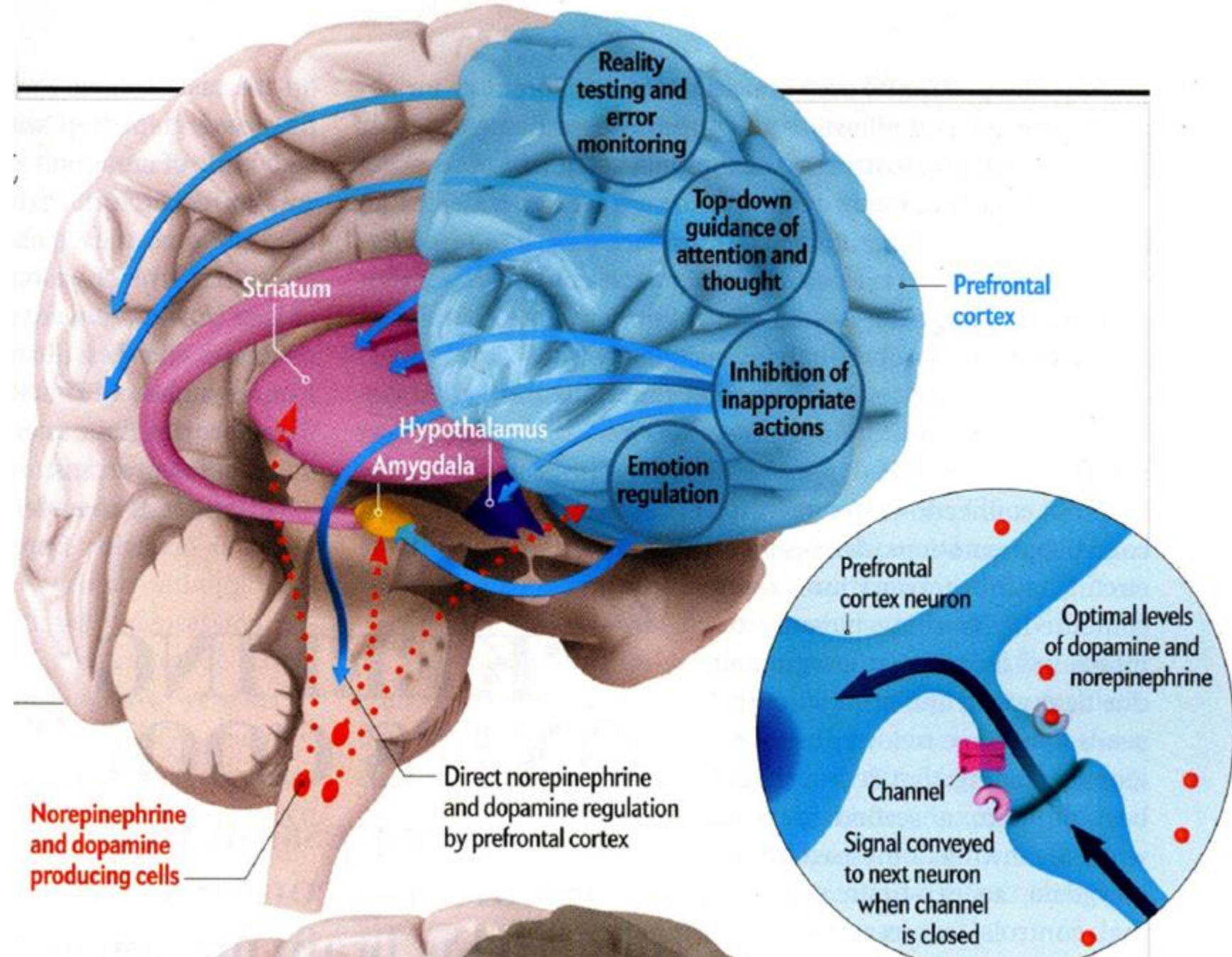
- EKSAMENSFORBEREDELSE

- Redusert viljestyrke
- Redusert emosjonell kontroll
- Mer røyk og koffein, dårligere kosthold
- Mindre oversikt over pengebruk
- Dårligere søvn
- Dårligere studievaneer



