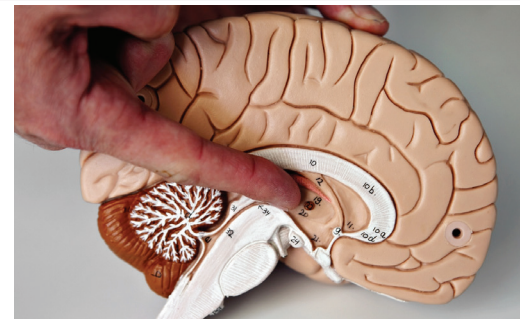


HEILSA

Nøkur góð ráð um heilan

Tað er skilagott at vera kropsliga aktivur og fáa pulsinn upp í minsta lagi í 30 minuttir um dagin. Tú eigur at umgangast varandi strongd. Hinvegin dæmar heilanum væl, at tú hevur nógv at gera. Góður náttarsvøvnur "reinsar" heilan, og kropsligur aktivitetur er náttúrligur soviheilivágur. Skilagott er at vera í gongd við tað, tú ynskir at vera í gongd við. Skilagott er eisini at bróta rutinur við at ganga ella súkkla aðrar vegir, enn tú gerst dagliga. Tað er gott at hava ætlanir fyri dagin, vikuna - og restina av lívinum. At mæta nýggjum menniskjum er eitt gott hugskot, og tað er eisini gott at vera saman við og spæla við børn. At lesa, lurta, kjakast og skriva stimbrar eisini heilan, eins og sangur og spøl eisini gera tað. Kelda: www.helse.dk



Soleiðis heldur tú heilan kláran

– Náttarsvøvnur er týðningarmikil, tí tá vit sova, verður heilin bókstaviliga "vaskaður". Ávíst er, at fólk, sum í nógv ár hava havt svøvntrupulleikar, eru í størri vanda fyri at gerast dement, sigur Henning Kirk, sum er granskari í aldri og hevur skrivað fleiri bókur um evnið

Vilmund Jacobsen

Hvønn mongun, tú vaknar, er livitíðin hjá okkum menniskjum longd við umleið seks tímum. Soleiðis hevur menningin verið í fleiri enn 150 ár í evropeisku londunum, sum hava longsta miðallivialdurin.

Hinvegin er tað kanska ikki so avgerandi, hvussu leingi vit liva, men heldur, hvussu vit hava tað, meðan vit liva. Hetta geldir ikki minst heilsustøðu heilans, okkara evni at brúka høvdið og at liva eitt aktivt lív saman við øðrum menniskjum.

Í hesi grein verður sjóneykan sett á okkara møguleikar at halda heilan kláran og at fyrirbyggja demenssjúkum.

Á hesum øki hevur gransking seinastu árin givið okkum nýggja og spennandi vitan.

Í greinin verður henda vitan umskrivað til praktiska nýtslu, soleiðis at høvuðsidentur verður lagdur á, hvat tú sjálv/-ur kanst gera fyri at halda heilan kláran.

Eitt lívlangt byggiprojekt

Greinin, sum er skrivað av danska læknanum, Henning Kirk, er prentað á donsku heimasíðuni, helse.dk.

Henning sigur, at tá hann gjørdist lækni í 1970-árunum, lærdu læknar, at menniskjan verður føtt við einum ávísnum tal av heilakyknunum, og sum árin ganga, missa vit nógv av hesum kyknunum.

– Men, gransking hevur vent upp og niður upp á hetta. Vit verða fødd við einum ógvuliga óbunnum heila. Her er eitt fittligt tal av heilakyknunum, eitt nú til at stýra teimum refleksum sum eru viðfødd. Men, tað eru eisini heilakyknur, sum verða gjørdar, meðan barnið enn er í móðurlívi, eitt nú tær kyknur, sum mennast, tá barnið hoyrir røddina á mammu síni ella hoyrir tónleik.

Men, í mun til heilan í barnaárunum, hevur barnið eitt lutfalsliga lítið tal av heilakyknunum við føðing. Læknin sigur, at menniskju



– Tað ræður um at venja og viðlíkahalda heilan, og her hevur granskingin seinnu árin peikað á nøkur ítøkilig ráð, um tú ynskir at halda heilan í venjing, sigur danski læknin og granskarin, Henning Kirk

gera í fyrsta lagi heilakyknur, tá vit uppliva ymiskt, og tá vit læra okkurt. Men, tá gongur tað eisini skjótt. Hjá einum pinkubarni kunnu nevniliga ein fjórðingsmiljón heilakyknur gerast í ein minutt, og alt lívið gerast nýggjar heilakyknur.

– Vit kunnu siga, at menniskju hava flestar heilakyknur, tá vit eru onkustaðni millum 13 og 19 ár. Síðan missa vit fleiri enn tær, sum vit fáa nýggjar. Hetta kann ljóða eitt sindur trist. Men, okkara møguleikar í vaksnamannaárum liggja í, at vit kunnu gerast betri til at brúka tær heilakyknur, vit hava. Vit kunnu gera nýggjar alt lívið, og tað hendir, tá vit "brúka høvdið" – og restina av kroppinum.

