



10 najlepszych naturalnych sposobów leczenia ADHD opartych badaniami klinicznymi

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to diagnoza stawiana milionom dzieci na całym świecie, charakteryzująca się zachowaniami i objawami, takimi jak impulsywność, brak uwagi i nadpobudliwość, które mogą znacząco pogorszyć wyniki w nauce i funkcjonowanie społeczne.

Istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić jego pochodzenie, przy czym główny nacisk kładziony jest na wyjaśnienia neurochemiczne, a nawet genetyczne, które pomijają czynniki środowiskowe, takie jak dieta, narażenie na substancje chemiczne, **szczepienia**, leki farmaceutyczne i rolę, jaką mogą odgrywać obce pola elektromagnetyczne. Istnieją również czynniki psychoduchowe i emocjonalne, o których rzadko się mówi. Chociaż powszechnie przepisywane są silne leki pobudzające, takie jak Ritalin i Adderall (leki pobudzające), wiążą się one z wieloma potencjalnymi skutkami ubocznymi i ryzykiem. Na szczęście coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na bezpieczne i skuteczne naturalne metody łagodzenia objawów ADHD i optymalizacji zdrowia mózgu.

Częstość występowania i konwencjonalne leczenie ADHD

ADHD jest jednym z najczęściej diagnozowanych zaburzeń neurorozwojowych u dzieci, a jego częstość występowania szacuje się na 5–7% na całym świecie. 1 Schorzenie często utrzymuje się do wieku dorosłego, wpływając na wydajność pracy, relacje i ogólną jakość życia. Konwencjonalne medyczne podejście do leczenia ADHD opiera się w dużej mierze na lekach pobudzających, takich jak metylofenidat (Ritalin) i amfetamina (Adderall). Chociaż leki te mogą być skuteczne w krótkoterminowym zmniejszaniu podstawowych objawów ADHD, wiążą się z ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych, takich jak **zaburzenia snu**, **tłumienie apetytu**, drażliwość, tiki i spowolnienie wzrostu u dzieci. 2 Leki pobudzające również mają znaczny potencjał nadużywania, a ich długoterminowy wpływ na rozwijający się mózg pozostaje niejasny. Z tych powodów wielu rodziców i osób z ADHD poszukuje bezpieczniejszych, bardziej naturalnych alternatyw w leczeniu objawów.

10 najlepszych naturalnych metod leczenia ADHD opartych na dowodach

1. Kwasy tłuszczowe omega-3

Liczne badania sugerują, że **kwasy tłuszczowe omega-3**, szczególnie EPA i DHA znajdujące się w oleju rybnym, mogą pomóc poprawić koncentrację oraz zmniejszyć nadpobudliwość i impulsywność u dzieci z ADHD. Jedno z badań przeprowadzonych w 2019 r. wykazało, że przyjmowanie 550 mg EPA i 225 mg DHA dziennie przez 8 tygodni wiązało się z „mniej wyraźnymi zachowaniami impulsywnymi” u dzieci z ADHD. 3 Metaanaliza z 2011 roku wykazała, że „suplementacja kwasów tłuszczowych Omega-3, zwłaszcza większymi dawkami EPA, była umiarkowanie skuteczna w leczeniu ADHD”. 4

2. Diety eliminacyjne

Kilka badań wykazało, że wyeliminowanie niektórych pokarmów i dodatków, takich jak sztuczne barwniki i konserwanty, może znacznie zmniejszyć objawy ADHD. Metaanaliza z 2004 roku wykazała, że sztuczne barwniki spożywcze są powiązane z „toksycznością neurobehawioralną” u dzieci z zespołami nadpobudliwości. 5 W innym badaniu stwierdzono, że „spożycie glutenu wydaje się być powiązane” z ADHD i innymi zaburzeniami neurologicznymi. 6

3. Suplementacja witaminowo-mineralna

Niedobory niektórych mikroelementów, takich jak **magnez**, **żelazo** i **cynk**, powiązano ze zwiększonym ryzykiem ADHD. Metaanaliza z 2019 roku wykazała, że istnieje odwrotna zależność między poziomem magnezu w surowicy a ADHD, co sugeruje, że suplementacja magnezu może być korzystna. 7 Inne potencjalnie pomocne składniki odżywcze obejmują **witaminy z grupy B** i **witaminę D**.