HJERNEN - UTEN STRESS

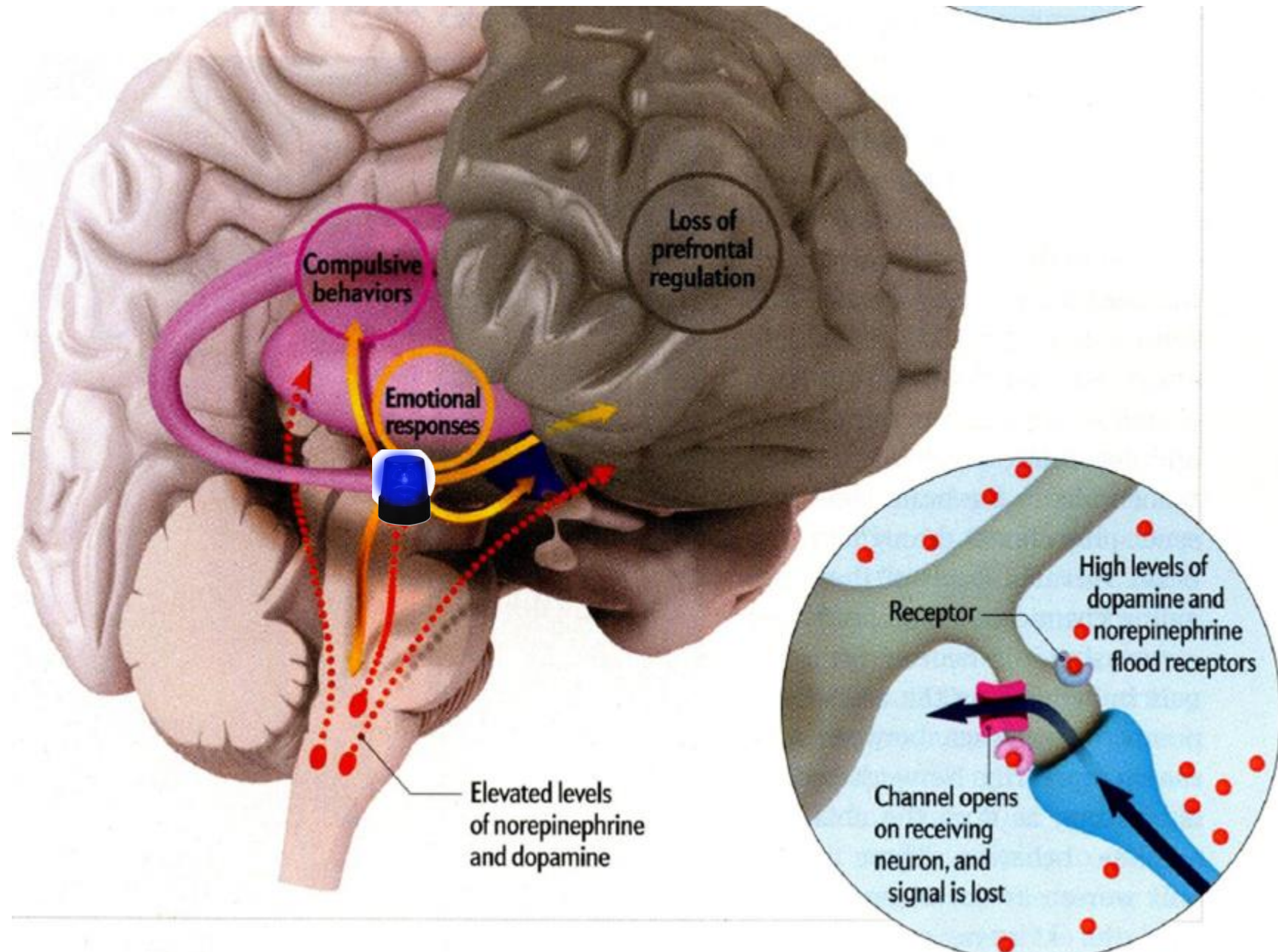
- Den **Prefrontale cortex** er hjernens kontrollsentral som holder følelser, drifter og impulser i sjakk
- **Striatum:** Vaner
- **Hypothalamus:** Basale drifter som appetitt, seksualdrift og aggresjon
- **Amygdala:** Emosjonelle reaksjoner
- **Hjernestammen:** Stressrespons



HJERNEN

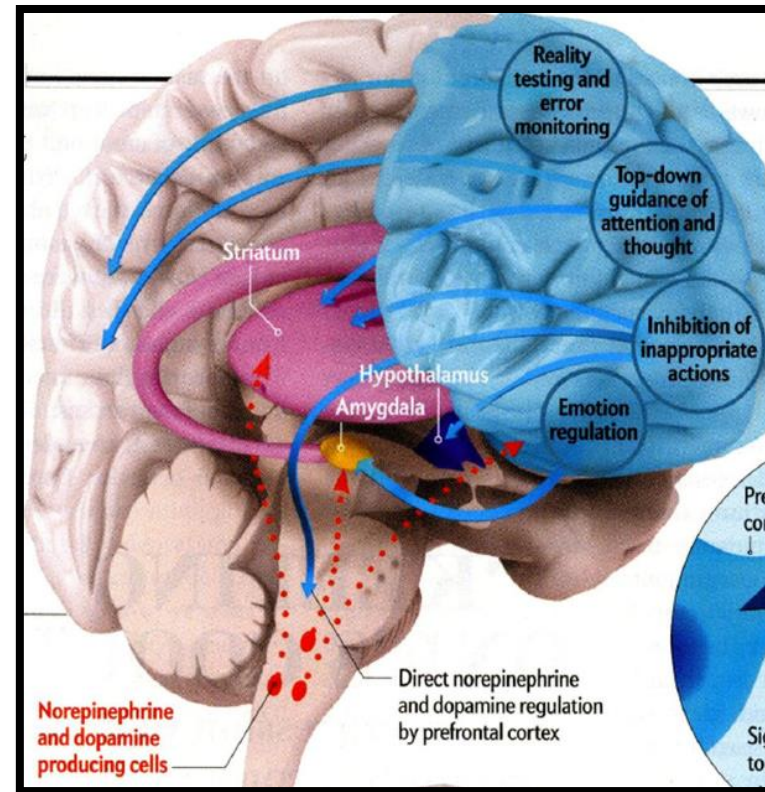
- UNDER STRESS

- Stress => Amygdala stimulerer til økt utskillelse av noradrenalin og dopamin
- Økt NA + D
 - Reduserer forbindelsen mellom frontallappen og «primitive» hjernesentre
 - Øker deres aktivitet
- Stress svekker vår evne til å kontrollere følelser og impulser



FAKTORER SOM HEMMER OG STYRKER GUNSTIG («TOP-DOWN») HJERNEFUNKSJON

- Kronisk stress => strukturelle endringer
- Søvnvansker => økt aktivitet i amygdala & redusert aktivitet i PFC
- Angst, depresjon, PTSD
- Alkohol
- Energidrikker/koffein?
- Kronisk lavgradig betennelse?



