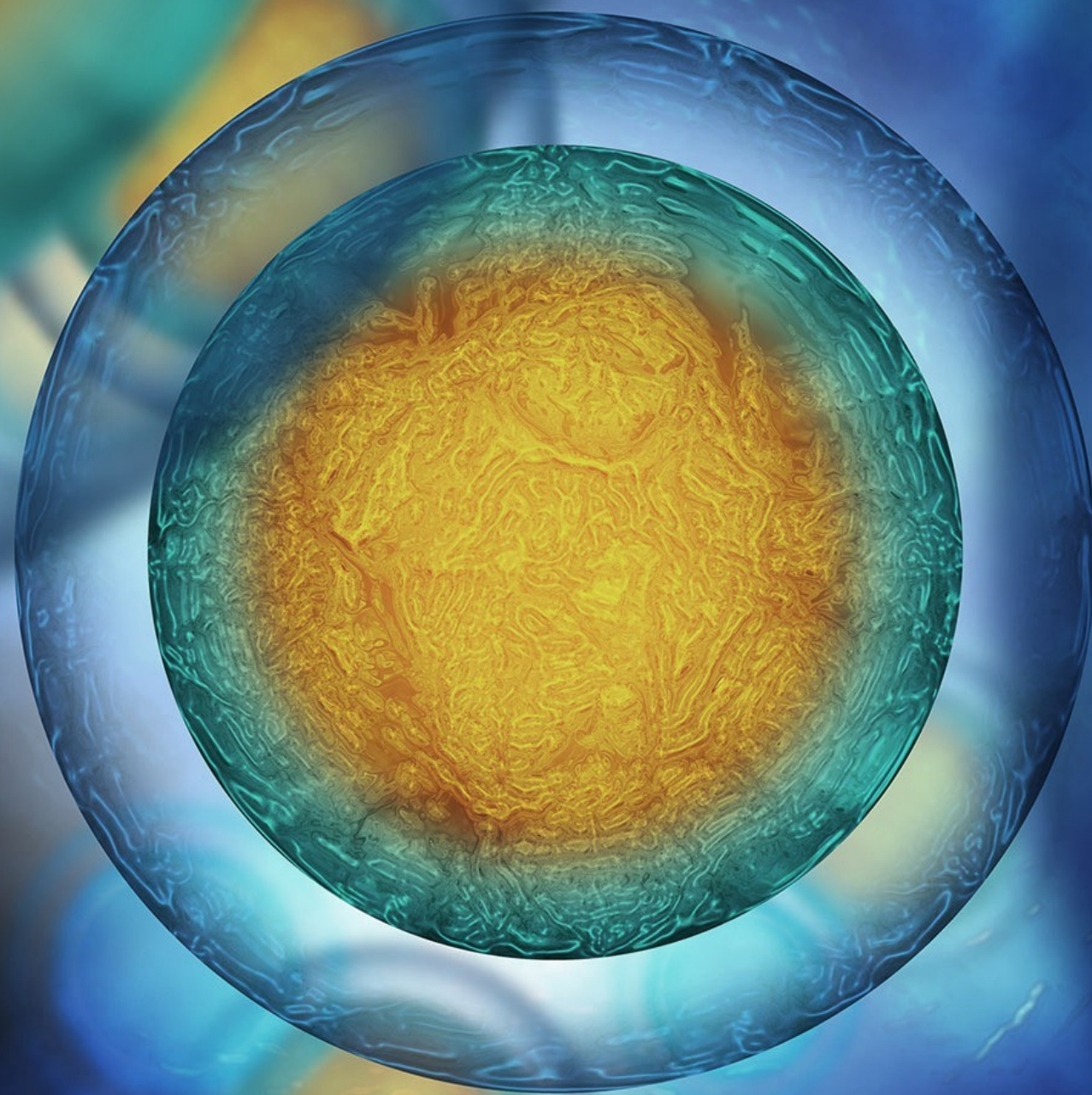


STRAVA, VÝŽIVA & Dyslexie



Nancy Guberti, M.S., CN, je specialistka na funkční medicínu, odbornice na výživu, praktická lékařka IMMh (Integrativní medicína pro duševní zdraví), spisovatelka na volné noze, autorka, motivační řečnice a vášnivá zastánkyně toho, aby lidé převzali odpovědnost za své zdraví.

