



Bedre hukommelse

Spørsmål: Jeg har begynt på en "kur" med Supermemo for å bedre hukommelsen. Har dette produktet dokumentert virkning? Må jeg bruke det "fast" for å opprettholde effekten?

Svar: Supermemo inneholder ekstrakt fra planten bacopa monniera. Den vokser i sumpområder over store deler av verden og har saftrike og tykke grønne stengler og blader. Studier viser at planten inneholder virkestoffer som kan bedre evnen til å huske nylig innlært kunnskap. I forsøkene brukte deltakerne tilskudd med bacopa monniera i tre måneder. Foreløpig vet man ikke hvor store doser som gir optimal effekt, hvilke bivirkninger behandlingen kan gi, hvor lenge man bør bruke middelet og varigheten av effekten etter at man slutter med tilskuddet. Supermemo er også tilsatt omega3-fettsyren DHA (fra blekksprut). Det er holdepunkter for at DHA også påvirker deler av hjernen som er av betydning for vår hukommelse.

Studier viser for øvrig at lesing av blader, bøker og aviser bidrar til å holde hjernen ung. Det samme gjør god kontakt med familie, venner eller nærmiljø og jevnlig fysisk trening. En sunn livsstil og forsiktighet i bruk av sløvende medisiner øker også hjernens trivsel.