- Regelmessig eksponering for mild stress
- Fysisk aktivitet
- Sollys
- Nærhet, relasjoner, intimitet, empati (oxytocin)
- Trygg og god oppvekst

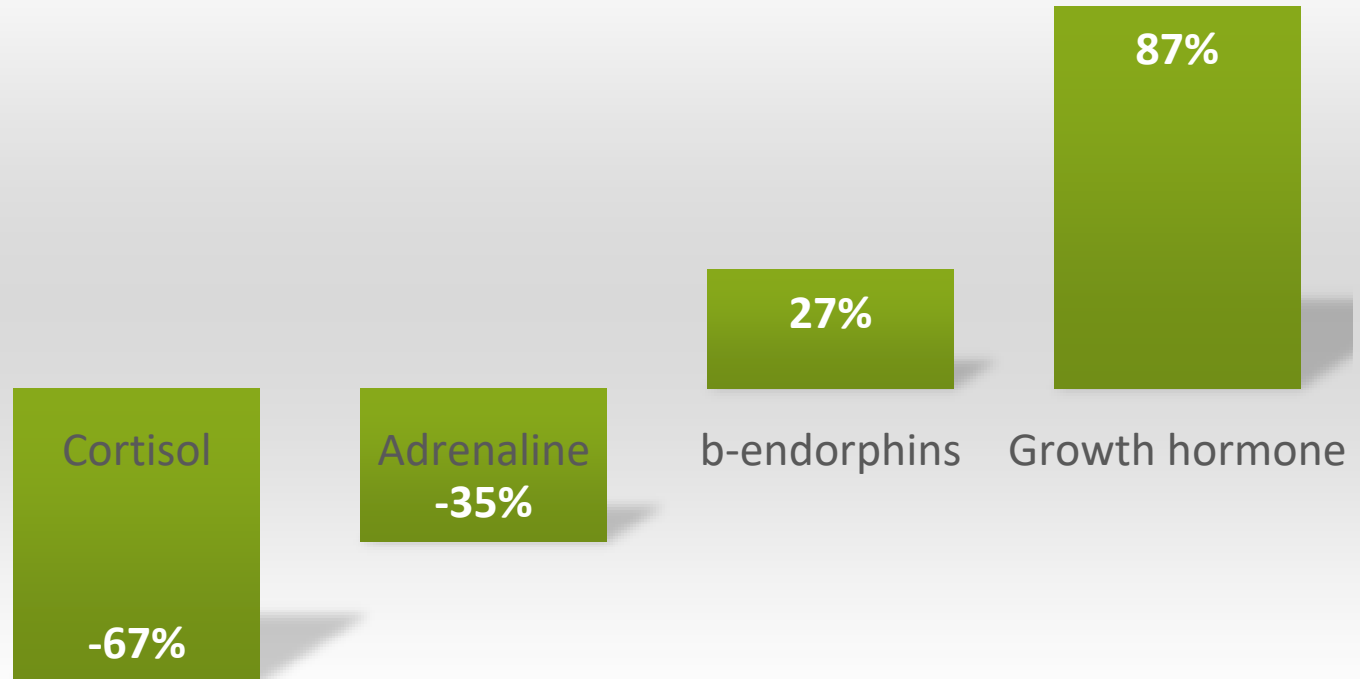
LATTER REDUSERER STRESS

- DR. LEE BERK – LOMA LINDA UNIV.



“It’s no joke, we need to start prescribing humour as medication” – Lee Berk

Hormonelle effekter av latter





Forskere hevder å ha funnet den mest effektive lengden ute i naturen for å stresse ned. Foto: ueuaphoto, Shutterstock, NTB scanpix

Bli mindre stresset med en halvtime i naturen

20 til 30 minutter i kontakt med naturen er den mest effektive lengden for å senke stresshormonene i kroppen, viser ny studie.

FYSISK AKTIVITET



FYSISK AKTIVITET

- HVIS DET FANTES EN PILLE...



- Velvære
 - Økt livskvalitet, energi og søvn
 - Økt optimisme, pågangsmot, emosjonell stabilitet, selvfølelse og selvkontroll
 - Mindre stressymptomer, redusert fiendtlighet
 - Forebygger og reduserer atferd som røyking, alkohol og gambling
- Psykisk helse
 - Forebygge depresjon, behandle mild/moderat depresjon
 - Muligvis tilsvarende effekt som ved kognitiv atferdsterapi og medikamentell beh.
 - Forbigående angstdempende virkning (2-4t)
 - Reduserer dysfunksjonell og psykotisk afterd

FYSISK AKTIVITET & KOGNITIV EFFEKT

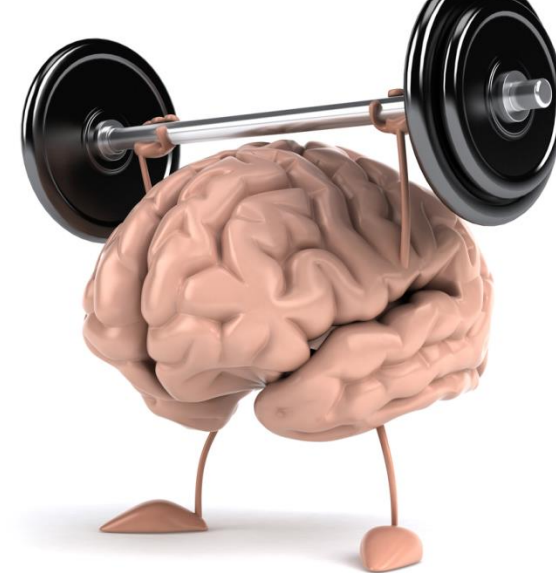
Flere gymtimer ga resultater: – Jeg har gått opp en karakter i norsk og matte

Elever som sitter mindre stille gjør det bedre på nasjonale prøver, viser en ny studie. 2000 elever har vært med i undersøkelsen.



I GYMSALEN: I fjor tilbrakte niendeklassingene på Fjære ungdomsskole i Grimstad mer tid enn vanlig i gymsalen. Det syntes de var helt topp. Her med Synne Næss Olsen (f.v.), Martine Johansen, Amalie Arnevig Delin og Liv Anne Skarberg Kristiansen.