Je zakladatelkou Total Wellness Empowerment Institute, Total Wellness Empowerment Monthly Membership, Total Wellness Empowerment Practitioner Mentorship, Total Wellness Empowerment Podcast, Look and Feel Great Method: 9 Steps to a Healthier You.

Strava, výživa a dyslexie

Zdá se, že stále více lidí trpí dyslexií, dysgrafií a dalšími poruchami učení. Proč? Může to souviset s naší stravou?

Níže se podíváme na možné faktory, které mohou vysvětlit, proč se tyto obtíže zdají být stále častější. Najdete zde komplexní informace o mastných kyselinách, rozmarýnu a paměti, vegetariánství, a také o nedostatku železa a zinku.

Po mnoho let probíhaly výzkumy naznačující, že v některých případech mohou být dyslexie a jiné specifické poruchy učení (SPLD) způsobeny nedostatkem vitamínů a minerálů. Řada vědeckých studií ukazuje, že nutričně vyvážená strava je klíčová pro správný vývoj zraku, schopnosti učení a koordinace.

Ale dostávají naše děti skutečně vyváženou stravu, nebo by měly užívat doplňky?

Mohou doplňky mastných kyselin, zinku a železa „vyléčit“ dyslexii, dyspraxii, ADHD (ADD) a další SPLD?

Mnoho rodičů, kteří tyto doplňky dětem podávají, odpovídá hlasité „ano“ – a zdá se, že existují silné důkazy podporující toto tvrzení.

Mastné kyseliny

Může být deficit esenciálních mastných kyselin jednou z příčin čtyřnásobného nárůstu dyslexie, dyspraxie, ADHD a dalších specifických poruch učení, který jsme zaznamenali za posledních 30 let?

Řada studií naznačuje, že abnormální hladiny mastných kyselin v mozku mohou souviset s praktickými i behaviorálními obtížemi, které zažívají děti s dyslexií, dyspraxií a poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).

Výzkumy ukazují, že děti, které měly potíže v těchto oblastech, často zaznamenaly výrazné zlepšení po doplnění stravy rybím olejem. Rybí oleje jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro vývoj a správnou funkci mozku, avšak v moderní zpracované stravě často chybí.

Mastné kyseliny, zejména polynenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem, hrají klíčovou roli ve vývoji oka a mozku – ovlivňují zrak, koordinaci, paměť i koncentraci.

Přirozený přístup k mastným kyselinám

Nejlepším způsobem, jak přijímat esenciální mastné kyseliny, je přirozená strava. Pokud nechcete užívat doplňky s rybím olejem, skvělou alternativou jsou lněná semínka nebo lněný olej, které jsou vynikajícím zdrojem omega-3 mastných kyselin (EFA). Tělo je dokáže přeměnit na EPA a následně na DHA.

Potraviny bohaté na esenciální mastné kyseliny (EFA)

Tučné ryby:

- Sardele
- Platýs
- Sled'
- Makrela
- Losos*
- Sardinka obecná
- Čerstvý tuňák*
- Pstruh
- Pakambala velká*
- Šprot obecný

Losos má výrazně pozitivní vliv na zdraví – je bohatý na železo a omega-3 mastné kyseliny.

Některé studie dokonce naznačují, že konzumace lososa během těhotenství může podpořit rozvoj inteligence dítěte.

(Doplňky stravy by měly být užívány pouze po konzultaci s lékařem.)

Další mořské plody:

- Úhoř*
- Mušle novozélandské se zelenými rty*
- Žralok*

Vegetariánské a rostlinné zdroje:

- Lněná semínka a lněný olej
- Dýňová semínka
- Vlašské ořechy a olej z vlašských ořechů



