

Hiperaktivnost je lahko povezana s pomanjkanjem mineralov



Erika Brajnik, naturopatinja, Saeka – Naturopatski center

” Otroci z motnjo pozornosti in hiperaktivni otroci imajo lahko težave s koncentracijo, predvsem pri aktivnostih, ki od njih zahtevajo daljšo pozornost. V njih je prisoten nemir, so v nenehnem gibanju, se težko umirajo, misli jim uhajajo in lahko ne dokončujejo stavkov, skačejo iz dejavnosti na dejavnost, so lahko hitre jeze in imajo veliko afektov. Izbruhi so močni in nepričakovani, se pa lahko tudi hitro pomirijo. Pri hiperaktivnosti se blazijo oz. uravnavajo simptomi.

Vzrokov za hiperaktivnost otrok je več – motnje v kemijskem delovanju možganov, uživanje prevelikih količin predelane hrane z veliko aditivi in rafiniranimi ogljikovimi hidrati, lahko pa tudi zaradi **neravnovesja mineralov v telesu**, najpogosteje je preveč natrija in kalija, premalo pa magnezija in kalcija, slednja sta minerala, ki pomirjata.

Ravnovesje mineralov v otroškem telesu

Otroci potrebujejo uravnovešeno med minerali za rast, saj vemo, da ni kosti brez kalcija, ni krvi brez železa, ni solz brez natrija. Homeostozo (fiziološki proces, ki omogoča, da se telo in drugi fiziološki procesi, kljub spremembam okolice, bistveno ne spremenijo) in samozdravljenje lahko vzpostavite, samo vedeti morate kako. Prva koraka sta **mineralogram in vzpostavitev uravnovešene jedilnika**.

” **Mineralogram: Kakšna je vsebnost mineralov v telesu in kako deluje presnova znotraj celice, lahko pove mineralna analiza las.** Z analizo dobimo povratno informacijo o vsebnosti mineralov znotraj celice, medtem ko nam analize krvi, blata in urina podajo podatke o zunajceličnih stanjih. Mineralogram poda pogled na delovanje ščitnice, nadledvične žleze in drugih žlez ter hormonov. Pridobimo sporočilo, ki pove katere minerale telo potrebuje in kakšna je potrebna absorpcija ter razkrije prisotnost toksičnih kovih, njihovo količino ter potencialno odstranitev iz telesa.

Potrebe telesa po mineralih in vitaminih so odvisne od posameznika, vendar ob rednem vsakodnevem vnosu polnovrednih hranilnih snovi, je verjetnost za pomanjkanje manjša. Vsebnost in presnovo znotraj celic telesa lahko preverimo z mineralno analizo las (mineralogramom), ki nam sporoči, katere minerale telo potrebuje.

Hrana ima veliko moč

Hiperaktivnim otrokom lahko pomagamo z vsakodnevno rutino, tako da za njih izdelamo urnik. **Pomembno je, da otroci zaznajo moč hrane.** Vzpostavimo tudi **uravnotežen jedilnik**, saj jim lahko pomaga ustrezna prehrana. Občutljivost na nekatera živila je predvsem opazna pri otrocih in lahko v njih povzroča nemir. Na primer prekomeren vnos sladkorja v telo lahko sproži proces v katerem mora organizem porabiti veliko energije na enkrat.

Poskrbite za pravilno presnovo sladkorja. Zjutraj je zajtrk lahko bolj sladek, vendar z dobrim sladkorjem, ki naj bo zaužit do 9.00 ure. V jedilnik vključite načelo – **kolikor let ima otrok, toliko kosov zelenjave naj poje za kosilo in za večerjo**. Ta naj bo prisotna na krožniku pri kosilu in večerji, nezabeljena (čim več zelene zelenjave, brez krompirja), zmanjšajte pa vnos mlečnih izdelkov. Za večerjo dodajte stročnice in lahko tudi meso ali ribo, za kosilo pa riž, pripravljen na najrazličnejše načine. Iz jedilnika umaknite sladkor, pšenico, umetna sladila, aditive in suho sadje.

Viri: www.saeka.si/tehnike/mineralogram, www.saeka.si/probiotiki, www.saeka.si/otroci-in-starsi.

