



Frisk utan mediciner

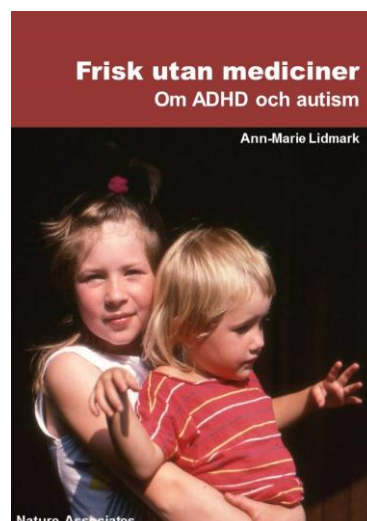
Om ADHD och autism

Författare Ann-Marie Lidmark

Sammanfattning av boken

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning
2. Inte alltid hjärnans fel
3. Matvanornas betydelse
4. Allergier och inflammationer
5. Gifter och avgiftning
6. Näringsbrister och kosttillskott
7. Tarmbakterier och hjärnan
8. Rörelsetränng
9. Öppna för ett bredare perspektiv



Boken är skriven för den som själv är drabbad eller har barn med ADHD och/eller autistiska symtom. Flera citat och intervjuer av barn, föräldrar och forskare visar att neuropsykiatriska diagnoser inte behöver utgöra livslånga funktionshinder. Det finns alltså hopp.

Här redovisas forskning och klinisk verksamhet. Tydligt är att en del minskar sina symtom om de bara blir varse orsakerna och därmed kan hitta relevant behandling. Dock är alla individer olika både vad gäller arv och miljö och därför hjälper inte en behandling alla och ibland kan flera olika terapier behövas innan förbättringar inträffar.

Provtagning kan hjälpa till att ringa in orsakerna, men tyvärr ges sällan sådana möjligheter i den konventionella vården. Relevant provtagning kan vara att kontrollera näringsstatus, allergier, gener, enzymbrister, tarmfloran, kvarvarande spädbarns-reflexer och en del annat. Kontaktuppgifter till svenska och utländska laboratorier och terapeuter finns. Dock bekostas sällan sådana prover av landstingen eller regionerna.

Den som inte har råd med omfattande provtagning eller av andra skäl inte kan eller vill delta i provtagningsprogram får pröva sig fram. Många sådana tips finns i boken och information ges också om hur man går vidare i arbetet för bättre hälsa.

Individuella olikheter gör att en specifik behandling inte hjälper alla, kanske förbättras bara några procent. För just dessa personer är dock terapin framgångsrik och besparar dem mycket lidande.

Bokens olika förslag är inte skadliga och de kan prövas samtidigt med läkemedel. Minskar symtomen kan medicinen trappas ner i samverkan med ordinare läkare. Alla kanske inte blir hjälpta, men med tanke på att ADHD och autism betraktas som livslånga funktionshinder finns anledning att åtminstone testa. Ge därför inte upp utan att ha läst den här boken!

Matvanorna viktiga

Matvanorna har stor betydelse både med tanke på näringsbalansen och överkänslighet mot livsmedel. En del minskar besvärande humörsvängningar enbart genom att äta mindre socker och mer grönsaker och frukt. Andra kan behöva komplettera med att ta bort mjölk och mjöl eller annat kroppen är allergisk eller överkänslig mot.

Fängelser och skolor som ändrat kosten och tillfört multivitaminer har uppnått fantastiska resultat med närmare 40 procent färre våldsincidenter.

Autistiska barn tycks ofta lida av inflammationer i hjärnan och genom att ta bort mjölk, gluten och andra livsmedel som kan ge allergier och överkänslighet har en del barn förbättrats. Love vars mamma intervjuas i boken blev av med sina autistiska symtom efter kostomläggning.

Vanligt med näringsobalanser

Näringsbrister är inte ovanligt hos personer med ADHD och autism. Ofta handlar det om brist på järn, omega-3-fettsyror, vitamin B6, magnesium och zink. Flera exempel ges på barn som förbättrats efter några månader på kosttillskott och/eller omega-3-fettsyror.

I boken beskrivs ett experiment med kosttillskott som genomfördes i USA. Autistiska barn fick vitaminer och mineraler som tidigare forskning visat att de ofta lider brist på. En majoritet förbättrades redan efter tre månader. Vid laboratorietester normaliserades många av de värden som tidigare var för höga eller för låga. Till och med avgiftningen kom igång till forskningsledarens stora förvåning. Förbättringarna fortsatte och nu finns tillskottet att köpa via internet.

Anledningen till näringsobalanser kan vara ärftliga, som exempelvis oförmåga att omvandla folsyra till dess aktiva form eller förmågan att ta upp och omsätta D-vitaminer. Provtagning kan avslöja sådana genetiska problem.

Gifter kan påverka hela biokemin genom att blockera vissa enzymatiska funktioner eller sätta på eller stänga av viktiga gener. Ofta handlar det också om matvanorna. Tillskott kan behövas för att få fart på biokemin.

