Att hålla hjärnan i gång = Att hålla minnet i form

Att hålla hjärnan i form kan minska risken för dåligt minne.
Här får du 28 tips som stimulerar viktiga delar i hjärnan.
Tipsen är enkla att få in i vardagen.

Det är inte nödvändigt att göra alla tips varje dag. Viktigast är istället att utmana hjärnan dagligen. Forskning pekar på att det kan minska risken för försämrat minne med åldern. Annan forskning pekar även på att övning av hjärnan vid andra problem (t.ex. ADHD och kanske depression) ger positiva resultat.
Förklaringen till detta är:
- När man arbetar med hjärnan ökar syresättningen och hjärnan kan arbeta mer effektivt.
- När man utmanar hjärnan skapas nya "kopplingar" mellan hjärnceller vilket kanske kompenserar färre hjärnceller (t.ex. p.g.a. ökad ålder).
- När hjärnan får arbeta ökar produktionen av tillväxthormon som skapar tillväxt av hjärnceller i delar av hjärnan.

1. Ät frukost. Frukost är dagens viktigaste mål. Hjärnan arbetar också gärna på morgonen så se till att den får tillräckligt med energi och näringsämnen.
2. När du borstar tänder och hår, Pröva att byta hand för att utmana hjärnan. Räkna antalet borstningar du gör.
3. Välj en artikel i tidningen som du upplever som utmanande och känner kan lära dig något nytt. Nya perspektiv och nya kunskapsområden kräver att du tänker till och inte passivt tar emot texten.
4. Läs en krönika i morgontidningen vars åsikt du inte håller med. Försök hitta allt som du menar ej är underbyggt, är de framförda åsikterna förankrade i statistik eller forskning?
5. Att prioritera arbete och uppgifter man har för dagen gör dig mer effektiv. Det utmanar dessutom hjärnan genom att du tvingas planera.
6. Variera din gångväg, bilväg eller motsvarande på väg till arbete, skola och butiker eller andra platser. Det ger dig nya intryck och motverkar att du faller in i förslöande rutiner.
7. Ta åtminstone en promenad dagligen. Motionen ger hjärnan syre och gör att hela din kropp mår bättre. Gör några enkla övningar (t.ex. yoga) på morgonen för att sätta fart på hjärnan med mer syre och bättre ämnesomsättning.
8. Pröva av och till att räkna stegen när du går. Det behöver du givetvis inte göra hela promenaden men av och till. Matematik ökar aktiviteten i andra delar av hjärnan.
9. Titta på medarbetare eller folk på bussen. Hur ser de ut? Vad känner de?
10. Konversation och inte bara e-post och telefon. Att prata med andra aktiverar fler delar i hjärnan än kommunikation via e-post och telefon. Försök få till ett bra samtal dagligen.
11. Sudoku är bra för hjärnan och stärker arbetsminnet. Att göra ett sudoku dagligen är väldigt bra för hjärnan och stimulerar delar som är ganska passiva hos de flesta vuxna. Bland annat tränar du upp ditt arbetsminne.
12. Huvudräkning precis som sudoku tränar upp ditt arbetsminne. Det finns en del forskning som pekar att detta åtminstone kan öka prestationsförmåga för skolbarn. Någon särskild anledning till varför även vuxna kan få ut en del av huvudräkning finns inte.
13. Ta en sida dagligen i tidningen och försök hålla alla rubriker eller annonser i minnet. I början kan du försöka med kanske fyra eller fem och sedan höja antalet. Detta tränar ditt arbetsminne.
14 Identifiera allt på en sida i tidningen som är substantiv (saker t.ex. boll och cykel). Tänk igenom vilka verb (sådant man gör) som är associerade till dem (t.ex. spela fotboll, bolla,o.s.v.).

15. Börja lösa korsord. Börjar man lösa korsord och får in det som en vana verkar det vara få som slutar. Det pekar på att det är effektiv träning där det är lätt att hålla kvar den goda vanan (detta gäller också sudoku) Har man inte löst korsord innan kan det vara svårt när man ska komma igång. Pröva att börja med de barnkorsord som en del morgontidningar har på helgerna.
16. Ät frukt, grönsaker och bär. Frukt, bär och grönsaker innehåller näringsämnen som hjärnan mår bra av. För flera finns det studier som pekar på att de kanske kan förebygga försämrat minne. Variera dig och ät olika frukter och bär. Ät en frukttallrik dagligen.
17. Försök skratta dagligen. Att skratta och ha roligt mår ditt nervsystem bra av. Försök hitta något som roar dig dagligen.
18. Var noga med sömnen. Sover man för lite försämras arbetsminnet och troligen flera delar av hjärnans funktion. Flera studier understryker den destruktiva effekt sömnstörningar kan ha.
19. Utmana hjärnan med filosofi. Filosofi tar upp de stora frågorna i livet och tvingar dig att tänka djupare.
20. De örter som kan tänkas förbättra minne åtminstone kortsiktigt är yerba mate, te, rosenrot och ginko biloba. Möjligen kanske även ingefära har den effekten. Även kaffe och andra livsmedel med koffein stimulerar arbetsminne.
21. Omega-3 pekar flera studier ut som viktigt för hjärnan. Det är möjligt att omega-3 kan förbättra minnet.
22, Bio, teater och museum istället för TV. TV är väldigt förslöande vid felanvändning. Gå istället oftare på museum, teater och bio eller liknande aktiviteter.
23. Läs en annorlunda roman. Välj nästa gång en roman från en annan genre än du vanligen läser.
24. Träna minnet med ett datorprogram. Både till PC, Nintendo DS / DSi / DS Lite m.fl. plattformar finns dataprogram avsedda för att träna minnet. För en del har även kontrollerade studier skett. Sådana är åtminstone lite dyrare och i vissa fall mycket dyra. Andra t.ex. Brain training till Nintendo DS / DSi / DS Lite är billigt även om inte lika omfattande studier skett (däremot finns stöd för att metoden kan ha effekt).
25. Byt arbetsuppgifter i hemmet. Gör ni alltid samma saker i familjen? Pröva att byta med varandra så lär ni er något nytt.
26. Teckna eller måla något från minnet. Det kräver att du tänker till och att målningen blir "dålig" är mindre viktigt.
27. Sköt om sjukdomar. Se till att behandla och sköta om sjukdomar som diabetes, depression m.m. De kan annars inverka negativt på hjärnans funktion.
28. Liva upp hjärnan med musik. En del blir stimulerande av viss musik och känner du att du slöar till kan det vara en metod att motverka det med. Läs t.ex. "Musicophilia, Tales of Music and the brain" av Oliver Sachs.

Lycka till