FOTO: CHRISTINA CANTERO / NRK



Christina Cantero

Journalist

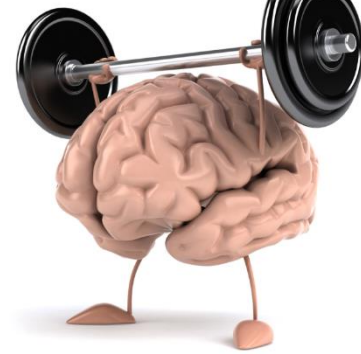
Jon Gelius

Journalist

Truls Aines Antonsen

Journalist

Publisert 30. apr. kl. 05:34



FYSISK AKTIVITET – KOGNITIV EFFEKT - MEKANISMER

- Økt forekomst av vekstfremmende stoffer - nevrotrofiner (eks. BDNF)
- Økt volum av hjernebark / strukturelle forandringer
- Økt blodtilførsel og oksygentilførsel
- Økt nivå av nevrotransmittere
- **Hva og hvor mye?**
 - Høy intensitet synes å gi større kognitiv effekt enn lavintens trening
 - En enkelt treningsøkt kan forbedre eksekutive funksjoner, humør og redusere stress og angst.
 - Depresjon/angst: Treningsprogram over flere måneder med treningsøkter over 30 min med intensitet mellom 30% og 70% av max hjertefrekvens

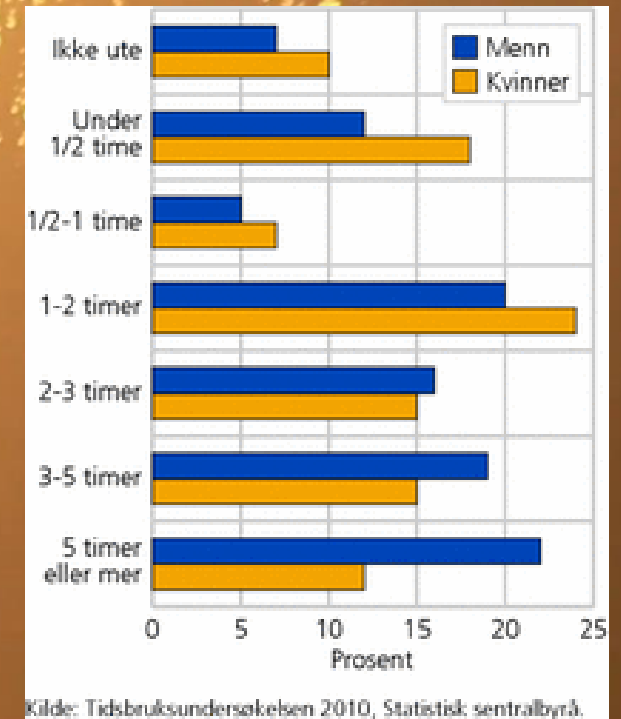
SOLLYS



SOLLYS OG MENTAL HELSE

- «GENERASJON INNE»

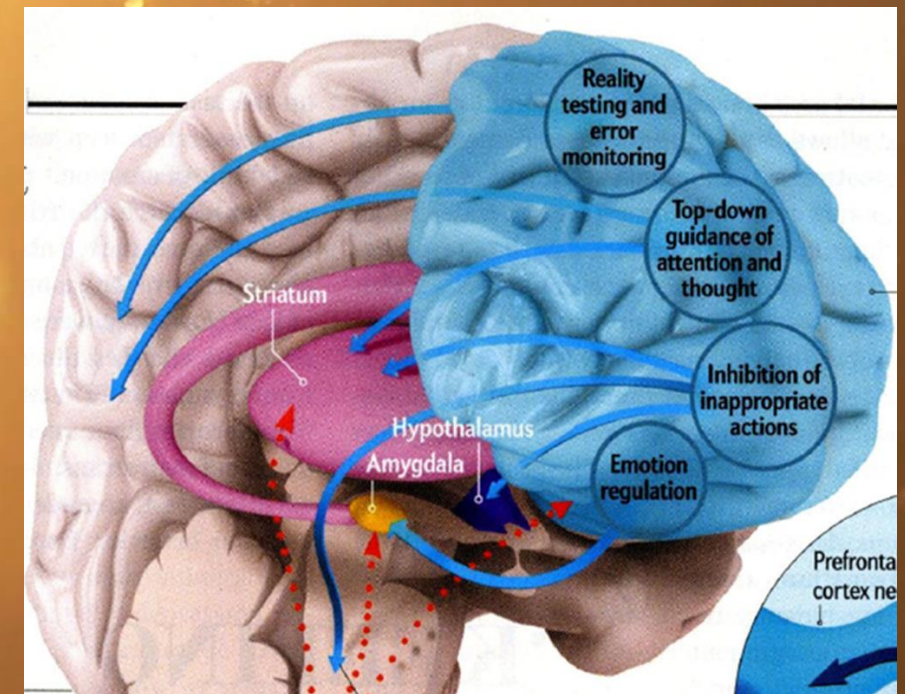
- Moderne samfunn: Tilbringer 90% av tiden innendørs!
- Sollys tidlig på morgenen => bedre søvn
- Forebygging og behandling av vinterdepresjon
- Effekt på «vanlig» depresjon(?)
- Øker årvåkenhet, bedrer hukommelsen
- Sollys i 30 min => raskere reaksjonstid i 30-40min



Figur 1. Andel som er utendørs i ulike tidsperioder i løpet av et døgn, etter kjønn. 2010. Prosent