4. Probiotyki

Nowe badania wskazują, że brak równowagi w liczbie bakterii jelitowych (dysbioza) może przyczyniać się do ADHD. Badanie przeprowadzone w 2022 r. wykazało, że specyficzny szczep **probiotyczny**, Bifidobacterium longum BF-688, doprowadził do złagodzenia objawów klinicznych i przyrostu masy ciała u dzieci z ADHD. 8 Naukowcy doszli do wniosku, że „suplement probiotyczny BF-688 może pomóc w leczeniu ADHD u dzieci”.

5. Leki ziołowe

W badaniach klinicznych niektóre zioła i ekstrakty roślinne okazały się obiecujące w zmniejszaniu objawów ADHD. W metaanalizie z 2014 roku stwierdzono, że Bacopa monnieri, tradycyjne zioło **ajurwedyjskie**, ma „potencjał poprawy funkcji poznawczych”, co ma wpływ na leczenie ADHD. 9 Inne potencjalnie korzystne substancje botaniczne obejmują miłorząb dwuklapowy, ekstrakt z kory sosny i korzeń kozłka lekarskiego.

6. Medytacja uważności

Stwierdzono, że interwencje oparte na uważności, które uczą ludzi skupiania uwagi na chwili obecnej bez oceniania, zmniejszają objawy ADHD u dzieci i dorosłych. Badanie przeprowadzone w 2022 r. dotyczące programu **uważności** dla dzieci z ADHD i ich rodziców wykazało „częściowo korzystne skutki” w porównaniu z grupą kontrolną. 10

7. Neurofeedback

Neurofeedback to rodzaj treningu mózgu, który wykorzystuje informacje zwrotne w czasie rzeczywistym, aby pomóc osobom regulować aktywność mózgu. Badania sugerują, że może to być skuteczna niefarmakologiczna metoda leczenia ADHD, a w niektórych przypadkach redukcja objawów jest porównywalna z leczeniem farmakologicznym. 11

8. Zielony czas

Spędzanie czasu na łonie natury wiąże się z poprawą objawów ADHD. Przegląd z 2015 roku wykazał „wiele mechanizmów, dzięki którym kontakt z naturą może promować zdrowie”, w tym zmniejszanie **stresu** i przywracanie uwagi w ADHD. 12 Szczególnie korzystne wydają się ćwiczenia na świeżym powietrzu.

9. Joga i Tai Chi

Praktyki umysł-ciało, takie jak **joga** i **tai chi**, mogą pomóc w zmniejszeniu nadpobudliwości i nieuwagi. Badanie z 2018 roku wykazało, że program jogi wiązał się z „niewielką poprawą obiektywnej miary uwagi” u dzieci z ADHD. 13 Naukowcy zauważyli, że joga może pomóc zrównoważyć autonomiczny układ nerwowy, zapewniając spokojniejszy stan.

10. Muzykoterapia

Wydaje się, że słuchanie i odtwarzanie **muzyki** ma pozytywny wpływ na uwagę i zachowanie w przypadku ADHD. Metaanaliza z 2017 roku wykazała, że muzykoterapia jest „skutecznym narzędziem” w leczeniu dzieci z ADHD, pomagającym zmniejszyć objawy nieuwagi oraz nadpobudliwości i impulsywności. 14

Podsumowując, chociaż leki pozostają konwencjonalną metodą leczenia ADHD pierwszego rzutu, dowody potwierdzające naturalne, integracyjne podejście są przekonujące i stale rosną. Dzięki modyfikacjom żywieniowym, ukierunkowanej suplementacji, praktykom uważności i innym zmianom stylu życia osoby z ADHD mają szerszy zakres możliwości optymalizacji zdrowia mózgu i radzenia sobie z chorobą. Jak w przypadku każdego leczenia, ważne jest, aby skonsultować się z wykwalifikowanym lekarzem w celu opracowania bezpiecznego, zindywidualizowanego planu.

