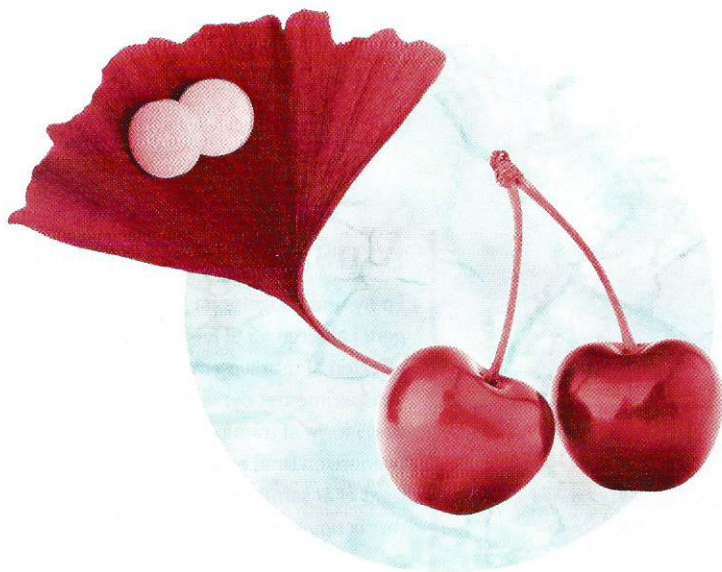


Sunde fedtstoffer er godt
for din hjerne og styrker dens
kommunikationsnetværk.



værk, men du skal være bevidst om, hvilke der er hjernestyrkende og hvilke, der nedbryder.

Indtag de sunde som er omega3 fedtsyrerne DHA, EPA og Liolensyre. Spis fisk og skaldyr eller tag kosttilskud og undgå for meget mættet animalsk fedt (kød, sødmælk, smør og ost). Mindst også indtaget af hærkede vegetabiliske olier såsom margarine, mayonnaise, forædlede fødevarer og transfedtsyrer, der er i friturestegt fastfood. Vegetabiliske olier med omega 6-fedtsyrer såsom majs-, tidsel og solsikkeolier er faktisk heller ikke det bedste for din hjerne.

TAG TILSKUD DER STYRKER HJERNEN

Hjernen kan have brug for lidt ekstra tilskud som modvægt mod svækkelse af hukommelsen. En del håndkøbstilskud kan bidrage til at forynge hjernecellerenes aktivitetsniveau. En særlig favorit er ginkgo biloba. Er andet tilskud er fosfatidylserin eller FS som skulle fremme dannelsen af hukommelsens neurotransmitteren acetylcholin. Tilskuds virkning afhænger af problemets natur og hver enkelt persons biokemiske forhold.

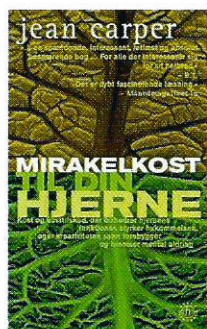
SPAR PÅ SUKKERET

Indtagelse af for store mængder sukker, og visse andre kulhydrater, er ikke nogen god ide til hjerner på noget tidspunkt i livet. Overbelastning med sukker kan bringe

uorden i blodsukker-niveaue, og påføre hjernecellerne vedvarende skader. Men efter som hjernen drives af energi, der for det meste tilføjes i form af kulhydrater, er det vigtigt, at vælge de bedste kulhydrater til en optimalt fungerende hjerne. De bedste er dem med lave glykæmiske indekssværdier, der langsomt fordøjelige såsom surbrød, havregrød, abrikoser, kirsebær, søde kartofler, naturel yoghurt og nødder.

SKÆR NED PÅ KALORIERNE

Overvægt er ikke godt for hjernen. Det kan give insulinresistens, forhøjet blodtryk og muligvis diabetes, som fører til hukommelsessvækkelse, for hurtig aldrig og umærkelige skader på hjernecellerne. En sikker forhaling af aldringsprocessen, som beskytter hjernen og kroppens organer mod voksende frie radikal-skader, er at skære ned på kalorieindtaget. ■



Mirakelkost til din hjerne af Jean Carper er en brugbar guide til, hvordan du får din hjerne til at virke optimalt. Forlag Haase.

Hjerneforskning før og nu

Engang mente man ikke, at hjernen kunne vokse, når den engang var færdigudviklet. Førhen troede man, at hjernecellerne ikke kunne dele sig, og at vi kun havde et bestemt antal hjerneceller med os. Hvis hjernecellerne gik tabt, så fik man ikke nye. Man troede, at der hele tiden blev færre og færre hjerneceller, at det kun gik ned ad bakke med vores hjernekapacitet efterhånden som årene gik. I dag ved man, at hjernecellerne godt kan dele sig, og at vores hjerne hele tiden udvikler sig, uanset vores alder. I dag ved vi, at der hele livet dannes nye hjerneceller i visse områder af hjernen. Især når det drejer sig om hukommelse, koncentrationsevne og indlæring ser det ud til at nye hjerneceller er vigtige. Men de nye hjerneceller forsvinder, hvis de ikke bliver brugt. Princippet her er igen: use it or lose it - ligesom med vores muskler. De nye hjerneceller dannes især, når vi sover godt og dybt, og når vi har frihed for stress, og når vi dyrker godt med motion. Så vejen til en bedre hjernefunktion er: Undgå overarbejde og natarbejde, gå en rask tur hver dag og kom tidligt i seng.

