



Aivot ovat kuin lihakset: ne kehittyvät, kun niitä käytetään, mutta ne voivat myös mennä jumiin. Ja aivan kuten lihakset, ne pysyvät kunnossa, kun ne saavat sopivasti ravintoa, toimintaa ja lepoa.

TEKSTI MARIA MARKUS/MEDIA ROAD SERVICE

Kukapa olisi välttynyt siltä epämiellyttävältä tunteelta, kun ei muistakaan, mitä tuli kaupasta hakemaan, tai kun tutun ihmisen nimi on täysin hukassa.

Satunnaisista muistihäiriöistä ei tarvitse panikoida. Yleensä ne kertovat vain, että työmuisti on kuormittunut hektisen arjen pyörytyksessä.

Alzheimerin tauti ja muut muistisairaudet ovat kuitenkin yleistymässä. Syyt löytyvät ennen kaikkea väestön ikääntymisestä sekä sairauksien tehokkaammas- ta diagnosoinnista.

Pelkästään iän tai geenien piikkiin muistin heikkenemistä ei kuitenkaan voi laskea. Viime vuosina tehdyt tutkimukset osoittavat, että omilla elintavoillaan voi vaikuttaa merkittävästi muistin toimintaan ja aivojen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan muistisairauksille altistavat niin työuupumus kuin roskaruokakin.

Paino kuriin ja paineet alas

Maailman ensimmäinen muistitoimintojen heikentymisen ennaltaehkäisyyn pureutuva interventiotutkimus, suomalainen FINGER-tutkimushanke, pyrkii kohentamaan tutkimushenkilöiden elintapoja ja vaikuttamaan dementiaan riskitekijöihin ennen kuin aivoihin kehittyä dementiaan liittyviä laajoja vaurioita.

Mutta mikä on tärkein tekijä, mihin voi itse vaikuttaa, jos haluaa pitää muistinsa terävänä ja aivonsa kunnossa?

Professori ja FINGER-hankkeen tutkimusjohtaja Miia Kivipelto tiivistää, että kaikki, mikä on hyväksi sydämelle,

Testaa muistiasi!

Muistiliiton sivuilla voit tehdä muistitestin ja muistiharjoituksia. Muistiliitto.fi

Hmm, mitä tulinkaan hakemaan?

Pidä huolta aivoistasi

"Jokaisen keskeytyksen jälkeen kestää 20 minuuttia palata takaisin työn alla olevaan asiaan"

on hyväksi myös aivoille. Yhtä tekijää ei siis voi nostaa muita tärkeämpään rooliin. Tutkimukseen osallistujat saavat ravinto-, liikunta- ja muistiharjoitteluohjausta sekä neuvontaa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallintaan. Kivipellon mukaan erityisen tärkeää on pitää metabolinen oireyhtymä loitolla ja verenpaine kurissa.

Ota iisisti

Terveys- ja hyvinvointitoimittaja, tietokirjailija Raija Kivimetsä (ent. Kivinen) suhtautuu aivojen hellimiseen intohimoisesti – ovathan aivot tietotyöläisen tärkein työkalu. Hän on Parasta aivoillesi -kirjan äiti ja yksi kirjoittajista sekä Autuutta aivoille -nettisivuston (autuuttaivoille.fi) perustaja.

Raija Kivimetsän mukaan koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa hoitaa aivojaan.

– Uusia hermosoluja ja hermoyhteyksiä muodostuu vielä vanhanakin liikunnan, sopivien virikkeiden, nautinnon ja täysipainoisen ravinnon avulla, hän lupaa.

Aivojen hellimistä ei kuitenkaan kannata lykätä seniorivuosiin. On arvioitu, että nyt jo joka viides alle 35-vuotias kärsii muistihäiriöistä. Parasta, mitä työssäkäyvä voi tehdä aivojensa hyvinvoinnin eteen, on pyrkiä hallitsemaan stressiä ja infoahkyä. Se onnistuu pitämällä riittävästi taukoja työpäivän mittaan, rentoutumalla ja huolehtimalla riittävästä unensaannista. On myös tärkeää järjestää työolot sellaisiksi, että työhön voi keskittyä täysillä. Aivot kun eivät kestä alituista räsytystä, keskeytyksiä ja hälinää.

– Jokaisen keskeytyksen jälkeen kestää 20 minuuttia palata takaisin työn alla olevaan asiaan, Kivimetsä muistuttaa.