Henning Kirk vísir á, at heilin er líka sum eitt "byggiprojekt". Vit byggja upp, og vit byggja út. Av og á ríva vit okkurt niður, eitt nú, tá vit gevast við at gera eitt hvørt, sum annars var ein partur av okkara aktiviteti.

– Tá so er, kunnu vit byggja okkurt annað upp í staðin, og á tann hátt myndast heilin – alt eftir, hvat vit brúka hann til.

Vit brúka heilan betri

Læknin vísir á, at heilakyknur eisini hava samband við onnur "netverk", og tað eru hesi netverk, sum rúma okkara vitan og royndum. Tá vit læra okkurt nýtt, mennist netverkið, og kanska skapast eisini sambond millum fleiri netverk.

– Potentialið er velduga stórt, tí í "yvirhædd" heilans eru umleið 25 miljardir heilakyknur. Kapasiteturin er so stórir, at vit ongantíð koma at brúka teir nógvu møguleikarnar fyri at skapa samband millum allar kyknurnar.

Henning Kirk sigur, at hóast tað í vaksnamannaárum doyggja fleiri heilakyknur enn tær, sum gerast, hevur okkara búni heili fleiri møguleikar at kompensera og effektivisera.

– Við árunum duga vit betri at brúka samstarvið millum høgru og vinstru heilahálvu, og tí verður heilakapasiteturin eisini víðkaður í mun til fyrr í lívinum. Sum árin ganga, læra vit seinni tað, sum er spildurnýtt fyri okkum. Í staðin kunnu vit brúka okkara vitan og

royndir til skjótari at hanga tað nýggja upp á tað, sum frammanundan finst í netverkinum í heilanum.

Læknin vísir á, at nógv gerandis-rutinur liggja í niðara parti av heilanum, eitt nú í lílaheila, og tess meira vit í lívunum venja okkum við tað, sum vit gjarna vilja halda við líka – jú, betri eru vit før fyri at loysa uppgávnar.

Og Henning Kirk kemur til hesa niðurstøðu:

– Aldurin merkir avgjørt ikki, at vit ikki kunnu læra nýtt í tilkomnum aldri, men vit brúka heilan øðrvísi – og meira effektivt og "økonomiskt", enn tá vit vóru yngri. Men, tingini koma ikki av sær sjálvum. Tað ræður um at venja og viðlíkahalda heilan, og her hevur granskingin seinnu árin kunnað peikað á nøkur ítøkilig ráð, um tú ynskir at halda heilan í venjing.

Læknin vísir á, at um fólk ynskja at halda heilan kláran, er týðningarmikið at vera í góðari kropsligari venjing. Kropslig venjing gevur heilanum eitt betri "umhvørvi" at vera í. Í fyrsta lagi ræður um at bota um blóðrenslið, tí tað er ógvu-

liga týðningarmikið fyri heilan.

– Tað ræður um at fyrirbyggja mikrobólóttøppar, sum elva til trupulleikar hjá nógvum eldri, og kropslig venjing minkar eisini um strongd. Varandi strongd slítir upp á týðningarmikil økir í heilanum.

Hann leggur aftrat, at tað er ikki líkamikið, hvat fólk brúka heilan til, og tað er týðningarmikið at venja ymiskar rutinur. Hinvegin er eisini týðningarmikið at bróta rutinur.

– Heilanum líkar eisini, at vit gerast ovfarin, og ovfarin kanst tú gerast saman við eitt nú abba-børnum ella øðrum børnum – ella við ikki at sita við sama kaffiborð hvørja ferð, tú ert saman við øðrum menniskjum. Mál og tónleikur hava eisini stóran týðning fyri menning og viðlíkahald av heilanum. Við at lesa, lurta, kjakast og við at skriva styrkjast hægri heilafunktiórnar. Tú kanst spæla og syngja, einsamallur ella saman við øðrum.

Demens kann fyrirbyggjast

Heldur tú heilan kláran, fyrirbyggir ella seinkar tú demenssjúku. Tað ræður bæði um at vera kropsliga aktivur og at fáast við aktivitetir, har tú brúkar høvdið.

– Náttarsvøvnur er týðningarmikil, tí tá vit sova, verður heilin bókstaviliga "vaskaður". Við nýggjum skanningarhættum hevur tað víst seg, at heilakyknurnar krympast upp til 40%, tá vit sova. Tað, sum hendir, er, væta filterar úr kyknunum og við vætuni verður ymiskt skilt burtur, sum ikki skal vera í kyknunum. Hetta er týðningarmikið, tá heilakyknurnar í dagtímunum gera eitt ógvuliga orkukrevjandi arbeiði sum liður í handterringini av ymiskum signalum. Ávíst er eisini, at fólk, sum í nógv ár hava havt svøvntrupulleikar, eru í størri vanda fyri at gerast dement, sigur Henning Kirk, sum er granskari í aldri og hevur skrivað fleiri bókur um evnið.