

# Natuurlijke hulp bij concentratiestoornissen

Concentratiestoornissen en stemmingswisselingen kunnen op natuurlijke wijze aangepakt worden.

**M**eer in balans, een verbeterde concentratie: de natuur kan een handje helpen om hyperactiviteit en concentratiestoornissen aan te pakken. Psycholoog drs. Scarlett Kooijmans licht toe hoe dat werkt.

## Wat doet LTO3?

“LTO3 is een voedingssupplement met L-Theanine, omega 3 en 6 en Blauw Glidkruid (scutellaria lateriflora). Al deze stoffen hebben een werking op onder meer concentratiestoornissen en de stemming, maar hebben onderling ook een synergie: ze versterken elkaars werking. Ze zorgen ervoor dat de disbalans in neurotransmitters, die zenuwimpuls overdragen van de ene naar de andere zenuwcel, wordt hersteld. De prikkelgeleiding in de hersenen wordt verbeterd. LTO3 wordt sinds 2004 in Canada geproduceerd volgens de hoogste internationale standaard en is 100%

natuurlijk. Het is in 2011 door SmartVital B.V. in Nederland op de markt gebracht.”

## Wat is uw ervaring met het gebruik van het supplement ten opzichte van reguliere medicatie?

“LTO3 is een natuurlijk product, zelfs de capsule is van natuurlijk materiaal. Bij de reguliere medicatie is er een groep die bijwerkingen en rebound heeft, daar loop ik bij dit natuurproduct niet tegenaan. Uit onderzoek is vast komen te staan dat omega 3 de concentratie en het leervermogen van kinderen verbetert. De meeste gebruikers ervaren een goede ondersteuning door LTO3.”

## Staan patiënten in uw praktijk open voor het supplement? Wat zijn hun verwachtingen?

“Als we het idee hebben dat een kind baat kan hebben bij LTO3, overleggen



*Drs. Scarlett Kooijmans is psycholoog bij het Multifunctioneel Instituut voor ADHD te Schiedam*

we uitgebreid met de ouders, geven voorlichting en onze verwachtingen. We geven soms ook een sample mee, zodat ze zelf de werking kunnen ervaren en zien wat het doet. Onze ervaring is dat het ook goed werkt bij slaapproblemen. Een slaapttekort kan weer leiden tot concentratieproblemen en prikkelbaarheid. Eigenlijk proberen we LTO3 bijna altijd of zoeken eventueel naar een combinatie met reguliere medicijnen.”

## Hoe verbetert LTO3 de kwaliteit van leven?

“De patiënten zijn beter beschermd tegen prikkels van buitenaf en zijn beter te corrigeren in hun gedrag. In de klas kunnen ze beter aan het werk blijven. Ze zijn minder prikkelbaar. En de verbeterde nachtrust werkt daar natuurlijk ook aan mee. Kinderen met concentratiestoornissen hebben vaak een langdurig slaapttekort.”

## Is LTO3 alleen geschikt voor kinderen?

“Nee. Ook volwassenen voelen zich er goed bij en het is al geschikt voor kinderen vanaf drie jaar. Volwassenen ervaren vaak minder stress, meer rust en kunnen zaken beter loslaten. Er zijn zelfs voorbeelden bekend van mensen die een positieve werking ervaren bij depressie en angststoornissen.”

## MEER INFO

[www.herb-e-concept.com](http://www.herb-e-concept.com)  
[www.smartvital.eu](http://www.smartvital.eu)