



Ingen hjärtrisk med mättat fett

■ Experter på WHO, Världshälsoorganisationen, har granskat all forskning kring hur fett påverkar vår hälsa. De fann att ett högt intag av mättat fett, som grädde, smör och kött, inte påverkar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Inte ens ett högt intag av mättat fett, upp till 47 procent av det dagliga fettintaget, påverkar risken, enligt WHO.

Kratta lagom i trädgården

■ Kratta löv, rensa stuprännor och andra höstliga utomhussysslor kan vara skadliga. Risken ökar för fallolyckor, sträckningar och inflammationer i rygg och andra leder. Orsaken är att många tar i för hårt och belastar kroppen fel, enligt USAs ortopeders riksförbund. Det kan man motverka genom att värma upp först, inte släpa överfulla lövkorgar, se upp för ojämnt underlag och kolla att stegpinnarna håller, till exempel.



Motion minskar prostatarisken

■ Regelbunden fysisk aktivitet kan skydda män från att drabbas av prostatacancer, visar en ny amerikansk studie. Vävnadsprov, biopsi, togs från de 190 män som ingick i studien. Resultatet visar att motion gav en mätbart lägre risk – dessutom minskade risken för att drabbas av aggressiv prostatacancer. Det krävdes ingen hårdträning utan effekten kom även hos dem som promenerade ofta.

VECKANS FRÅGA Hur gör jag med sprickorna?

■ Under vinterhalvåret får jag ofta röda, ömmande sprickor i mungiporna, vad beror det på?

SVAR: Orsaken är oftast torr hud. Men går besvären inte över fast du smörjer med salva/kräm kan det bero på järnbrist, gå till doktorn i så fall.

Källa: Vårdguiden



Fråga om hälsa
Annika Boltegard,
Land, 113 92 Stockholm
annika.boltegard
@lrfmedia.lrf.se
08-588 367 08



Caj Ödlund, 86, är fortfarande knivskarp i minnet. Tack vare effektiva tankestrategier glömmer hon sällan något hon måste komma ihåg.

TEXT OCH FOTO HASSE GÄNGER

Minnesteknik hjälper Caj, 86

”Bilder gör mitt minne skarpt”

Med åren får många besvärande svårigheter med minnet i vardagen. Helt naturligt sviktar erinringss förmågan med åren.

Men med olika metoder kan man hålla minnesfunktionen spänstig och vital. Det handlar om att utnyttja dess starka sidor och kringgå de svaga punkterna – och därigenom, ibland betydligt, öka minnets kapacitet.

– Teknikerna är inte svåra att lära sig. Jag blev intresserad när jag läste om det och på den vägen är det. Men man måste vilja minnas och jobba på det hela tiden. Till slut använder man det nästan omedvetet, säger Caj Ödlund, som är 86 år.

Började för 10 år sedan

För tio år sedan började hon lära sig de fyra olika huvudsakliga minnesteknikerna med hjälp av sin dotter Jenny Åkerman, som ligger bakom träningsmaterialet *Klipskis & Tänkis – hjärngympa för alla* och som har skrivit ett antal böcker i

ämnet. Numera tappar Caj Ödlund ytterst sällan någonting viktigt ur minnet.

– Nej, vad skulle det vara? säger hon. Jag kan inte säga att mitt minne har blivit sämre.

Caj Ödlund är trots sin ålder fortfarande vid väldigt god vigör. Visserligen har kroppen en del småkrämpor, men huvudet är fortfarande klart och skärpt – och inte bara med anledning av att hon sedan 60 år är en flitig bridgespelare. Minnesteknikerna, konsten att komma ihåg genom sammankopplingar och associationer, påverkar också hjärnan och vardagen positivt.

– Korsord är också bra. Jag och min man roar oss med det varje dag. Han säger nyckelordet och antalet bokstäver och så löser vi det tillsammans.

