

Zapobiegajmy nadpobudliwości i zaburzeniom koncentracji

dr med. Jerzy Oleszkiewicz



Nadruchliwych, rozkojarzonych – widzimy już niemal wszędzie. Rodzice określają ich, że są „energiczni”, nie dostrzegają (lub nie chcą widzieć) patologii. O pomoc terapeutyczną zwracają się, gdy sami są już w stanie całkowitego wyczerpania sił fizycznych i psychicznych. Lub wtedy, gdy zaprasza ich do szkoły wychowawczyni, żeby powiedzieć: „Niech Pani z nim coś zrobi, ja z nim sobie nie radzę”. Mówi „z nim”, bo najczęściej jest to chłopiec.



Mamy więc problem społeczny, formatem swoim zasługujący co najmniej na dialog. A jeżeli dialog, to między kim i o czym? No właśnie.

W szkołach i domach pojawiły się komputery. Jest to niewątpliwy postęp cywilizacyjny. Nie postawiono jednak – używając metafory – znaków ostrzegawczych przed zagrożeniami. Ojciec paroletniego synka dumny jest ze swego dziecka, które coraz częściej i dłużej towarzyszy mu przy pracy z komputerem. Nie zauważa momentu, kiedy na próbę odseparowania go od komputera reaguje on krzykiem.

Już przed kilku laty szacowano, że mamy ponad 50 tysięcy dzieci uzależnionych. Nie posiadamy ani struktur leczniczych, ani specjalistów, którzy mieliby doświadczenia i kompetencję w leczeniu uzależnienia komputerowego. Amerykanie, którzy wcześniej od nas wprowadzili komputeryzację, uważają, że to uzależnienie jest nieuleczalne. Nikt tego nie przewidział.



Komputery zakłóciły równowagę między wysiłkiem intelektualnym i pamięciowym, a rozwojem ruchowym dziecka. Konsekwencją jest przerażająca statystyka wad postawy naszej młodej generacji.

Wiek rozwojowy charakteryzuje się mniej sprawnym mechanizmem obronnym, który lepiej chroni dorosłych przed nadmiernym wchłanianiem wszechobecnego ołowiu i groźnego kadmu w ciągle jeszcze emitowanym dymie tytoniowym. Powszechne i często drastyczne są niedobory ich neutralizatorów – magnezu i cynku. Ołów i kadm – przy niedoborze odtrutki, magnezu i cynku, włączając się w procesy metaboliczne – przenikają do mózgu. Jest to przyczyna i mechanizm generowania nadpobudliwości, nadruchliwości i zaburzenia koncentracji wielu polskich dzieci.



Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jednocześnie z zatoksyczeniem mózgu objawi się stan jego niedożywienia.

Jest to niedobór selenu, witaminy E oraz Omega-3 (zawartej w olejach rybnych). To przede wszystkim one warunkują prawidłową pracę mózgu. Duże ich niedobory udokumentowali u siebie Amerykanie i Anglicy. Warto zadać pytanie, jak jest u nas. Szczególnie młodzież ochoczo przejmuje



„hamburgeryzację” żywienia. Możemy więc mówić o głodzie jakościowym jako znamieniu naszej cywilizacji.

Wynikają z tego logiczne wnioski profilaktyczne i terapeutyczne:

- **odtoksyczyć mózg**
uzupełniając pożywienie dzieci magnezem i cynkiem,
- **dożywić mózg**
selenem, witaminą E i Omega-3,
- **ograniczyć**
czas korzystania z komputera,
- **zwiększyć**
ilość ruchu na świeżym powietrzu.

Wydaje się, że takim programem warto jest objąć dzieci z genetycznie uwarunkowaną, wrodzoną nadpobudliwością. Często reprezentują one nieprzeciętną inteligencję, ale stanowią ogromnie uciążliwy i trudny problem dla rodziców, pedagogów i psychologów.

Prawdziwym, wspaniałym hitem jest nasz nowy produkt baton **Forever Fast Break** – spełnia on swoim bogatym mineralno-witaminowym składem wszystkie potrzeby profilaktyczne i terapeutyczne. Zapobiega więc przyczynom i likwiduje skutki. A młodzież uwielbia przecież dożywiać się batonikami!

Forever Arctic-Sea zawiera **Omegę-3** z lososi z jeszcze wciąż czystych wód Północy.

Selen zawarty jest w **Forever Nature-Min** i **Forever Garlic Thyme** (oczywiście również w batonikach **Fast Break**).

Źródłem **magnezu** i **cynku** jest **Forever Nature Min**, a **Forever Lite** i **Forever Kids** zawierają ponadto **witaminę E**.



Naprawdę skuteczny, wielokierunkowo działający arsenał!

