

Marja van der Ende:

‘Positieve werking van sport bij ADHD’

Bij gedragsproblematiek zoals ADHD is de relatie tussen lichaam en geest opvallend duidelijk zichtbaar. Wanneer een kind met ADHD veel mentale en emotionele stress ervaart, bijvoorbeeld door de prestatiedruk op school of door spanningen in het gezin, uit zich dit meestal in druk gedrag. Sport kan dit gedrag positief beïnvloeden.



Marja als kitesurfer in haar element

Marja van der Ende is natuurgeneeskundig therapeut en coach in 's-Gravensande en ziet in haar praktijk steeds meer kinderen met ADHD, een aandachtsstekortstoornis met hyperactiviteit. "Kinderen met ADHD kunnen zich minder goed concentreren, zijn snel afgeleid en vertonen druk en impulsief gedrag. Het meest gehanteerde protocol voor de behandeling is medicatie, die na grondig onderzoek wordt voorgeschreven door een

kinderarts of -psychiater", aldus Marja, die aangeeft dat ADHD vanuit meer invalshoeken bekeken en behandeld kan worden. "Niet alleen lichamelijk of mentaal, waarbij gezegd wordt dat ADHD een hormonale of psychische afwijking is. Minstens zo belangrijk zijn emotionele verwerking en sociale omgevingen (gezin, school, vriendjes). Sinds 2006 doe ik in mijn eigen praktijk onderzoek naar een natuurlijke behandeling van ADHD.

De visie van een natuurgeneeskundig therapeut is meerdimensionaal: de mens bestaat uit een unieke samenwerking van lichaam, gedachten, emoties en levensenergie. Het één kan niet zonder het ander".

Optimale samenwerking

Naast de toepassing van massages, coaching en gerichte voedingsadviezen, is beweging een belangrijk onderwerp bij ADHD. Hier komt het belang van sport op de hoek kijken. Marja is zelf ervaringsdeskundig, daar waar het gaat om de heilzame werking van sport: "Wanneer je sport beoefent, wordt tegelijkertijd aan elke dimensie aandacht besteed. Het lichaam voert de beweging uit, gedachten worden op een rijtje gezet, emoties worden ontladen en je voelt de levensenergie door je lijf stromen. Dit gebeurt nog beter wanneer je een sport beoefent die je ook daadwerkelijk leuk vindt, waar je zin in hebt. Ik adviseer de ouders van kinderen in mijn praktijk daarom hen een sport te laten beoefenen waarin ze het naar hun zin hebben. Er ontstaat dan een optimale samenwerking tussen lichaam en geest. Dit geeft op lange termijn resultaten op hun functioneren". De 's-Gravensandse is zelf actief in het beoefenen van diverse sporten. "Ik doe aan kitesurfen, snowboarden/skiën en hardlopen. Met name kitesurfen, zo heb ik ervaren, kan heel geschikt zijn voor kinderen vanaf circa 12/13 jaar. Goede lessen volgen in de combinatie van vliegeren en boarden is ontzettend belangrijk. Teamsporten zoals voetbal voegen nog een sociale dimensie toe. Maar ook een paar goede hardloopschoenen kan al voldoende zijn om uw kind die optimale samenwerking tussen lichaam en geest te laten ervaren".

Info: www.elementstherapie.nl

Lezing ADHD

Wat is de rol van voeding in het ontstaan van ADHD? Is het een probleem van de persoon die het heeft? Of is het een probleem van de omgeving, die de persoon met ADHD niet begrijpt? Marja van der Ende heeft in haar praktijk in 's-Gravensande een 'compleet' eigen programma ontwikkeld bestaande uit verschillende massagevormen, voedingsadvies en coaching. Haar ervaringen deelt zij met u door een lezing te geven op woensdag 18 januari 2012 op de locatie 'Op Hodenpijl' in Schipluiden. Inschrijving kan via www.ophodenpijl.nl