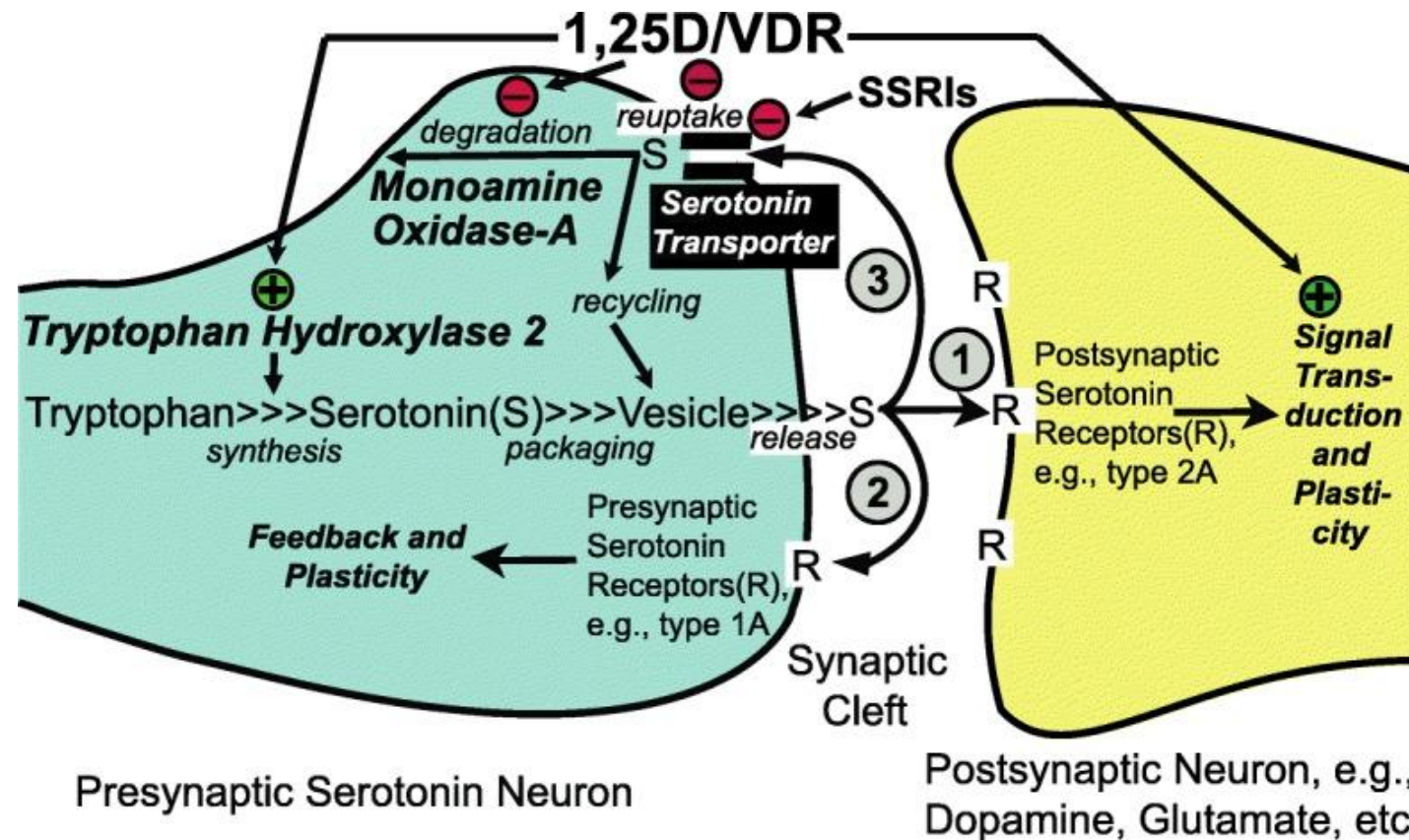
SOLLYS OG ANGST

- **Behandling:** 30 min. hvitt lys om morgenen i 3 uker
- **Resultat:** Deltakere eksponert for hvitt lys reagerte mindre på ansikter som viste sinne og frykt. Hjernens evne til å kontrollere fryktsenteret ble styrket.
- Virkningen var forbundet med lysintensitet. Jo mer intenst lys, desto større effekt
- *"Lyset påvirket kommunikasjonen mellom hjerneområdene frontallappen og amygdala. Frontallappen regulerer aktiviteten i amygdala, som spiller en sentral rolle ved våre følelsesmessige reaksjoner på omgivelsene."*



Vitamin D and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis Comparing Studies with and without Biological Flaws

−0.7, −1.5). Vitamin D supplementation (≥ 800 I.U. daily) was somewhat favorable in the management of depression in studies that demonstrate a change in vitamin levels, and the effect size was comparable to that of anti-depressant medication.



Vitamin D – påvirkning på serotonin

- Øker produksjonen
- Reduserer reopptak (SSRI effekt)
- Reduserer nedbrytning (MAOI effekt)



Contents lists available at [SciVerse ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

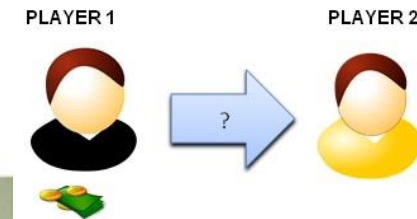
Journal of Environmental Psychology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jep

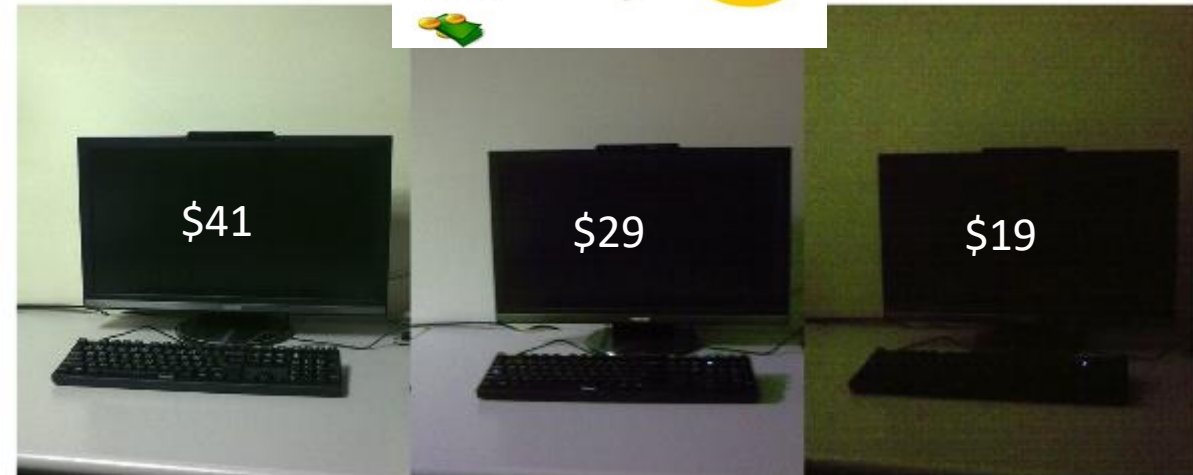
In broad daylight, we trust in God! Brightness, the salience of morality, and ethical behavior