Odnosiniki:

1: Faraone SV, Sergeant J, Gillberg C, Biederman J. The worldwide prevalence of ADHD: is it an American condition? *World Psychiatry*. 2003 Jun;2(2):104-13. PMID: 16946911; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1525089/>

- 2: Storebø OJ, Ramstad E, Krogh HB, et al. Methylphenidate for children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Cochrane Database Syst Rev*. 2015 Nov 25;(11):CD009885. doi: 10.1002/14651858.CD009885.pub2. PMID: 26599576; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26599576/>
- 3: San Mauro Martín I, Sanz Rojo S, González Cosano L, Conty de la Campa R, Garicano Vilar E, Blumenfeld Olivares JA. Impulsiveness in children with attention-deficit/hyperactivity disorder after an 8-week intervention with the Mediterranean diet and/or omega-3 fatty acids: A randomised clinical trial. *Neurologia (Engl Ed)*. 2020 Oct;35(8):592-599. English, Spanish. doi: 10.1016/j.nrl.2019.12.005. Epub 2019 Dec 26. PMID: 31883771; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31883771/>
- 4: Bloch MH, Qawasmi A. Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2011 Oct;50(10):991-1000. doi: 10.1016/j.jaac.2011.06.008. Epub 2011 Aug 12. PMID: 21961774; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21961774/>
- 5: Schab DW, Trinh NH. Do artificial food colors promote hyperactivity in children with hyperactive syndromes? A meta-analysis of double-blind placebo-controlled trials. *J Dev Behav Pediatr*. 2004 Dec;25(6):423-34. doi: 10.1097/00004703-200412000-00007. PMID: 15613992; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15613992/>
- 6: San Mauro Martín I, Garicano Vilar E, Collado Yurrutia L, Ciudad Cabañas MJ. Is gluten the great etiopathogenic agent of disease in the XXI century?. *Neurologia*. 2014 Dec;29(9):584. Spanish. doi: 10.1016/j.nrl.2013.02.014. Epub 2014 Nov 28. PMID: 25433099; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25433099/>
- 7: Effatpanah M, Rezaei M, Effatpanah H, Effatpanah Z, Varkaneh HK, Mousavi SM, Fatahi S, Rinaldi G, Hashemi R. Magnesium status and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2019 Apr;274:228-234. doi: 10.1016/j.psychres.2019.02.043. Epub 2019 Feb 19. PMID: 30807974; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30807974/>
- 8: Wang LJ, Yang CY, Kuo HC, Chou WJ, Tsai CS, Lee SY. The Gut Microbiota and Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Clinical and Therapeutic Implications. *J Pers Med*. 2022 Feb 7;12(2):186. doi: 10.3390/jpm12020186. PMID: 35207715; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35207715/>
- 9: Kongkeaw C, Dilokthornsakul P, Thanarangsarit P, Limpeanchob N, Scholfield CN. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract. *J Ethnopharmacol*. 2014 Jan 10;151(1):528-35. doi: 10.1016/j.jep.2013.11.008. Epub 2013 Nov 16. PMID: 24252493; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24252493/>
- 10: Muratori P, Conversano C, Levantini V, Masi G, Milone A, Villani S, Bögels S, Gemignani A. Exploring the Efficacy of a Mindfulness Program for Boys With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder and Oppositional Defiant Disorder. *J Atten Disord*. 2022 Feb;26(3):481-494. doi: 10.1177/1087054720915256. Epub 2020 Apr 26. PMID: 32338110; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32338110/>
- 11: Razoki B. Neurofeedback versus psychostimulants in the treatment of children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2018 Oct 22;14:2905-2913. doi: 10.2147/NDT.S178839. PMID: 30425490; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30425490/>
- 12: Kuo M. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Front Psychol*. 2015 Aug 25;6:1093. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01093. PMID: 26379564; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26379564/>
- 13: Cohen SCL, Harvey DJ, Shields RH, Shields GS, Rashedi RN, Tancredi DJ, Angkustsiri K, Hansen RL, Schweitzer JB. Effects of Yoga on Attention, Impulsivity, and Hyperactivity in Preschool-Aged Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms. *J Dev Behav Pediatr*. 2018 Apr;39(3):200-209. doi: 10.1097/DBP.0000000000000552. PMID: 29538185; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29538185/>
- 14: Catalá-López F, Hutton B, Núñez-Beltrán A, Page MJ, Ridao M, Macías Saint-Gerons D, Catalá MA, Tabarés-Seisdedos R, Moher D. The pharmacological and non-pharmacological treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children and adolescents: A systematic review with network meta-analyses of randomised trials. *PLoS One*. 2017 Jul 12;12(7):e0180355. doi: 10.1371/journal.pone.0180355. PMID: 28700715; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28700715/>