För Caj är minnesteknikerna i dag en nödvändighet eftersom hon ser allt sämre. Hon kan fortfarande

skriva upp saker, men då det både kräver förstoringsglas och andra moment förenklar det betydligt att i stället kunna memorera i huvudet. Hon tänker till – och håller minnet vid liv.

– Jag har en grej som jag tycker att alla som svajar lite i minnet borde göra. Att man sätter namn och aktivitet till siffrorna 1–99. Då blir det mycket lättare att minnas. Exempelvis har min man Bertil nummer

26 eftersom han är född det året och så spelar han ofta bordtennis. Mitt kusinbarn Johannes är nummer 76 och han skriver musik. Så om jag måste komma ihåg koden 2676 kopplar jag ihop det genom att säga att Bertil skriver musik, säger Caj.

På samma sätt plockar hon fram telefonnummer ur minnet. Till exempel kan numret 84 54 33 erinras med namnkombinationen Tobias, Ellen och Robert.

– Men där har jag en annan vari-

”Korsord är också bra. Jag och min man roar oss med det varje dag”

Hitta på egna associationsbilder

■ **Med hjälp av** olika tekniker – genom att utforma egna associationsbilder – kan man lära sig hur man lagrar information så att den blir lätt att erinra sig. Tre processer behövs för att kunna minnas – uppfatta, lagra och ta fram.

Vad gäller arbetsminnet (vardagsminnet) visar studier att man genom regelbunden träning kan öka kapaciteten med upp till 15 procent. Bra för minnet är också motion som ger ökad syreupptagningsförmåga. Det förbättrar både inläring och framplockning, framför allt hos äldre människor.

Det finns i huvudsak fyra minnestekniker:

Locimetoden: En metod som använts sedan medeltiden och som bygger på lokaliseringar, "mentala rundvandringar". Med hjälp av sammankoppling i miljöer får minnet stöd. En vanlig variant är att med hjälp av sin egen kropp komma ihåg en inköpslista till mataffären genom att gå från hjässan och nedåt: "Min näsa är broccoli, jag håller filmjolk i min mun, jag har en limpa i min hand..." Om man involverar sig själv aktivt förbättras minnet – och ju mer levande bilden är, desto större hågkomst.

Länkmotoden: Med associationer kan man skapa en länk till det som ska ihågkommas. De kan vara helt orimliga – huvudsaken är att de hjälper dig. Den som ska komma ihåg att köpa broccoli, mjölk och en limpa kan exempelvis länka till bilder av att det ligger broccoli över hela vägen till affären, att affären badar i mjölk och att andra kunder snubblar över limpor.

Punktmetoden: Bygger på att med hjälp av associationshjälp komma ihåg listor och nummer. Genom att ersätta siffrorna med ett ord som rimmar på siffran och skapa en association till det ordet förstärks minnet. Exempel: 1. Spett – gummibåt. Övriga och fantasifulla associationer fungerar bättre än mindre uppseendeväckande.

För att komma ihåg siffror kan man också associera varje siffra till ett språklyd. Exempel: 3 m (har tre staplar och liknar en trea om man lägger det på sidan). För att komma ihåg siffran gör man om den till det konsonantlyd som det motsvarar och fyller på med vokaler emellan.

Ersättningsmetoden: Används för att komma ihåg andra saker än siffror. Genom att skapa en associationsbild av exempelvis ett utländskt ord eller en relativt okänd persons namn kan det bli lättare att minnas. Det utländska ordet kan kopplas ihop med ett liknande svenskt ord. På samma sätt kan ett namn kopplas, exempelvis Björn och associationsordet ide.

Ett = spett
- gummibåt



ant också. Vet jag att jag måste ringa några stycken brukar jag sätta ihop personernas initialer till ett eget ord. Om man lärt sig grundteknikerna så hittar också man ofta egna metoder till att komma ihåg.

På vilka sätt har ditt liv blivit bättre sedan du lärde dig minnesteknikerna?

