

ADHD/ ADD

bewegen, voeding, thc-olie, serotonine, onderzoeken, sites.

free download op HARTvoorHEEL-ZIJN.jouwweb.nl/webshop

ADHD en bewegen...

Effectief friemelen, geeft rust en focus (pen in en uit, droedels tekenen, elastiekje, stressbal, etc).

Wiebelen brengt rust (wiebelkussen = balanskussen, goed zoeken want grote prijsverschillen).

15 voedingsmiddelen vermijden bij ADHD... eet biologisch, maar...

1. Neem geen ijs
2. Neem geen yoghurt
3. Gebruik nauwelijks suiker (ook in producten)
4. Drink geen koffie maar neem bijv. kruidenthee
5. Geen kwikrijke vis, zoals zwaardvis.
Minder kwik zit in garnalen, kreeft of zalm.
6. Geen kaas van koemelk.
7. Laat chocolade weg uit je voeding.
8. Drink geen frisdranken maar neem bijv. water of een zelf gemaakte smoothie
9. Geen diepvriespizza, vers + zelfgemaakt kan gerust
10. Neem geen maïs
11. Eet geen chips
12. Eet geen pompoen, banaan kan wel
13. Geen vruchtensap, alleen 100% natuurlijke die je zelf maakt met vers biologisch fruit.
14. Helemaal geen fast food, alleen vers bereide voeding
15. Rood vlees ook grotendeels weglaten

De 15 beste voedingsmiddelen bij ADHD...

Zoveel mogelijk plantaardig eten en suikers en koolhydraten vermijden.

Fruit, groente, bonen, noten, volle granen, plantaardige oliën.

Zie artikel... zoveel effect heeft voeding op adhd

mentaalbeter.nl/artikelen/zoveel-effect-heeft-voeding-op-adhd/

NB: de meeste kleur/geur/smaak/conservemiddelen zijn voor niemand gezond. Laat die achterwege, ook bij schoonmaken en zelfzorg. Free download boekje “**Stink er niet in! Go natural ♥**” op stichtingpuurnatuur.jouwweb.nl

THC-olie helpt...

Zie mediwiet.nl Je kunt er niet high van worden. Uitleg in video.

www.mediwietsite.nl/video-hoe-cannabis-adhd-add-behandelt/

www.mediwietsite.nl/wietolie-thc-en-cbd-doseren-adhd-kinderen-en-volwassenen/

Meer serotonine aanmaken: regelt o.m. slaap, honger gevoel, motivatie, wilskracht, geheugen, geluksgevoel.

1. Eet spinazie en andere donkergroene bladgroente.
2. Neem een handje noten.
3. Geniet dagelijks 15 min. van de zon op je huid.
4. Gebruik 50 gram volle granen per dag (haver, gerst, gierst, quinoa, spelt, rijst, etc.)
5. Beweeg regelmatig even (wandelen, trap op en af, dansen, fietsen, etc.)
6. Lachen, genieten en dankbaarheid uiten.
7. Denk aan blije, mooie momenten en vertel erover.
8. Droom over wat je blij maakt alsof het er al is en gebruik je sensoren daarbij (ruiken, zien, horen, proeven, voelen).
9. Geniet mee met de blijdschap van anderen. Laat hen erover vertellen en leef mee.

Onderzoeken:

Millichap en Yee, 2012: 1. bij inname voeding met veel suikers en vetten verergert ADHD,
2. mijd suikers, toegevoegde stoffen, conserveringsmiddelen en allergenen
3. Omega-3 toevoegen; bij ADHD vaak tekort aan zink en ijzer.

Woo et. Al, 2015: 4. m.n. suiker, kunstmatige kleurstoffen en conserveermiddelen vergroten kans op ADHD.
5. kinderen met ADHD vaak tekort aan zink, magnesium, ijzer, koper en omega-3 vetten.

Del-Ponte et. Al, 2019: 6. gezond voedingspatroon (veel fruit, groente en volkorenproducten) verlicht symptomen
7. bij ongezond voedingspatroon (veel verzadigde vetten en suiker) verergert symptomen

Meer interessante sites?

Zelftest: mentaalbeter.nl/zelftesten/adhd-en-add-test/

Omgaan met ADHD/ ADD: <https://www.mynd.nu/houden-van-adhd/>

Fidgets, friemelen en hsp: <https://coloryourlifecoaching.nl/2021/06/03/fidgets-friemelen-en-hsp/>

Engelse sites: <https://www.docrotz.com/what-is-adhd/> leading to: <https://fidgettofocus.com/>