Wen-Bin Chiou*, Ying-Yao Cheng

Institute of Education, National Sun Yat-sen University, 70 Lien-Hai Rd., Kaohsiung, 80424, Taiwan



- Mer uselvisk oppførsel i «diktatorspillet»
- Større sannsynlighet for å levere tilbake penger som ikke var deres
- Holdt ut lenger i frivillighetsarbeid
- Donerte mer penger





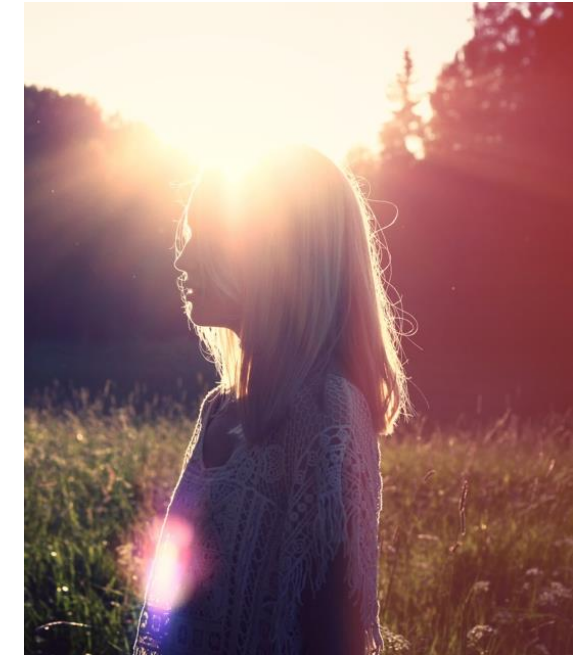
In the spotlight: Brightness increases self-awareness and reflective self-regulation

Anna Steidle ^{a, b}  , Lioba Werth ^b

 [Show more](#)

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.007>

[Get rights and content](#)




Highlights

- Bright light and priming brightness promote reflection instead of impulse.
- Brightness leads to public self-awareness and a reflective self-regulation.
- Brightness facilitates the automatic inhibition of desires and impulses.

“Overall, these results contribute to the understanding of automatic effects of light and brightness and effortless self-control”

Fysisk lys: Prososiale effekter

A photograph showing the silhouettes of five people walking away from the camera on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The people are holding hands, and the scene is peaceful and communal.

If we walk in the light, as he is in the light, we have fellowship with one another, and the blood of Jesus, his Son, purifies us from all sin.

