

ADHD

Neposedné a nepozorné děti, které mají navíc problémy se čtením a trpí poruchami učení, někdy získají od svých lékařů diagnózu ADHD (z anglického Attention Deficit Hyperactivity Disorder) – česky to znamená poruchu pozornosti s hyperaktivitou.

„Rodiče často rezignují, učitelé si zoufají a psychiatři nasazují dětem léky, které projevy nemoci mírní.“

Podle dánského odborníka Johna Broogaarda mohou být tím správným řešením omega-3 mastné kyseliny ve spojení s vhodným drilem. Mozek je závislý na příjmu těchto mastných kyselin, které tvoří důležitou součást tukového obalu nervových vláken. Pokud mozku tyto látky chybí, rychlost přenosu informací je nižší, což způsobuje problémy jako je ADHD a poruchy učení.

Zahraniční i naše studie ukazují, že podávání omega-3 mastných kyselin dětem podporuje schopnost učení, pomáhá zvládnout čtení, psaní i další dovednosti.

Kde vzít omega-3 mastné kyseliny

Pomohou dvě porce tučného rybího masa týdně. Na talíři by se měly objevovat mořské ryby. Ze sladkovodních ryb je vhodný úhoř, sumec nebo pstruh. V lékárnách jsou k dostání i doplňky stravy obsahující omega-3 mastné kyseliny. Odborníci doporučují výrobek EYE Q (www.eyeq.cz).