



Professor Reidar Myklebust har viktige budskap å komma med om livskvalitet

Nærleik til naturen kan utan tvil påverka livskvaliteten til det betre. Det slo professor i anatomi Reidar Myklebust fast då han opna Fjellstreif i Rosendal samfunnshus ikveld. Uskedelingen var i forkant av møtet presentert som naturelskar og svara slik på spørsmålet om kva nærleik til naturen eigentleg er:

- Det er veldig mykje. For meg er det å høyra svartetrasta i mars midt i byen og mykje, mykje meir. Det er ikkje minst å ta seg tid og bruka sansane, til å sjå og høyra.

Myklebust minte om at mennesket er ungt. Genetisk sett er vi mykje lik steinaldermannen. Vi er skapt for rørsle og for jakt i skog og fjell og for å flytta på oss, ikkje for eit liv på asfalten. Rørsle er viktig for vedlikehald av kroppen, ikkje minst psykisk, men også fysisk med omsyn til ledd, musklar, nerver og blodkar.

Mennesket er eit fantastisk skaparverk og det er skapt for rørsle, understreka professoren. Turar i skog og mark er gunstig for dei fleste organa, til dømes for hjerte, lunge, ledd og hjerne. Med andre ord aukar dei livskvaliteten. Fysisk aktivitet verkar også gunstig på sjukdommar som parkinson og alzheimer.

Nokre faktorar som utgjer livskvalitet kan vi ikkje gjera så mykje med, til dømes fysiske og psykiske ting og sorg. Med anna, som fysisk og sosial aktivitet og eit sunnare liv, stillar det seg annleis.

Myklebust gratulerte med arrangementet og oppmoda deltakarane om å nyta naturen på veg opp imorgon.

- Lat endoktrinane og dopaminen flyta og bruk sansane, var oppmodinga han kom med.

Tekst, foto og nett: Ola Matti Mathisen