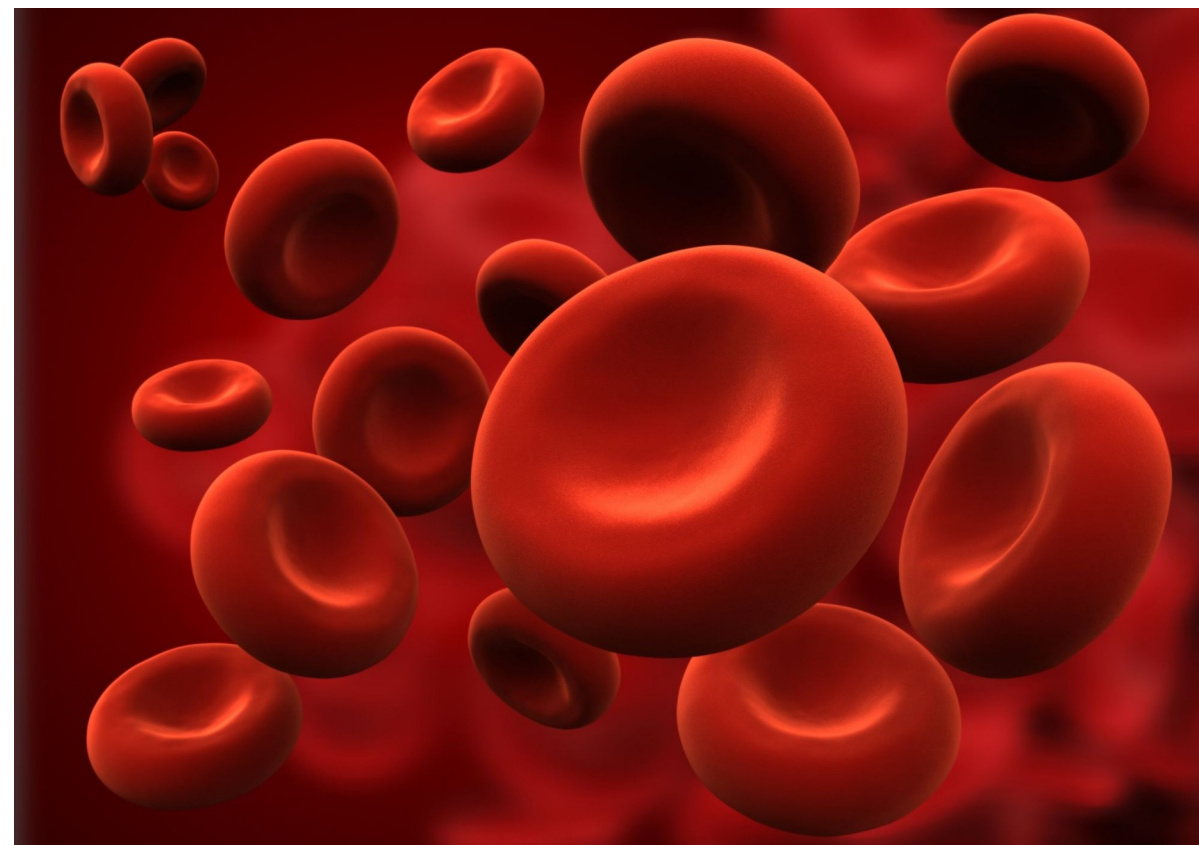
Nedostatek železa

Výzkumy naznačují, že i mírný nedostatek železa může oslabit imunitní systém a snížit celkovou fyzickou výkonnost. Nedostatek železa je spojován také s řadou stavů, včetně poruch učení a ADHD.

Francouzská studie z roku 2004 identifikovala souvislost mezi nedostatkem železa a ADHD. Výzkum provedený na Oddělení dětské a dorostové psychopatologie v Evropské pediatrické nemocnici v Paříži testoval 53 dětí s ADHD, přičemž 84 % z nich mělo abnormální hladiny železa ve srovnání s pouhými 18 % v kontrolní skupině.

Zdálo se, že závažnost nedostatku železa souvisí s intenzitou příznaků ADHD. Studie naznačuje, že doplňky železa by mohly být užitečné při jeho léčbě.

Nejlepším způsobem, jak zajistit dostatečný přísun železa, je pestrá a vyvážená strava bohatá na potraviny obsahující železo.



Jaké potraviny obsahují dobré zdroje železa?

Železo se nachází v mnoha potravinách, včetně:

- Játra
- Červené maso
- Drůbež
- Ryby
- Vejce
- Ořechy a semena
- Fazole
- Tmavě zelená listová zelenina
- Chléb a obohacené snídaňové cereálie

Jak poznat nedostatek železa?

Mezi nejčastější příznaky patří:

- Závratě
- Nadměrná spavost
- Extrémní únava

Při užívání doplňků železa je nutná opatrnost, protože tělo železo obtížně vylučuje a jeho nadbytek může být toxický.

Před nasazením jakýchkoli doplňků byste se měli vždy poradit se svým lékařem.