- 1 John 1:7 -



KOGNITIV SVIKT & ALZHEIMER

EFFEKTER AV OMFATTENDE LIVSSTILSBEHANDLING

EFFEKTIV BEHANDLING / KUR

0

MEST FRYKTET SYKDOM

1

VANLIGSTE DØDSÅRSÅK I NORGE

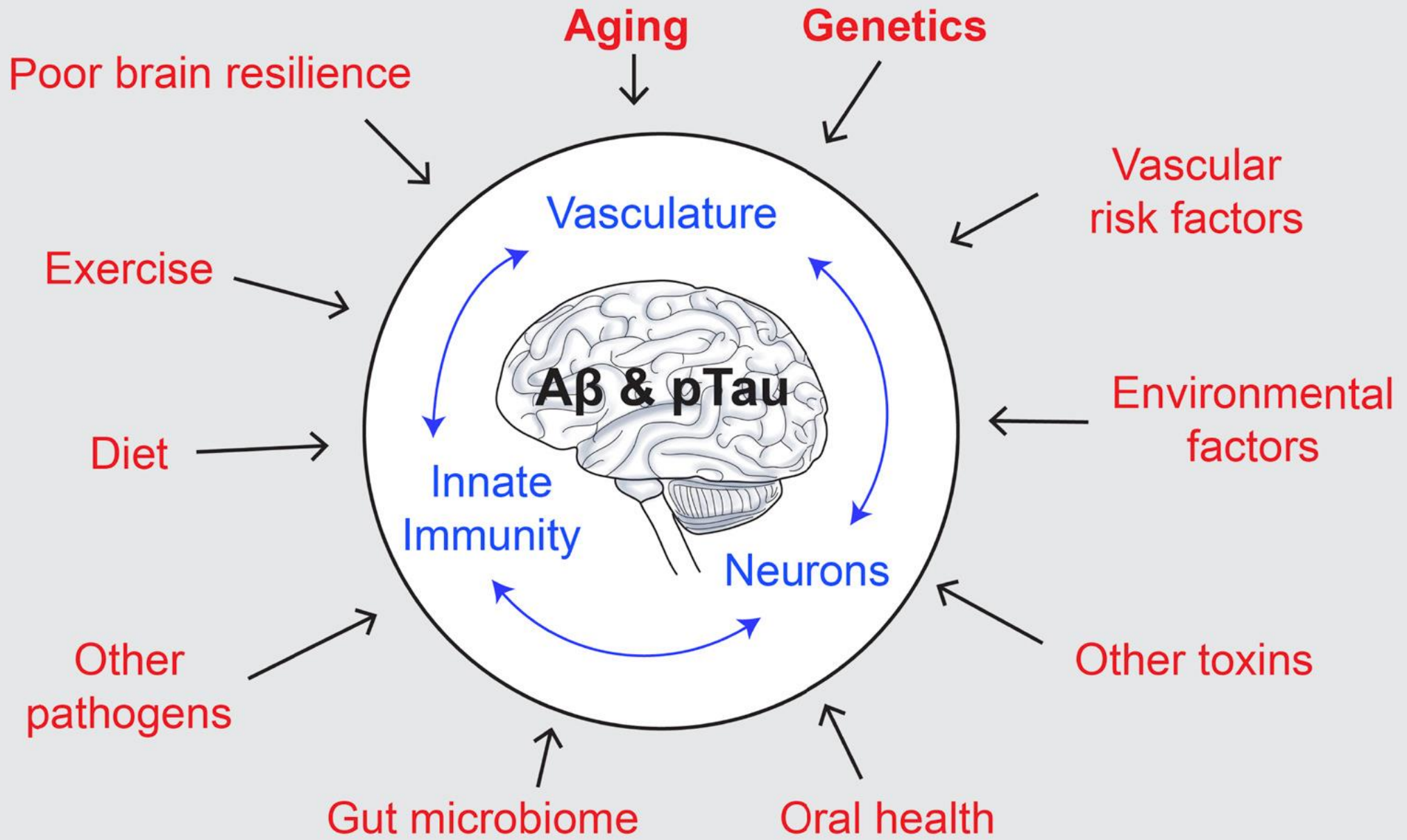
2

STADIER AV ALZHEIMER

3

APOE GENVARIANT MED HØYEST RISIKO FOR ALZHEIMER

4



Alzheimer's disease: Multifactorial and Heterogeneous

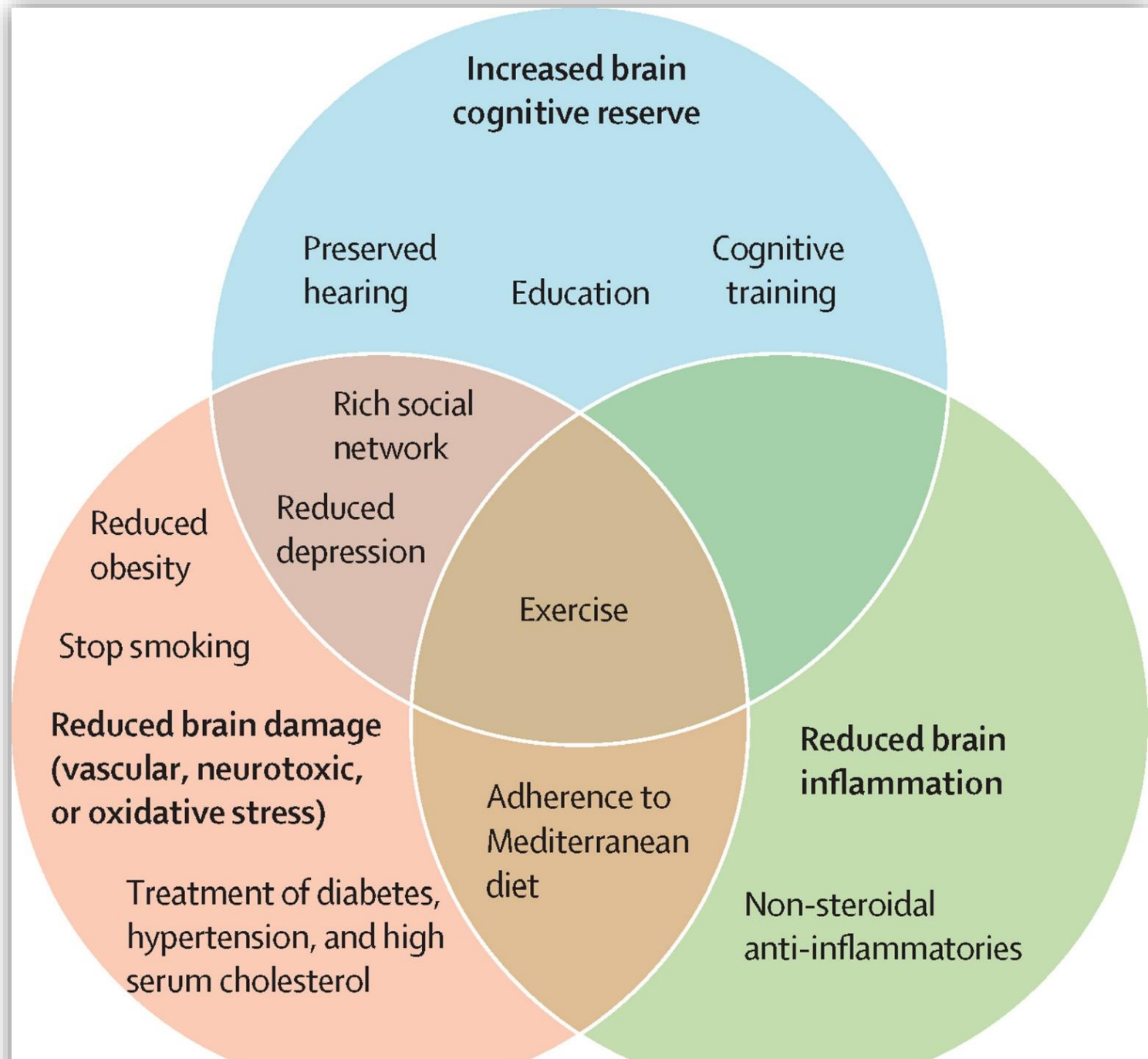
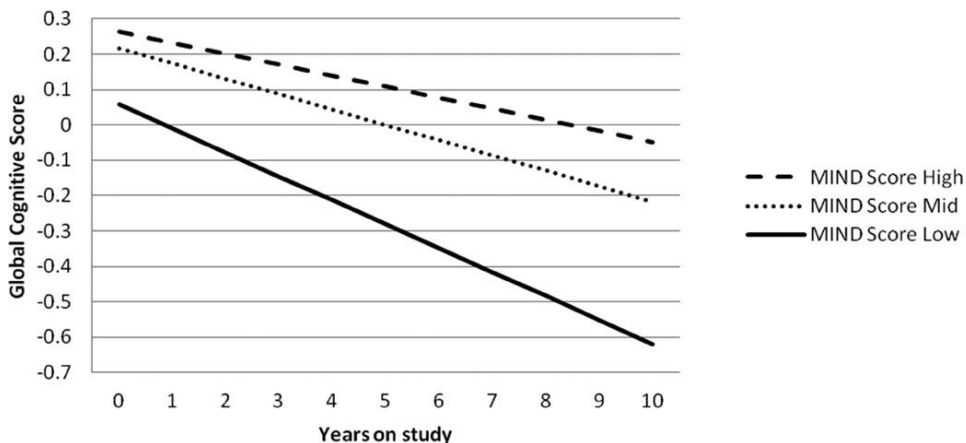
Forebyggende strategier

