

MIRAKELKOST

til din hjerne

Tag hånd om din hjernes skæbne. Her er hjerneforsker Jean Carpers bedste råd til en hjerne, der fungerer optimalt og styrker hukommelsen, gør humøret bedre, øger intelligensen og bremser mental aldring.

TAG MULTIVITAMINER

Indtagelse af beskedne doser af en række forskellige vitaminer og mineraler er med til at bevare og forbedre vores intellektuelle funktionsevne og psykiske velbefindende. Gravide rådes til at tage en særlig sammensat multivitaminpille (med folinsyre uden a-vitamin) for at sikre sig sunde børn. Og den engelske forsker David Benton konstaterer, at op mod halvdelen af almindelige skolebørn vil kunne forbedre deres IQ ved at tage multivitaminer. Undersøgelser viser også, at ældre mennesker, der har indtaget en række forskellige vitaminer og mineraler gennem mange år, har bedre kognitive funktioner og et større velbefindende. Især B-vitamin er nødvendige for at beskytte gamle hjerner.

TAG ANTIOXIDANT VITAMINER

Fire antioxidant-tilskud er nødvendige ud over multivitamin-mineraltableter: E-vitamin, C-vitamin, alfa-liponsyre og coenzym Q10 ifølge Lester Packer fra University of California. Han anbefaler desuden ginkgo biloba og Pycnogenol. Antioxidanter kan medvirke til at forebygge kroniske sygdomme som diabetes, tilstoppede pulsårer og forhøjet blodtryk.

SPIS MAD MED ANTIOXIDANTER

Forskning på bl.a. Turffs universitet viser, at antioxidantrige fødevarer har en god effekt på hjernen. Ved at give dyr almindelige antioxidantrige frugter og grøntsager – som fx blåbær, spinat og jordbær – kan man øge deres mentale funktionsevner og genoprette hukommelses og indlæringssevnen hos gamle dyr. Normalt har kraftigt farvede frugter og bær samt grønne bladgrøntsager det højeste indhold af antioxidant.

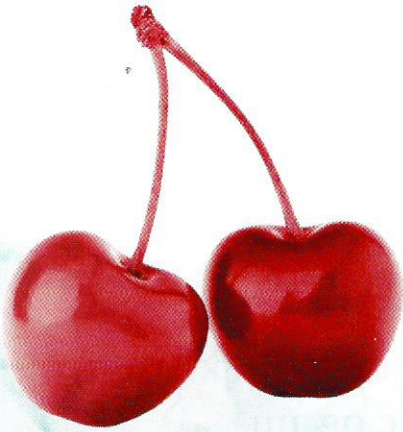
DRIK TE

Forsker John Weisburger ved American Health Foundation har udtalt, at te bør være amerikanernes nationale sundhedsdrik. Det er en af de nemmeste og hurtigste måder at give kroppen antioxidant på.

Teen skal være lavet af rigtige teblade enten i løs vægt eller i teposer. Efter en kop te har man indtaget omkring 1.200 ORAC-enheder antioxidant, som er en tredjedel af den samlede anbefalede mængde. Også is-te tæller – bare put is i din kop te og lad være med at købe de sukkerholdige i køledesken. Der er flest antioxidant i sort te og derefter kommer grøn te. Urtete, te på flaske og pulverte, giver ikke så meget. Prøv at erstatte mindst en af de daglige kop kaffe med te. Og drik is te i stedet for læsedrikke.

HAV STYR PÅ DINE FEDTSTOFFER

Fedtstoffer er virkelig godt for din hjerne og styrker dets kommunikationsnet- »



TOP TI BRAIN FOODS

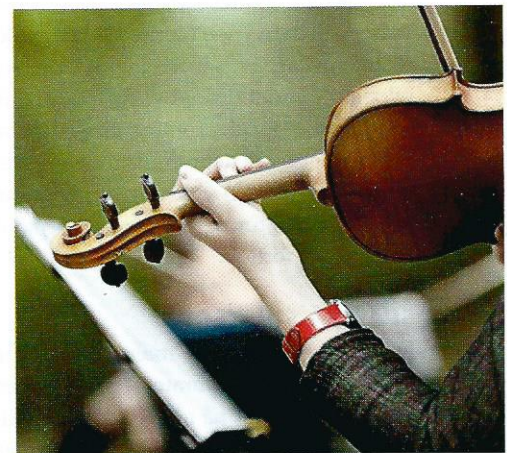
1. HØRFRØ OG HØRFRØOLIE
2. BUKKEHORNSFRØ
3. AVOCADO
4. VALNØDDER
5. GURKEMEJE
6. QUINOA
7. GRØNKÅL
8. SPIRER AF BROCCOLIFRØ
9. BLÅBÆR
10. HVEDEKIM

Kilde: Læge Charlotte Bech

Musik og motion

En ny undersøgelse fra Japan med deltagere i alderen 65 til 84 år har undersøgt effekten af musik og motion på hjernen. I eksperimentet dyrkede deltagerne motion i form af træning med professionelle trænere en time en gang om ugen igenem et år samtidigt med, at de lyttede til musik udviklet af YAMAHA Music Foundation. Deltagerne blev hjernescannet før undersøgelsen startede og igen et år senere. Resultatet viste, at motion uden musik var bedre for ældre medborgere, end hvis de slet ikke fik nogen form for motion. Det interessante var, at når der var musik til, så førte det til mere positive virkninger på hjernefunktionen end motion alene. Forskernes konklusion er, at motion til musik virker både som fysisk træning og som hjernetræning på én gang. Man ved fra anden tidligere forskning, at harmonisk, fredfyldt, melodisk og ensformig musik og lydpåvirkning påvirker hjernen positivt. Herhjemme har vi Musicure, som kan købes på Apoteket, og som bygger på Projektet Musica Humana, hvor man har velundersøgt og veldokumenteret den afslappende og harmoniserende virkning på hjernefunktionen af de bestemte former for musik.

Kilde: Læge Charlotte Bech



PSYKOLOGI 05/2014 41



Charlotte Bech

I dette tema har læge Charlotte Bech bidraget. Hun er en efterspurgt foredragsholder og kursusleder og har blandt andet udgivet bøgerne Godt og sundt året rundt og Hormoner i balance. Hun vil fremover guide Psykologis læsere til bedre sundhed.
Charlottebech.dk