– Oj, det är svårt att svara på. Men jag är i alla fall fortfarande klar i huvudet. Jag behöver inte vara rädd för siffror och glömmar aldrig viktiga saker.

Lönndahl visade vägen

Sedan berättar Caj att när hon häromveckan skulle till ett hus med nummer 28 så kom hon ihåg siffran genom att tänka på sångaren Lasse Lönndahl som tidigare i år uppträdde på äldreboendet där hon bor i Nockeby i Bromma väster om Stockholm.

– Han är född –28 så jag hittade rätt den vägen genom att se honom i porten. Visst var det en rolig grej!

Cajs 3 bästa minnestips

1 Sätt namn och aktivitet till siffrorna 1–99, exempelvis 19 = Axel spelar fotboll. Genom att kombinera namn och aktivitet kan siffror och koder kommas ihåg. Exempel: Koden 2475 kan minnas genom Robert tycker om blommor (av 24 = Robert har målarbutik, 75 = Sven tycker om blommor).

2 Koppla ihop en symbol, djur eller annat till siffrorna 1–9. Ett telefonnummer kan då bli "kossa, kossa, katt, häst, svan, höna".

3 För att komma ihåg hur många längder du simmat eller varv du gått: Kom på melodier med en siffra och nynna en för varje längd/varv.

Testa ditt minne, vänd!

OMRON

Gör som din läkare! Använd en blodtrycksmätare från Omron.



OMRON M6 Comfort

En blodtrycksmätare som sköter sig själv som klarar normal till stor arm från världens största tillverkare. Så bra att vi ger dig 3 års garanti! Finns bl.a. på Apoteket.

Rekommenderas av



Mer information om högt blodtryck hittar du på:
www.blodtryck.info tel: 020-56 20 20

A.Vogel

Förberedd?

-Ta Echinaforce!



Svenska Bioforce AB
Box 147, 221 00 Lund
Konsumentkontakt: 046-23 47 21
www.avogel.se

Echinaforce är ett traditionellt växtbaserat läkemedel (extrakt av Echinacea purpurea) använt för lindring av symptom vid förkylning, och tillhandahålls som oral lösning samt tabletter. Produkten säljs både på Apoteken och i hälsobutiker.

3 enkla minnesövningar

Testa ditt minne!

Vill du veta mer?
■ Läs boken *Upp-täck din briljanta minnesförmåga* av hjärnforskaren Tom Buzan.
www.brainbooks.se



1 Rabbla och memorera ord

■ **Läs och rabbla** följande tio ord i maximalt en minut och försök memorera (gärna med hjälp av associationsbilder). Lägg ifrån dig tidningen och skriv ner de ord du kommer ihåg. Extrapoäng om du klarar av dem i turordning!

- | | |
|--------------|---------|
| veckotidning | kniv |
| flod | hammare |
| långbyxor | klocka |
| ull | läkare |
| yoghurt | träd |

2 Hur många symbolord klarar du?

■ **Anteckna ett symbolord** till siffrorna 1–10. Varje symbol (associationsbild) fungerar som en visuell påminnelse om det tal den är kopplad till (exempel 2 = tårta). Repetera talen och symbolorden ett par gånger, skriv därefter på separat papper slumpvis ned siffrorna 1–10 och koppla ihop dem med dina symbolord. Hur många klarar du?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

