

Přirozený přístup k dyslexii

Jedním z častých výživových nedostatků u dětí s dyslexií je nízký příjem kvalitních tuků a mastných kyselin, které jsou důležité pro mozek a zrak. DHA, obsažená například v mateřském mléce, hraje klíčovou roli ve fungování mozku i v koordinaci ruky a oka.

Mezi vhodné stravovací přístupy patří modifikovaná Atkinsonova dieta (MOD), což je novější forma ketogenní diety. Zaměřuje se na vysoký příjem tuků a omezení sacharidů a cukrů. Pomoci může také Feingoldova dieta, která vylučuje umělá aditiva, konzervanty, barviva, rafinovaný cukr a salicyláty – látky, které mohou negativně ovlivňovat činnost mozku.

Doplňování zinku a železa, dvou klíčových stopových prvků, se ukázalo jako prospěšné pro celkové zdraví a imunitní systém dětí s dyslexií. Detoxikační protokol, zaměřený na eliminaci toxických látek a přecitlivělosti na chemikálie, může přispět ke zlepšení kognitivních funkcí.

Vyřazení lepku a kaseinu ze stravy často pomáhá snížit potravinové alergie a zmírnit stavy, kdy dítě „vypíná“ a působí nesoustředěně.

Které terapie pomáhají?

V první řadě zrakové terapie. Role zraku je u dyslexie zásadní, protože řeší různé zrakové stavy, které jsou spojeny s dyslexií a poruchami učení:

Špatné oční pohybové dovednosti

Nedostatečná konvergence Vadné binokulární vidění Dalekozrakost

Tupozrakost

Špatné zrakové zpracování

Slabé zrakové motorické schopnosti

Potlačení jednoho oka

Mezi další důležité terapie patří:

- Chiropraktická neurologická terapie (vyrovnávání pravé a levé hemisféry mozku), např. Brain Balance
- Brain Gym (koordinace oko-ruka)
- Reflexní integrační terapie
- Ergoterapie se senzorickou integrací
- Neuro-biofeedback
- Sluchové terapie
- Akupunktura