Źródło: <https://greenmedinfo.com/content/top-10-natural-adhd-approaches-backed-clinical-research>



Naturalne leczenie ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) jest zaburzeniem mózgu charakteryzującym się stałym brakiem uwagi i / lub nadaktywnością. To poważnie zakłóca funkcjonowanie i rozwój dziecka. Według Narodowego Centrum Zasobów Departamentu Edukacji Stanów Zjednoczonych, około 129 milionów dzieci na całym świecie cierpi na ADHD. Stowarzyszenie ADHD w Niemczech szacuje, że 4,4% wszystkich dorosłych choruje na tę chorobę, a większość z nich jest niezdiagnozowana.

Objawy ADHD

Deficyt uwagi: Dzieci mają problem z utrzymaniem koncentracji na zadaniu lub zabawie, łatwo się rozpraszają.

Nadpobudliwość: Dzieci nie potrafią usiedzieć w spokoju, także w sytuacjach, w których nie jest to właściwe. Wiercą się nadmiernie, stukają lub ciągle coś mówią. Dorośli pacjenci mogą stać się niezwykle niespokojni.

Impulsywność: Pacjenci działają pośpiesznie, nie myśląc o konsekwencjach swoich działań. Mają problem z czekaniem w kolejce, wtrącają się i przerywają wypowiedzi innym.

U dzieci objawy ADHD często mogą być mylone z problemami emocjonalnymi lub dyscyplinarnymi. U cichych i zwykle dobrze wychowanych dzieci często diagnoza jest niewykrywalna. Dorośli z niezdiagnozowanym ADHD mogą mieć słabe wyniki w nauce, problemy w pracy lub wiele nieudanych relacji.

Przyczyny ADHD

ADHD występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet. Kobiety z ADHD częściej mają problemy z nieuwagą, podczas gdy mężczyźni mają skłonność do nadpobudliwości.

Podobnie jak w przypadku wielu innych chorób, wiele czynników może przyczynić się do ADHD. Obejmują one:

Składniki genetyczne: Wykazano, że ADHD często występuje w rodzinach. Podejrzewa się, że może to wynikać z podobnych nawyków żywieniowych i narażenia na toksyny środowiskowe wśród członków rodziny.

Toksyny środowiskowe: Uważa się, że podczas ciąży toksyny środowiskowe wpływają negatywnie na rozwój mózgu. U małych dzieci wysokie poziomy ołowiu stanowią poważne zagrożenie dla komórek nerwowych.

Konwencjonalne leczenie ADHD

Terapia behawioralna jest często stosowana w leczeniu ADHD i obejmuje praktyczną pomoc, np. w organizacji zadań lub ukończeniu prac szkolnych. Uczy pacjenta, jak monitorować własne zachowanie, a także jak wychwalać się za działanie w pożądanym sposób, na przykład kontrolując gniew i impulsywność.