FINGER studien (2015):

- Første studie som viste at en bred livsstilsbehandling (fysisk aktivitet, kosthold, kognitiv trening, vaskulær risiko monitorering) kan forbedre og forebygge kognitiv svekkelse hos eldre

MIND studien: DASH / Middelhavskost

- Hovedsakelig plantebasert kosthold
- Bladgrønnsaker, bær






Reversal of Cognitive Decline: 100 Patients

Dale E Bredesen^{1*}, Kenneth Sharlin², David Jenkins³, Miki Okuno³, Wes Youngberg⁴, Sharon Hausman Cohen⁵, Anne Stefani⁵, Ronald L Brown⁶, Seth Conger⁶, Craig Tanio⁷, Ann Hathaway⁸, Mikhail Kogan⁹, David Hagedorn¹⁰, Edwin Amos¹¹, Amylee Amos¹², Nathaniel Bergman¹³, Carol Diamond¹⁴, Jean Lawrence¹⁵, Ilene Naomi Rusk¹⁶, Patricia Henry¹⁶ and Mary Braud¹⁶

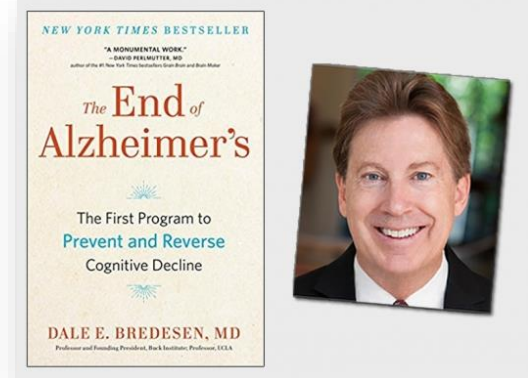
- 2) Kvinnelig lege (73), hukommelses- og ordletingsvansker i ca 20 år med forverring siste året. Husket ikke innholdet i samtaler og bøker hun hadde lest. Blandet navn mellom kjæledyr og mennesker. Redusert orienteringsevne
- Funn:** MR/PET scan: Hjerneområder med redusert glukoseutnyttelse, atrofi. Redusert volum av hippocampus. Kognitiv testing: 9. persentil for sin alder.
- Behandling og resultater:** Satt på MEND programmet. Gikk fra 9. til 97. persentil iløpet av 12 mnd. Ektemannen oppga at hennes hukommelse hadde gått fra «forferdelig», til «dårlig» og nå «normal». Fortsetter programmet og har opprettholdt resultatene.

Patient	ApoE	Sx	Dx	Evaluation	F/u	Comment
1) 68F	3/4	Exec, calc	MCI	Am-PET+	MoCA 24→30	Patient 1 (above)
2) 73F 	3/3	Amnestic	MCI	FDG-PET+	9→97%ile on-line	Patient 2 (above)
3) 59F	3/4	Exec	AD	HC vol <1%ile	MoCA 14→21	
4) 62F	ND	Multi-domain	AD		MoCA 9→17	Returned to work
5) 75F	3/4	Multi-domain	MCI	CSF ATI+	MoCA 21→25; MSQ 47→6	

MEND PROGRAMMET

- Kosthold
 - Fjerne enkle karbohydrater og bearbejdede (processed) matvarer
 - Økt inntak av grønnsaker
 - Økt inntak av tokoferol (blåbær)
 - Omega-3
 - Visse kosttilskudd
 - Faste 12t/dag (middag til frokost)
- Søvn: 7 – 8 timer
 - Evt. melatonin, eller tryptofan
 - Behandle søvnapne
- Fysisk aktivitet 30-60 min 4-6x/u

- Stressmestring
- Romlig minneutfordring (eks. navigere etter kart)
- Stimulere alle sanser
- Oprettholde sosial interaksjon
- Hjernestimulering, læring
 - Språk
 - Musikkinstrument
 - Hjernetreningprogrammer (eg. BrainHQ.com)



OPPSUMMERING

- MULIGE EFFEKTER AV EN SUNN LIVSSTIL

- Økt velvære, livskvalitet, energi, bedre søvn, selvfølelse og emosjonell stabilitet
- Reduserte symptomer på stress, bedre stresshåndtering
- Positiv effekt på psykisk helse, f.eks. depresjon, angst, avhengighet
- Forbedret kognitiv funksjon: Hukommelse, oppmerksomhet, konsentrasjonsevne, akademiske resultater, problemløsning.
- Økt empati, impulskontroll, selvkontroll, etisk atferd, redusert fiendtlighet og risikoatferd (alkohol, tobakk, gambling), mer uselvvisk.

KONKLUSJON

- «HELSEBUDSKAPET» ER...

- IKKE frelse ved søvn, soling, stressreduksjon, osv.
- IKKE en erstatning for «den nye fødsel»
- IKKE evangeliet
- *Euangélion* = gode nyheter!