Keinoja aivoterveyden edistämiseen ja muistin kuntouttamiseen

Aivoterveyden ylläpitäminen ja edistäminen onnistuu helposti osana normaalia arkea. Tärkeintä on oivaltaa asia!

Liikunta on todettu tärkeäksi aivoterveyden edistäjäksi. Henkilöillä, jotka liikkuvat vähintään puoli tuntia kerrallaan 3–5 kertaa viikossa, on puolta pienempi riski sairastua muistisairauteen kuin vähemmän liikkuvilla. Erityisesti ulkona liikkuminen on tehokasta ja epätasaisessa maastossa liikkuminen erityisen hyödyllistä aivoille.

Ravitsemuksen merkitys aivoterveydelle on kiistatonta. Aivoterveellisen ravitsemuksen muistilista on seuraava:

1. Aivot tarvitsevat monipuolista ravintoa
2. Pidä verensokeri tasaisena eli syö pieniä aterioita riittävän usein
3. Huolehdi raudan sekä B- ja D-vitamiinin saannista
4. Helli aivoja hyvällä rasvalla (pehmeät rasvat)
5. Syö paljon värikkäitä vihanneksia ja suosi suomalaisia marjoja (C-vitamiinia tarvitaan raudan imeytymiseen)
6. Kalaa kannattaa syödä ainakin 2–3 kertaa viikossa
7. Vähennä suolan käyttöä
8. Muista nauttia tarpeeksi nesteitä
9. Kourallinen pähkinöitä päivässä on aivojen ”superfoodia”
10. Kiinnitä huomiota kahvihetkien tarjoiluun ja välipaloihin: vaihda viinerit pullaan, keksit pähkinöihin tai tummaan suklaaseen ja makeat välipalat hedelmiin

Aivot ovat tärkein elimemme, ja siksi ne kannattaa suojata hyvin:

- lopeta tupakointi
- käytä alkoholia vain kohtuullisesti (tai ei ollenkaan)
- käytä kypärää
- pidä huolta erityisesti riittävästä yönen saamisesta – aktiivinen päivä tuo hyvän unen.

Aivot tarvitsevat toimintaa ja haasteita: ristikot, kielen ja muiden uusien asioiden opiskelu, käsillä tekeminen, tietokilpailut, lukeminen, muistelu ja kaikkinainen aivojen käyttö ovat aivoille hyväksi. Aivot tarvitsevat myös mielihyvää ja iloa, sillä silloin stressi vähenee ja energiaa vapautuu. Sosiaaliset suhteet, seurustelu, väittely (myönteisessä hengessä) ja yhdessä tekeminen lisäävät hermosolujen välistä viestintää. On tärkeää, että jokainen löytää omat mielihyvän ja ilon lähteensä.

Myönteinen ajattelu tarkoittaa sitä, että haluaa ja kykenee näkemään elämään kuuluvien ongelmien ja murheiden lisäksi hyviä asioita. On tärkeää oppia nauttimaan tavallisesta arkipäivästä, sillä juhlahetkiä on vähän. Toki juhlaakin tarvitaan silloin tällöin!

Itse opin tämän asian omien lasteni ollessa pieniä. Perheessämme oli tapana viimeisenä illalla keskustella siitä, mikä päivässä oli mukavinta. Kaikista murheista huolimatta löysimme aina jokaisesta päivästä jotain iloitsemisen aiheitta. Tein tätä harjoitusta lasteni kanssa melko säännöllisesti noin kymmenen vuoden ajan ja siitä tuli minulle elämäntapa. Edelleenkin iltaisin ajattelen ennen nukahtamista, mikä tässä päivässä oli hyvää ja mistä voin olla kiitollinen. Uskon vahvasti siihen, että hyvät ja lempeät ajatukset iltaisin hoitavat aivoja yön aikana.

Kiitollisten ajatusten lisäksi kannattaa opetella antamaan itselleen anteeksi. Se on yllättävän vaikea taito, sillä suurin osa meistä on tottunut olemaan ankara itselleen. Uskon kuitenkin **Anja Porion** runon viestiin:

Minulta meni kauan sen
ymmärtämisessä,
että olemalla itselleni
julma, ankara, kontrolloiva,
olen sitä samaa myös muille ihmisille.
Ja vasta olemalla itselleni
hellä, ymmärtäväinen ja tilaa antava,
olen sitä samaa myös lähelläni oleville.

Kun oppii olemaan itselleen armollinen, on helpompi olla sitä myös toisille.

MERJA MÄKISALO-ROPPONEN
Muistiliiton
hallituksen puheenjohtaja