Najczęstsze leczenie ADHD obejmuje stosowanie leków na receptę, takich jak Ritalin i Adderall.

Ritalin jest stymulantem ośrodkowego układu nerwowego i okazuje się, że powoduje poważne skutki uboczne, takie jak nerwowość, pobudzenie, niepokój, bezsenność, nudności, zwiększone tętno, wysokie ciśnienie krwi, a nawet psychozy.

Adderall jest legalną amfetaminą, która jest bardzo uzależniająca przy długotrwałym stosowaniu. Jego poważne skutki uboczne obejmują drżenia, halucynacje, skurcze mięśni, wysokie ciśnienie krwi, szybkie lub nieregularne bicie

serca, zmiany osobowości i ekstremalne wahania nastroju.

Naturalne leczenie ADHD

Biorąc pod uwagę skutki uboczne leków na receptę, jasne jest, dlaczego coraz większa liczba pacjentów poszukuje skutecznych naturalnych środków na ADHD. Dobroczynne działanie mikroelementów w ADHD zostało udowodnione naukowo. Najlepsze podejście do leczenia obejmuje wyłączenie niektórych rodzajów żywności z codziennej diety i przyjmowanie kombinacji dodatkowych mikroelementów.

Najważniejsze dla pacjentów z ADHD, jest wykluczenie z diety cukru i glutenu. Cukier jest ogromnym problemem, ponieważ może powodować skoki cukru we krwi, które u pacjentów z ADHD powodują utratę koncentracji, gdy poziom cukru we krwi gwałtownie spada.

Poza wyłączeniem cukru i glutenu pomocne jest również unikanie produktów mlecznych, sztucznych barwników żywnościowych, dodatków do żywności, takich jak glutaminian sodu i hydrolizowane białko roślinne, azotanów, kofeiny, soi, aspartamu i inny sztucznych słodzików. Uważaj na trucizny środowiskowe i kupuj produkty organiczne, kiedy tylko możesz.

Mikroskładniki odżywcze, które są skuteczne w ADHD

Kwasy tłuszczowe omega-3

Suplementy Omega-3 są niezwykle korzystne dla pacjentów z ADHD. Te niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są bardzo ważne dla funkcjonowania mózgu i służą jako silny ogólny środek przeciwzapalny. Wykazano, że zapewnienie wystarczającego zaopatrzenia w organizmie znacznie zmniejsza objawy i poprawia uczenie się.

Witaminy z grupy B.

Dzieci z ADHD mogą potrzebować dodatkowych witamin z grupy B - zwłaszcza witaminy B6 - aby pomóc w tworzeniu serotoniny (ważny neuroprzekaźnik). Badania sugerują, że niższe stężenia witamin B2, B6 i kwasu foliowego w organizmie są związane z rozpoznaniem ADHD, przy czym B2 i B6 są również powiązane z nasileniem objawów.

Cynk, magnez i żelazo

Cynk, magnez i żelazo odgrywają ważną rolę w rozluźnieniu układu nerwowego. Niedobór któregokolwiek z tych minerałów może zaostrzyć objawy. Badania pokazują, że poziomy tych minerałów są znacznie niższe u dzieci z ADHD.

Probiotyki

ADHD jest ściśle związane z układem trawiennym. Przyjmowanie dobrej jakości probiotyku dziennie pomoże utrzymać zdrowie jelit. Badania wykazały, że suplementacja probiotykami we wczesnym okresie życia może zmniejszyć ryzyko rozwoju zaburzeń neuropsychiatrycznych w późniejszym okresie dzieciństwa.

Witamina D

"Witamina słońca" jest bardzo pomocna w leczeniu ADHD. Według badania z 2018 r. suplementacja witaminy D u dzieci z ADHD może poprawić funkcje poznawcze.

Badania wyraźnie potwierdzają związek pomiędzy mikroelementami a rozwojem ADHD. Niedobór mikrośladników jest powszechny w ADHD i jest prawie powszechny u dzieci autystycznych.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/06/treating-adhd-naturally>