

# Få en god tredje alder

Ingen kan forudsige sygdom og skavanker, men der er meget, som du selv kan gøre for at optimere chancerne for et godt helbred i alderdommen. Her giver en af Danmarks førende kropsterapeuter en række gode råd.

Jesper Møller,  
magasiner@jfm.dk

Begyndelsen på et nyt år giver anledning til, at man tjekker sine pensioner og forsikringer. Er der styr på økonomien, når jeg går på pension, og rækker det finansielle til en god alderdom? spørger mange sig selv.

Det er da også særdeles vigtige ting at have styr på. Men måske det er en god idé at udvide service-eftersynet til også at omfatte dit helbred. Har du også styr på det, så du sundhedsmæssigt går en god alderdom i møde?

Nu kan ingen gardere sig mod pludselig opstået sygdom, vil mange sikkert indvende. Og det er da også fuldstændig korrekt. Men der er stadig meget, som du selv kan gøre for at optimere chancerne for en tredje alder med så få skavanker og så lidt sygdom som muligt.

Det kan Andrew Ethen Elliot Mogensen fra kropsterapifirmaet Body Self Developments System (Body SDS) fortælle mere om. Den 59-årige behandler har i over 40 år levet af at behandle danskerne og er en af Danmarks førende kropsterapeuter.

Andrew Ethen Elliot Mogensen har gjort en interessant observation i de seneste 10-20 år, når det handler om hans patienter i den tredje alder.

- Jeg kan tydeligt se, at folk generelt bliver ældre i dag end før i tiden, men de har det ikke nødvendigvis bedre af den grund, fortæller han og forsætter:

- De færreste har forberedt udsigten til flere leveår ved at leve sundere, så de kan få et velfungerende liv som gamle. Derved får de ikke så meget ud af alderdommen, som de kunne have fået. Mange bliver pacificerede som ældre og kan ikke deltage i så meget, som de gerne vil.

## Opspar kropspension

Andrew Ethen Elliot Mogensen mener, at 60'erne aldersmæssigt er tæt på at være sidste udkald for at gøre noget for kroppen, så man forebygger en god alderdom.

- Hvis man lever sundere og tager vare på sig selv i 60'erne, kan langt de fleste udskyde eller undgå alvorlige sygdomme som gamle og derved få flere gode år.

Som eksempel nævner han det at gå en tur eller at kunne samle ting op, som man har tabt på gulvet.

- Mange ældre har problemer med noget så simpelt som dette, og hvad hjælper det så at få flere år, hvis det ikke er gode år? Man risikerer at bruge sin alderdom i lægens venteværelse, siger Body SDS-terapeuten.

I den forbindelse lancerer han et nyt udtryk - kropspension.

- Vi har næsten alle en pension, hvor vi sparer penge op til alderdommen. Derved har vi økonomisk sikkerhed som ældre. Men vi glemmer at lave en opsparing for helbredet - en såkaldt kropspension. For der er jo ikke meget sjov ved at have mange penge som gammel, hvis helbredet er dårligt.

## Dårlig fordøjelse

Som eksempel på nogle af de skavanker, han ofte møder hos patienter, der er i den tredje alder, nævner han bevægelsesapparatet og fordøjelsen.

Ifølge Andrew Ethen Elliot Mogensen er det således meget vigtigt at have en god fordøjelse og et velfungerende tarmsystem, så man ikke bærer rundt på for mange giftstoffer i kroppen. Når krop-

pen ikke er udrenset godt nok, ældes den nemlig hurtigere. Samtidig bliver kroppens led stivere og mindre fleksible.

- Jeg oplever jævnligt ældre patienter, hvis organer ikke fungerer optimalt, fordi deres kroppe er belastet af giftstoffer. Har man en dårlig tarmfunktion, så man ikke får tømt sin krop godt nok via afføringen, kan giftstoffer fra tarmen gå over i blodet, og så kan der opstå alvorlige sygdomme. Samtidig optager man næringsstoffer fra maden dårligere, hvis fordøjelsen er dårlig, forklarer han.

Hvad kan man så selv gøre for at få en bedre fordøjelse?

Her peger kropsterapeuten på flere muligheder - og gerne det hele på en gang.

Dels de traditionelle helsesråd om at dyrke motion, undgå at veje alt for meget samt at investere i gode nærings-

rige fødevarer frem for dårlige og tomme kalorier. Dertil kommer hjælp udefra til at kickstarte kroppen på dens vej mod bedre tider.

- Jeg møder ofte ældre med dårlig fordøjelse og led, som ikke fungerer optimalt. Her kan terapeuterne hos Body SDS via

behandling aktivere fordøjelsen, så tarmen og de indre organer fungerer bedre. Samtidig kan de løsne stivnede led samt fortælle folk, hvordan de kan få det bedre. Kort sagt at investere i deres egen kropspension, siger Andrew Ethen Elliot Mogensen.

## Computeren skal tømmes

På det mentale plan ser han også et faresignal.

- Selv om vi bliver ældre, bliver vores følelsesmæssige og mentale tilstand ikke bedre. Krop og psyke hænger sammen, og hvis den mentale del halter, mangler resten af kroppen overskud til at gøre noget for sig selv på det fysiske plan.

Andrew Ethen Elliot Mogensen mener, at mange midaldrende og ældre mennesker er fyldt op til randen mentalt, så ikke kan rumme nye indtryk.

- Det er lige som på en computer, hvor harddisken er helt fyldt. Så fungerer computeren også dårligere og langsommere. Så det gælder om at få den menneskelige computer genstartet og tømt dens affaldskurv, siger han.

Til det formål peger han blandt andet på åndedrætsøvelser, som indgår i mange Body SDS-behandlinger.

Som et eksempel på, at krop og psyke hænger sammen, nævner han, at man med en fyldt harddisk kan have svært ved at overvinde fristelser i form af usund mad, når man køber ind. Og at disse fødevarer efterfølgende kan være med til at forværre ens fysiske tilstand.

## Body SDS

**Trods det** engelske navn er Body Self Developments System (Body SDS) et pæredansk behandlingskoncept, som er udviklet af nu afdøde Ole Kåre Føli og hans søn, Andrew Ethen Elliot Mogensen. Egentlig går historien dog yderligere en generation tilbage, idet fundamentet til behandlingsformen blev lagt tilbage i 1940'erne af Erland Hartung - Oles far og Andrews farfar.

**Behandlingen** bygger på forskellige massage- og åndedræsteknikker garneret med specielle aku- og zonetryk. Body SDS adskiller sig fra andre behandlingskoncepter ved den konsekvente fokusering på hele kroppen. Således nøjes terapeuterne aldrig med at behandle den kropsdel, hvor patienterne har problemer. Det skyldes, at en ubalance ofte forårsager smerter et helt andet sted i kroppen. Teamet hos Body SDS har gode erfaringer med at behandle en lang række lidelser.

**Åndedræt og vejtrækning** er et centralt tema i terapeuternes råd til deres patienter. Specielt er det ifølge Body SDS vigtigt at trække vejret så dybt, at lungerne fyldes helt. Det får nemlig lymferne, som er kroppens affaldssystem, til at arbejde bedre, så kroppen bedre skiller sig af med egne affaldsstoffer.

**Body SDS** har et stort behandlingscenter i Parken i København. Derudover tilbyder Body SDS-uddannede **terapeuter behandling en lang række steder rundt omkring i landet.**

Læs mere på [www.body-sds.dk](http://www.body-sds.dk).



Andrew Ethen Elliot Mogensen er en af Danmarks førende kropsterapeuter. Foto: Body SDS