Nedostatek zinku

Zinek je jedním z nejdůležitějších stopových prvků v těle. Některé studie naznačují souvislost mezi jeho nedostatkem a výskytem dyslexie či jiných poruch učení.

K čemu je zinek?

Zinek je nezbytný minerál, který hraje klíčovou roli v imunitním systému. Podporuje plodnost u dospělých, růst u dětí a celkově posiluje obranyschopnost organismu. Jeho nedostatek může zpomalit hojení, protože tělo si ho nedokáže ukládat – proto je důležité přijímat ho pravidelně ve stravě.

Ačkoli zinek obsahuje mnoho potravin, jeho vstřebávání mohou narušit některé látky, například taniny (obsažené v čaji, kávě a alkoholu) či potravinářská barviva a přísady.



Jak poznám, že má někdo nedostatek zinku?

Nejčastějšími příznaky nedostatku zinku jsou:

- Zhoršení chuti k jídlu
- Kožní problémy
- Bílé skvrny na nehtech
- Lupy
- Ztráta chuti
- Extrémní únava

Kde lze nalézt zinek?

Zinek je přítomen v mnoha potravinách, například:

- Libové maso
- Játra
- Sýr čedar
- Kuře
- Vejce
- Celozrnný chléb, pšeničné klíčky
- Zrna obilovin
- Sušené fazole (např. černooký hrášek)
- Ryby (zejména sledi)
- Ústřice a plody moře
- Tofu

Zinek, výzkum a dyslexie

Existují studie, které naznačují, že děti s dyslexií a ADHD mohou mít nedostatek zinku. Tento výzkum je však stále v počátečních fázích a je potřeba provést další výzkumy, aby se získal jasnější obraz.

Mastné kyseliny a vegetariáni

Pokud jste vegetarián, můžete získat mastné kyseliny z různých zdrojů, například:

- Lněný olej
- Lněná semínka (mletá)
- Řepkový olej
- Vlašské ořechy

Salicyláty

V sedmdesátých letech přišel Dr. Ben Feingold z Kalifornie s teorií, že jídlo může mít vliv na nárůst poruch učení.

Feingoldova hypotéza tvrdila, že mnoho dětí s ADHD je citlivých na umělá potravinářská barviva, příchutě, konzervační látky a zejména na skupinu chemických látek zvaných salicyláty. Při analýze stravy hyperaktivních dětí zjistil, že mnoho z nich mělo vysoké hladiny těchto chemikálií.

Mnoho potravinářských přídatných látek obsahuje salicyláty, ale mohou se také přirozeně vyskytovat v potravinách, jako jsou mandle, jablka, para ořechy, brokolice, mrkev, hrozny, pomeranče, rajčata, kvasnice, kola, káva a čaj.

Bylo prokázáno, že přirozeně se vyskytující salicyláty nejsou tak škodlivé jako umělé. Původně se myslelo, že každé hyperaktivní dítě je alergické na salicyláty.

Ukázalo se však, že asi v 70% případů jde o potravinovou intoleranci nebo skutečnou potravinovou alergii.

SHOC (Stop Harmful Organics in Children)

SHOC je organizace zaměřující se na informování rodičů malých dětí o chemických látkách obsažených v potravinách.



