

Notatka z webinaru: Gotowa strategia zarządzania objawami ADHD

Autor: Paweł Cywka – trener mózgu, dietetyk kliniczny, specjalista od suplementacji i ADHD

Dlaczego warto wdrożyć strategię?

ADHD to **zaburzenie medyczne** o podłożu:

- ✓ genetycznym
- ✓ neurologicznym
- ✓ żywieniowym
- ✓ środowiskowym

Typowe objawy ADHD:

- Problemy z koncentracją i pamięcią
- Impulsywność, gonitwa myśli
- Niska energia, prokrastynacja
- Trudności w organizacji i relacjach

Leki i terapia nie wystarczą:

-  Leki: działają krótko, 48% ma skutki uboczne, 30% nie działa
-  Terapia: kosztowna, czasochłonna, nie usuwa biologicznych przyczyn

Strategia 7 Kroków (Holistyczne podejście)

1 Uzupełnienie niedoborów

Najczęstsze niedobory:

-  **Magnez** – 90% osób z ADHD

- 🧠 **Omega-3** – wsparcie mózgu
- 💊 **Lit (mikrodawki)** – redukcja impulsywności
- 🧂 **Cynk** – równowaga z miedzią, wspomaga działanie leków

🧬 **Badania krwi** (uwaga: magnez w surowicy – niemiarodajny)

2 Optymalizacja neuroprzekaźników

Ważne neuroprzekaźniki:

- **Dopamina** – L-tyrozyna, zimne prysznice
- **Noradrenalina** – czujność i energia
- **GABA** – spokój: ashwagandha, medytacja
- **Acetylocholina** – pamięć: cholina
- **Serotonina** – nastrój: światło, ruch

💡 **Test Bravermana** – wskaże dominujące niedobory

3 Dieta przyjazna ADHD

❌ Unikaj:

- Nabiału (laktoza, kazeina)
- Glutenu
- Cukru, barwników
- Słodkich śniadań

✅ Jedz:

- Białkowe śniadania (jaja, mięso, ryby)
- Produkty omega-3 (łosoś, siemię, orzechy)

4 Ruch i sen

 **Aktywność fizyczna:** min. 150 min/tydz.

 **Sen jakościowy:**

- Stałe godziny snu
 - Zero niebieskiego światła przed snem
 - Wietrzenie sypialni
 - Brak alkoholu wieczorem
-

5 Trening mózgu – Medytacja

 **Medytacja oddechu:**

- Poprawia pracę kory przedczołowej
 - Start: 5 min dziennie → do 20 min
-

6 Detoks i hakowanie dopaminy

 **Detoks dopaminowy (7 dni):**

- Bez social mediów, gier, pornografii

 **Hakowanie dopaminy:**

- Nie sięgaj po telefon zaraz po przebudzeniu
-

7 Trening funkcji wykonawczych

 **Planowanie celów:**

- Roczne → miesięczne → tygodniowe → dzienne

Praca głęboka:

- 2–4 godziny dziennie
 - Metoda Pomodoro: 25/5
 - „Śmietnik myśli” – zapisuj rozpraszacze na kartce
-



Co zyskasz dzięki programowi “Wyłącz ADHD”:

- ✓ **Plan suplementacji:** jak skutecznie uzupełniać niedobory.
 - ✓ **Trening mózgu:** poprawa koncentracji i zdolności poznawczych.
 - ✓ **Strategie efektywności:** osiąganie więcej przy mniejszym wysiłku.
 - ✓ **Wsparcie społeczności:** wymiana doświadczeń z osobami o podobnych wyzwaniach.
 - ✓ **Gotowe narzędzia:** arkusze, rozpiski i plany działania, które ułatwiają wdrożenie zmian.
-