Koffie verkleint kans op huidkanker

Wetenschappers van de Amerikaanse universiteit Harvard zeggen dat minstens drie koppen koffie per dag het risico op huidkanker kan verkleinen. Het effect zou groter zijn bij vrouwen dan bij mannen. Dat meldt het Voedingscentrum. De wetenschappers zijn nog niet uit waarom koffie zou helpen tegen huidkanker. Ze denken dat cafeïne de weldoener kan zijn, omdat cafeïnevrije koffie geen effect heeft op de meetresultaten. De onderzoekers benadrukken dat het effect klein is; en dat er effectievere manieren zijn om huidkanker te voorkomen. Meer onderzoek naar het verband tussen koffie en (huid)kanker is nodig om gedegen uitspraken te doen. Zo is ook niet duidelijk welke soort koffie, welke bereiding en welke sterkte een positief effect kan hebben. Diabetes type 2 Er zijn veel positieve onderzoeken naar koffie. Daar is onder andere uit gebleken dat koffiedrinkers een kleinere kans hebben op diabetes type 2 en dat het stimulerend werkt op de hersenen, nieren, maag en darmen. Bovendien lijkt koffie een positief effect te hebben op insulinegevoeligheid. Of koffie ook goed is voor hart- en vaatziekten is nog onbekend. Het ene onderzoek zegt van wel en een ander zegt van niet

Nederlanders laten gezonde voeding staan

Dit blijkt uit recente voedselconsumptiegegevens van het RIVM in opdracht van het ministerie van WVS. Hiervoor is tussen 2007 en 2010 in kaart gebracht wat kinderen en volwassenen eten. Uit het onderzoek dat aan WVS is aangeboden blijkt bijvoorbeeld dat van de kinderen (vanaf 7 jaar) slechts 1 tot 2 procent voldoende groente eet; bij volwassenen is dat maximaal 14 procent. Ook de fruitconsumptie ligt ver onder de aanbevolen hoeveelheid: afhankelijk van de leeftijdsgroep 3 tot 26 procent. De aanbeveling om twee keer per week vis te eten wordt ook door verreweg de meeste Nederlanders niet gehaald. Verder voldoet 95 tot 99% van de bevolking (afhankelijk van leeftijdsgroep) aan de aanbeveling voor transvetzuren. Voor verzadigde vetzuren is dit slechts 8 tot 14%. Het onderzoek laat ook zien dat volwassenen meer dan kinderen/jongere groenten, fruit en vis consumeren. Jongeren kiezen vaker voor melkproducten, suiker, snoep, koek en gebak dan volwassenen.

Water drinken voorkomt tekort aan energie

Ontspanning en het opdoen van energie is belangrijk om de dagelijkse werkzaamheden te kunnen uitvoeren en om goed te blijven functioneren. Zodra lichaam en geest in balans zijn, blijven lichamelijke klachten achterwege en functioneert het menselijk lichaam beter.

Een herkenbare klacht; aan het eind van de dag ben je doodmoe en kom je vanwege een tekort aan energie niet meer van de bank. Veel mensen hebben zo'n druk leven dat we daarmee het uiterste vergen van ons lichaam en van onze geest. Sylvia Simons van Aquadraat wijst dit aan het feit dat we eigenlijk nooit meer echt aan onszelf toekomen. "Door de veranderende maatschappij zitten veel meer mensen dan vroeger verhoudingsgewijs 'in hun hoofd' en wordt het lichaam min of meer verwaarloosd. Het hoofd is nu het centrum van het lichaam in plaats van de buik. Met ons product Aquadraat bieden we de mogelijkheid om nieuwe energie op te doen, simpelweg door water te drinken. Het 100% zuivere drinkwater met de bijzondere werking helpt je lichaam in balans te brengen.

De meeste drankjes die wij drinken, zoals thee, koffie, frisdrank en alcoholhoudende drankjes, dehydrateren het lichaam. Vooral koffie en alcohol drogen het lichaam uit. Het regelmatig drinken van water is dus een must. Aquadraat heeft een reinigende werking op het lichaam en geeft veel energie. Het activeert de bloeddorstroming, hydrateert de lichaamsdelen dieper, verhoogt de bloedzuurstof en zorgt ervoor dat de zuurstof op de juiste plaatsen in je lichaam terecht komt", legt Sylvia uit. "Normaal gesproken voert het lichaam de meeste afvalstoffen af. Maar het kan zijn dat de gifstoffen zich opstapelen en het lichaam niet in staat is om de afvoer van alle afvalstoffen zelf te regelen. Maar met meer energie heb je ook weer zin om van de bank af te komen en te ontspannen door lekker te bewegen, een wandeling of fietstocht te maken of naar de sportschool te gaan. Aquadraat bevordert in combinatie met goede voeding de gezondheid en verhoogt de weerstand tegen verkoudheid en griep. En dat is natuurlijk van groot belang nu de 'R' weer in de maand zit", aldus Sylvia.

Voor meer informatie over de verkooppunten kijkt u op www.aquadraat.info

Aquadraat