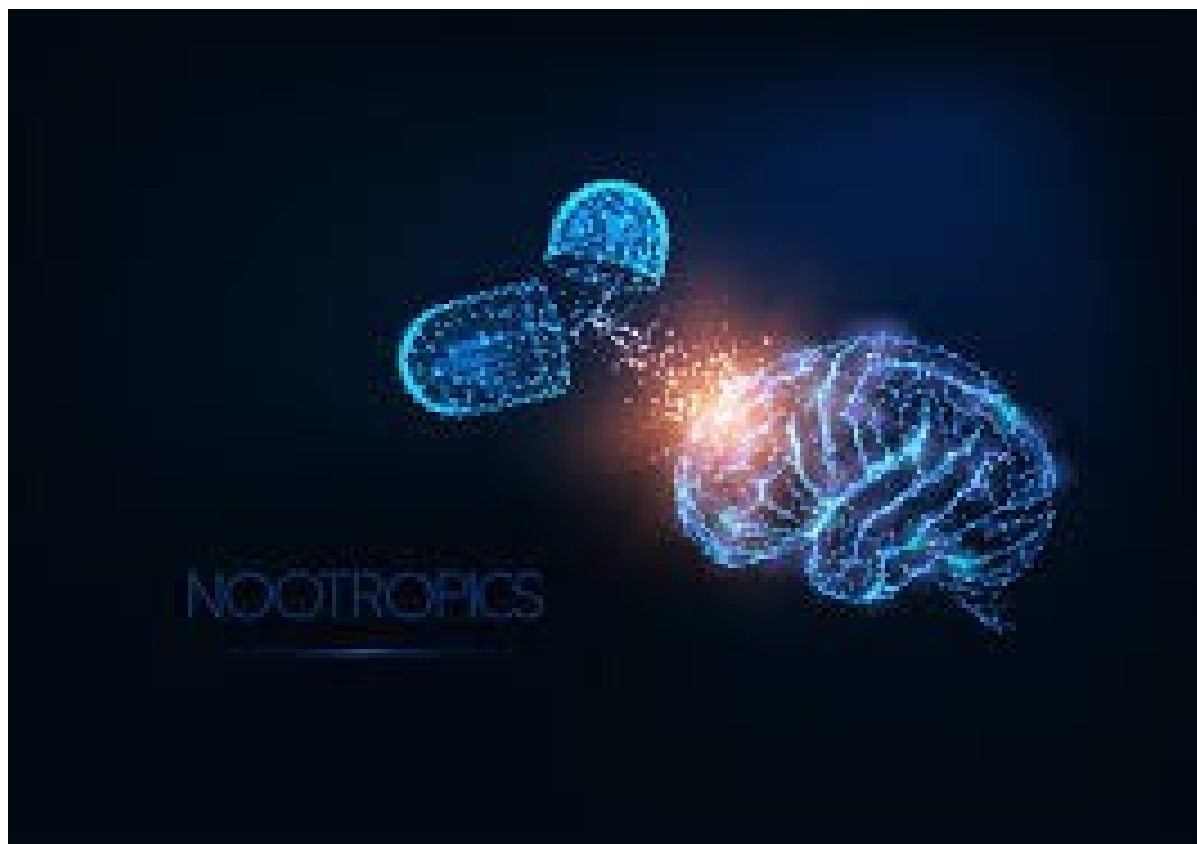
Nootropika

Většina z nás si je vědoma toho, že doplňky nám mohou pomoci udržet si zdraví a někdy pomoci při některých specifických poruchách učení (SPLD). Nootropika jsou považována za doplňky, které mohou zlepšit paměť, soustředění, kreativitu, učení, snižování stresu, deprese a další oblasti.

Mnozí rodiče by rádi prozkoumali nootropika podrobněji, zejména protože se jedná spíše o přírodní doplňky než o medicínální léky, jako je například Adderall.

Termín "nootropika" se používá k označení jakýchkoli doplňků, které zvyšují kognitivní funkce. Tyto přírodní nebo syntetické sloučeniny mohou podporovat různé mentální procesy, od soustředění až po paměť a náladu.

Některá nootropika mohou pomoci při problémech jako je ADHD, deprese nebo úzkost, zatímco jiná mají dlouhodobé přínosy pro zdraví mozku. Některá nootropika vykazují okamžité účinky, zatímco jiná mají jemné a kumulativní účinky v průběhu času.



Nootropní látky

Kofein je nejčastěji používaná psychoaktivní látka. Najdete ho v kávě, čaji, oříscích kola, kakau a guaraně. Kofein blokuje specifické receptory v mozku, což vám pomáhá cítit se méně unavení.

Ginkgo Biloba patří mezi nejoblíbenější bylinné přípravky na světě. Jako jeden z nejúčinnějších kognitivních posilovačů funguje tak, že zvyšuje cirkulaci do mozku a vyrovnává chemické látky v mozku. Ginkgo pomáhá se špatnou pamětí, mizernou koncentrací, depresí a mnoha dalšími problémy.

Ashwagandha roste v Asii a Africe. Lidé obvykle užívají tuto rostlinu ke zmírnění stresu díky odpovídajícím chemickým sloučeninám. Může však také pomoci při nespavosti, úzkosti a mnoha dalších zdravotních problémech. Dlouhodobá bezpečnost tohoto doplňku není známa. Velké dávky ashwagandhy mohou způsobit žaludeční problémy.