Tarmbakterier och autism

Musförsök visar att tarmfloran har betydelse för uppkomsten av autistiska symtom. Bra bakterier i tarmen tillverkar vitaminer och bidrar till korrekt nedbrytning av födan. Dåliga bakterier försämrar dessa funktioner och kan till och med bilda gifter. De

egenproducerade gifterna kan vara minst lika allvarliga som de som kommer utifrån. I hjärnan kan gifterna bidra till inflammationer.

I detta avsnitt redovisas hur en pojke mitt under en antibiotikakur märkbart minskade sina autistiska symtom. Han tittade plötsligt på sin pappa, vilket han inte gjort på över ett år, började prata och cykla. Några dagar efter avslutad behandling trädde han åter in i sin autismbubbla. Vid långvarig användning av antibiotika återkommer dock symtomen och lindringen blir därför bara tillfällig.

Byte av bakterier eller så kallade faecesimplantat kan hjälpa en del. Framför allt har sådana fått väldigt god effekt på personer med överväxt av *Clostridium difficile*, en starkt sjukdomsframkallande tarmbakterie, som är vanlig hos autistiska personer.

Särskilda dieter finns beskrivna i boken för att minska tarmens genomsläpplighet och förbättra tarmfloran.

Kvarvarande spädbarnsreflexer

Rörelseträning eller så kallad sensomotorisk träning är precis som tarmbakterierna ett nytt och ännu inte så väl beforskat område. Framtiden bär på många intressanta upptäckter.

Forskning finns redan nu som tydligt visar att de reflexer man föds med (t. ex. sugreflexen och gripreflexen) behövs för vissa ändamål och utveckling av hjärnan. Dessa primära reflexer ska integreras eller inaktiveras när funktionen inte längre behövs.

ADHD-liknande symtom kan utlösas av kvarvarande spädbarnsreflexer. Särskilt en av dessa har betydelse för skrivning och läsning och om den är aktiv i skolåldern kan symtom på dyslexi uppträda. Flera olika rörelser som inaktiverar kvarvarande reflexer beskrivs i boken.

Vidga vyerna

Alla med ADHD och autism borde få pröva de alternativ till mediciner som beskrivs i den här boken. De har samtliga stöd i forskning och klinisk verksamhet och ger sällan upphov till biverkningar.

I boken föreslås ett statligt forskningsprogram på 25-50 miljoner kr årligen för att utvärdera och evidensbasera alternativ till mediciner. En statlig satsning behövs, enligt författaren, då starka kommersiella intressen saknas.

Skolan och hälso- och sjukvården kan bli bättre på förebyggande arbete och förskolans och skolans luncher och mellanmål kan också behöva ses över. Rörelseövningar för mindre barn borde ingå i obligatoriska program i skolan. Stor potential finns för de alternativa behandlingarna.

En tonårspojke sa så här angående sin egen behandling:

- Jag tycker att alla med ADHD/ADD borde testa omega-3-fettsyror. Jag har fått 100 gånger längre stubin. Förut fick jag vredesutbrott varje dag för skitsaker och nu får jag det nästan aldrig.

Röster om boken

”Jag önskar jag hade kommit över den här boken för flera år sedan! Det hade sparat mig oändligt med tid i sökandet efter behandlingar till vår sons ADD. Det är inte lätt att som förälder hitta alternativ till medicin och läkarna är inte till någon större hjälp. Det kräver idogt letande, envishet och ork hos föräldrarna. Med den här boken i handen finns en hel karta med alternativ att navigera efter.”

Lotta Henricsson Kennmar, förälder

”Om den här boken kommit ut tidigare hade den varit till stor hjälp i valet av behandling för min dotter. Då hade vi inte behövt ge henne läkemedel och hon hade sluppit att kasta bort flera år av sitt liv. Sedan en tid tillbaka tar hon näringstillskott och fungerar bra i samhället och har startat en egen firma. Det borde vara självklart att prova naturliga behandlingar först, men så är det inte i dag.”

Marie Hagström, förälder

”Jag har granskat bokens manuskript och funnit att författarens redovisning stämmer väl överens med mina egna erfarenheter av cirka 25 års arbete med patienter som är känsliga för miljöfaktorer av olika slag. Under läsandet har det glatt mig att se att så många forskare på olika håll i världen kommit fram till samstämmiga resultat i dessa frågor.”

Ulrika Åberg, läkare och specialist i barn- och ungdomspsykiatri

”Ditt svar i telefonen och möjligheten att ta del av manuset till boken *Frisk utan mediciner* gav oss ny styrka att utforska andra metoder än läkemedel. Oskar har tagit mediciner i flera år, men fått svåra biverkningar. Tyvärr är bristerna många i traditionell vård och det har aldrig varit tal om att pröva annat än mediciner.”

Marie Philström, förälder

”En mycket bra och angelägen bok som tydligt går igenom problematiken med flera förslag till åtgärder. Jag rekommenderar alla som är direkt eller indirekt drabbade av ADHD och autism att läsa boken och ta till sig av de användbara råden.”

Bo Engborg, rektor Nordiskt Näringscenter