

Håll hjärnan i gång och minnet i form!

Ett drygt hundratal SPF-medlemmar fick nyligen lyssna till en föreläsning av Psykologen Vasilis Bakolas, som redan från början fängslade åhörarna med att beskriva hjärnans 100 miljarder nervceller, som har varierande funktioner och som åldras, men inte så drastiskt som man kan tro: Vid 95 års ålder finns 85% kvar!

Viktigast är att vi utmanar hjärnan varje dag så att den får arbeta och på så sätt öka mängden tillväxthormoner. Dessa ökar andelen nervceller, som i sin tur stimulerar hjärnan. Koncentration och uppmärksamhet är nyckelbegrepp i sammanhanget. Ju längre vi lever, desto smartare kan vi bli!

Avslutningsvis fick varje medlem en lista med 28 minnesstimulerande tips.

Text: Anders Svensson

Foto: Börje Jervered