Ženšen Panax, známý také jako korejský ženšen, by se neměl zaměňovat s jinými formami ženšenu. Tato specifická rostlina roste v Číně, na Sibiři a v Koreji. Panax je adaptogen, o kterém se předpokládá, že pomáhá budovat odolnost vůči stresu. Může také zlepšit paměť a kognitivní funkce.

L-Theanin se extrahuje ze zeleného a černého čaje, stejně jako z některých hub. Tato aminokyselina pomáhá při úzkosti a snižuje nespavost a stres. Nemá také žádné známé přímé

vedlejší účinky. Jednotlivci by však měli omezit množství čaje, které konzumují během těhotenství a kojení.

Omega-3 jsou živiny, které jsou obsaženy v potravinách nebo doplncích a jsou nezbytné pro zdravé buňky v těle. FDA doporučuje užívat ne více než 3 g omega-3 denně, protože vysoké dávky omega-3 mohou zvýšit riziko krvácení.

Bacopa Monnieri je rostlina, která se používá v ajurvédské medicíně. Někdy se této bylině také říká Brahmi. Toto nootropikum je známé svou dlouhověkostí a kognitivními účinky. Nejčastěji hlášeným vedlejším účinkem je nevolnost.

Rhodiola Rosea roste v Evropě a Asii. Tato rostlina se často používá v tradiční medicíně, protože pomáhá při různých stavech, jako je únava, úzkost a deprese. Několik zvláštních varování, která je třeba vzít v úvahu při používání Rhodioly: Vyhněte se jí během těhotenství. Nepoužívejte ji opakovaně, pokud máte autoimunitní onemocnění.

Výzkum rozmarýnu

Před několika lety vědci zjistili, že bylinka rozmarýn může zlepšit vaši paměť až o 75 %.

Mnoho studií ukázalo, že aromatické byliny, jako je rozmarýn a levandule, mohou zlepšit vaši paměť, tak proč je nepoužívat častěji?

To by významně pomohlo studentům studovat na zkoušky.

Použitím rozmarýnu bychom mohli pomoci tolika studentům s

dyslexií,
dysgrafií,
dyskalkulií,
dyspraxií
a dalšími poruchami učení.

Existuje mnoho způsobů, jak rozmarýn používat:

- **Rostliny** – Rozmarýn, ideálně organický.
- **Esenciální olej** – Potřebujete kvalitní esenciální olej. Ujistěte se, že nakupujete od renomovaného prodejce. Možná je trochu dražší, ale víte, odkud pochází, a protože používáte jen několik kapek a vydrží věky, nakonec to tolik nestojí.
- **Difuzér** – Rozmarýn můžete použít v difuzéru esenciálního oleje. Umístěním jednoho z nich krásně voní.
- **Parfémový roll-on** – Můžete si koupit prázdnou tubu „Parfémový roll-on“ a smíchat nosný olej (jako je jojobový nebo kokosový olej) a rozmarýnový olej. Nikdy nepoužívejte pouze čistý olej, musíte použít nosný olej a buďte mimořádně opatrní u malých dětí.
- **Dekoratívní sklo** – Pro éterické oleje nemůžete používat plastové nádoby, pokud to není výslovně uvedeno.

Výzkum zázvoru

Studie ukázaly, že zázvorový extrakt může zvýšit rozpětí pozornosti a kognitivní funkce.

Resumé

Pokud vynecháte výživu, vynechali jste klíčový faktor v rovnici dyslexie.

Raný vývoj a zmeškané milníky jsou obrovskou součástí skládačky, ale pokud přeskočíte nutriční nedostatky, vynechali jste klíčové části rovnice dyslexie.

Nemusíte se příliš zabývat výživou a dyslexií, abyste se dozvěděli o „živině dyslexie“. Existují hromady výzkumů o souvislosti mezi poruchami čtení a omega-3 a DHA, což je esenciální mastná kyselina.

Esenciální mastné kyseliny AKA Omega-3

Studie již před třiceti lety spojily nedostatek omega-3 s dyslexií. Je to nedostatek živin číslo jedna mezi dyslektickými dětmi. Někdy jsou tyto děti nedostatečné kvůli stravě s vysokým obsahem omega-6 nebo nedostatečnému příjmu omega-3 během těhotenství, a jindy jsou nedostatečné kvůli genetické složce, která brání špatné přeměně a absorpci omega-3 na DHA v mozku a očích.