3 Hur många föremål minns du?

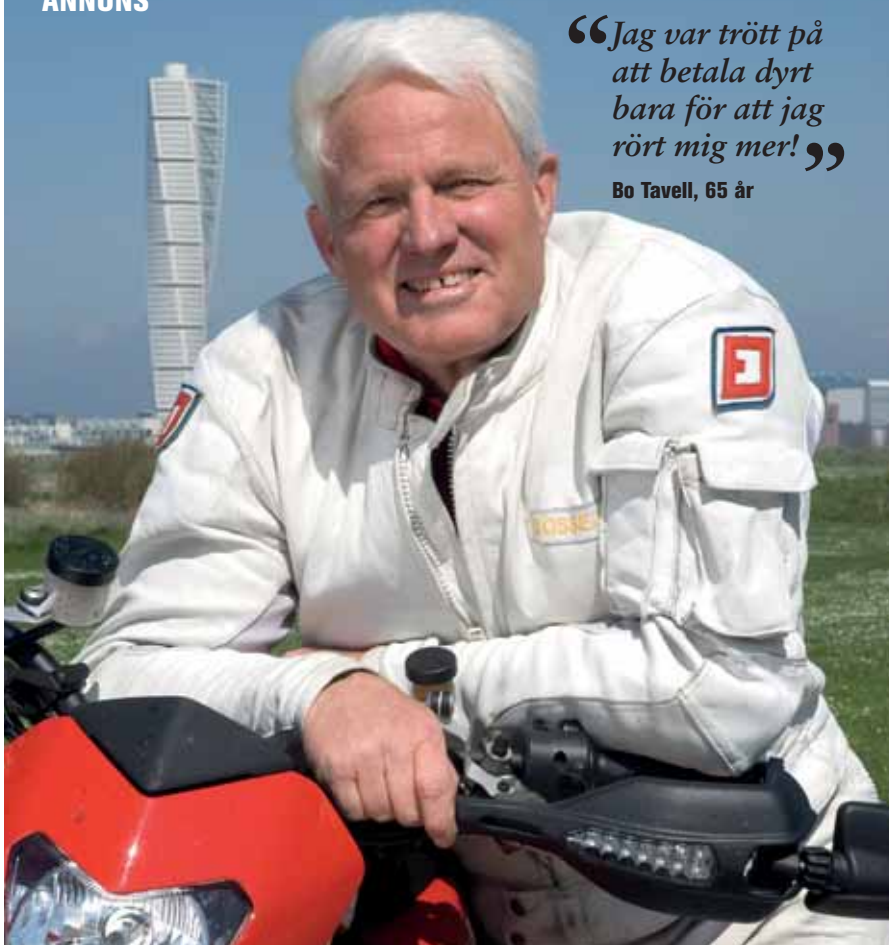
■ **Titta på** den här bilden i en minut. Observera att minnet ökar om du lägger märke till ordningsföljden mellan föremålen. Lägg

sedan undan bilden och anteckna hur många föremål som du kommer ihåg utifrån deras placering i rummet.

ANNONS

“Jag var trött på att betala dyrt bara för att jag rört mig mer!”

Bo Tavell, 65 år



NU ÄR JAG SMIDIG OCH RÖRLIG IGEN!
Läs mer om Bo Tavell på www.mezina.com

 **MEZINA** for a better life



NATURLIGT BRA LEDFUNKTION

VAD KAN NUTRILENK GÖRA FÖR DIG?

Broskvävnaden på dina leders benytorslits och blir tunnare med åren. Det är helt naturligt. Många upplever att ett dagligt tillskott av NutriLenk kan bidra till att lederna känns rörliga och smidiga och att livskvaliteten därmed förbättras.

Naturlig byggsten för ditt ledbrosk
NutriLenk innehåller byggstenar till broskvävnad och är ett utmärkt alternativ vid åldersrelaterade ledproblem. De speciellt utvalda råvarorna i NutriLenk kan bidra till att ge näring till brosket och stödja, stärka och bygga upp broskvävnaden i dina leder.

Årets Produkt

NutriLenk har hjälpt tusentals att bibehålla ett aktivt och rörligt liv. Det är ingen slump att NutriLenk utsågs till Årets Produkt i Norge. NutriLenk erbjuder naturlig hjälp mot åldersrelaterade ledproblem.

Prova själv – upplev skillnaden.

Du köper NutriLenk av utbildad personal i hälsofackhandeln.

MEZINA AB - KÄRLEKSGATAN 2A - 211 45 MALMÖ
KONSUMENTKONTAKT: 040-35 48 50