Unta olisi hyvä saada 7-8 tuntia yössä, mutta jos uni jää yöllä vähiin, päivänokokset voivat auttaa. Raija Kivimetsän mukaan jo viiden minuutin mikrouniterästä aivot, mutta parhaan hyödyn saa 15-20 minuutin päivätorkuista. Hän itse varjelee aivojaan välttelemällä kännykän

käyttöä ainakin ilta- ja yöaikaan sekä rauhoittamalla lomat ja vapaat aidosti töistä vapaaksi ajaksi. Vapaa-ajallaan hän hoitaa aivojaan liikkumalla luonnossa ja iloitemalla elämän pienistä nautinnoista kuten musiikista, lukemisesta ja hyvästä ruoasta.

Luonnollista ruokaa

Raija Kivimetsän mielestä monipuolinen ruokavalio on avainasemassa aivojen hellimisessä. Hän suosittelee tiettyjä "aivoruokia", kuten rasvaista kalaa, mustikoita, villivihanneksia, kananmunia, omenoita ja manteleita.

– Yleensäkin luonnolliset, puhtaat ruoka-aineet, joissa on paljon antioksidantteja, suojaavat aivoja. Antioksidantit ehkäisevät elimistön hapetusstressiä, jolle aivot ovat erityisen alttiit, koska niissä on paljon rasvaa, Raija Kivimetsä kertoo.

Juomista aivoille tekevät hyvää kahvi, aidosta kaakaojauheesta valmistettu kaakao sekä punaviini – mutta vain kohtuudella nautittuna. Rungas alkoholinkäyttö tekee muistille hallaa ja pahinta on toistuva humala-krapula -tyyppinen juominen.

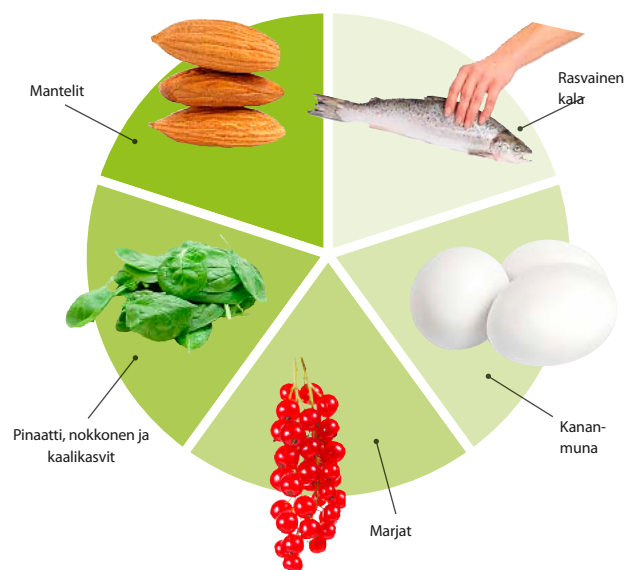
Jos haluaa käyttää lisäravinteita aivojen virkistykseen, kannattaa tarttua ainakin kalaöljypurkkiin. Aivot tarvitsevat omega-3-rasvahappoja, ja joidenkin tutkimusten mukaan esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavien aivoissa on merkittävästi pienempi DHA-pitoisuus kuin terveillä samanikäisillä.

Jotkut riskiryhmiin kuuluvat, kuten ikääntyneet ja vegaanit, voivat tarvita B12-vitamiinia purkista. Myös muista B-ryhmän vitamiineista, C-vitamiinista ja koliinista on saatu näyttöä aivojen hyvinvoinnin edistämiseksi. D-vitamiini on tarpeen syyskuusta toukokuulle ja monet ovat kokeneet saaneensa apua myös esimerkiksi ubikinoonista ja karnosiinista. ♥

ÄLÄ UNOHDA OMEGA-3-RASVAHAPPOJA!

● Lue lisää hyvistä rasvoista sivulta 20.

Aivojen herkkuruokaa



PIRISTÄ AIVOJASI

- Ota nokoset. Varttikin riittää.
- Meditoi tai tee rentoutumisharjoituksia.
- Venyttele.
- Kokeile joogaa tai shindoa.
- Käy reippaalla kävelyllä, mielusti metsässä tai rannassa.
- Juo lasillinen vettä ja tee muutama kyykky tai punnerrus.
- Nauti palanen tummaa suklaata kahvin tai teen kera.
- Naura sydämen pohjasta.
- Kuuntele lempimusiikkiasi.
- Laula tai tanssi.
- Paijaa lemmikkiäsi tai läheisiäsi.