I když jsem opatrná s nadměrným doplňováním, omega-3 s vyšším DHA na EPA se doporučuje při práci s klienty s poruchami čtení. Jak výzkum, tak výsledky v klinice jsou nepopiratelné.

Vitaminy skupiny B

Vitaminy B6, B12 a další vitamíny skupiny B jsou také důležité pro funkci mozku. Vyhněte se doplňování kapslemi vitamínu B, které často obsahují syntetické formy (dokonce i ve vysoce kvalitních doplňcích, které se nacházejí v obchodech se zdravou výživou).

Doporučuji užívat doplněk B12 (ujistěte se, že je to methylokobalamin), pokud vaše dítě konzumuje málo nebo žádné červené maso. Líbí se mi doplňky Methylation B Complex.

Vitamin D3

V posledních letech je nedostatek vitamínu D spojen s dyslexií, PAS a ADHD. Je důležité zajistit, aby vaše dítě dostávalo dostatek slunečního světla. Pokud žijete na severní polokouli, v zimních měsících se důrazně doporučuje doplňovat vitamin D3.

Probiotika

Vaše střevní výstelka má více než 100 miliard neuronů (přemýšlejte o mozkových buňkách). Bakterie ve střevě vašeho dítěte nejenže produkují určité vitamíny a dokonce neurotransmitery, jako je serotonin a dopamin, ale také obsahují většinu genetického kódování vašeho dítěte. Klíčem k lepší funkci mozku je zajistit, aby střeva vašeho dítěte byla plná zdravých bakterií.

Folát

Jedná se o přirozenou formu kyseliny listové (což je syntetický vitamin určený k replikaci folátu). Mnoho jedinců s dyslexií, ADHD a PAS nese gen MTHFR. Tento gen ovlivňuje metabolismus folátů, což znamená, že tito jedinci potřebují více folátů ve své stravě pro nespočet biochemických procesů, ve kterých je folát vyžadován. Problém je v tom, že syntetická verze, kyselina listová, je pro tyto jedince velmi toxická a může jejich problémy ještě zhoršit. Vyhněte se kyselině listové a doplňte ji folátem nebo konzumujte dostatek tmavé, listové zeleniny, abyste zajistili, že vaše dítě dostane dostatečnou hladinu folátu.

Hořčík

Přibližně 90 % populace má nedostatek hořčíku, protože většina z nás nekonzumuje mineralizovanou vodu a kvůli vyčerpání minerálů v půdě. Význam hořčíku nelze dostatečně zdůraznit. Je zodpovědný za více než 300 biochemických funkcí v těle a mozku. Nedostatek hořčíku ovlivňuje nervový přenos a vede ke snížené nervosvalové kontrole a soustředění, což může být faktorem dyslexie a poruch čtení. Nejlepší možností je obvykle glycinát hořečnatý nebo citronan hořečnatý. Některým dětem se bude lépe dařit s glycinátem hořečnatým, zejména pokud mají problémy s průjmem nebo řídkou stolicí.

Zinek

V roce 1989 studie zjistila, že pot dyslektických dětí byl vážně nedostatečný v minerálním zinku. Navíc jejich vlasy a pot obsahovaly vysoké koncentrace těžkých kovů, jako je rtuť a olovo.

Proč je to důležité? Protože zinek je nezbytný minerál pro mozek – pro učení, paměť a zpracování. Existuje přísloví „zinek vás nutí přemýšlet“ z nějakého důvodu.

Zinek je také nezbytný pro správnou absorpci omega-3 mastných kyselin do DHA.

Špatnou konverzi zinku mohou také bránit určité geny „dyslexie“.

Užívání pikolinátu zinečnatého může pomoci obejít tento problém, protože pikolinát zinečnatý je nejvíce vstřebatelná forma zinku.

Řešení základní příčiny problémů s učením a chováním není rychlá oprava. Neexistuje žádný kouzelný doplněk, stejně jako neexistuje kouzelná pilulka.

To, co víme, je, že vyživované mozky znamenají mozky, které jsou lépe schopny se učit a číst. Začátek přidávání výživných potravin přirozeně vytlačí potraviny, které jsou naplněny antinutričními látkami.

Vyzkoušejte funkční medicínu a získejte přehled o tom, jak tělo funguje a kde je třeba řešit nerovnováhu.

Nikdy se nevzdávejte, vždy je prostor pro pozitivní pokrok.

Pomalou a stabilně k vítězství.

Adaptováno od Nancy Guberti