

10 rzeczy pomagających tarczycy zachować równowagę

6 czerwca 2013

W ostatnich latach coraz większa liczba osób (szczególnie kobiet) zdradza objawy niedoczynności tarczycy. Coraz częściej dotyka to ludzi młodych. Pierwsze objawy z reguły są ignorowane, spowolnienie metabolizmu wyrażające się np. w postaci kilku nadprogramowych kilogramów łatwo jest rzucić na błędy dietetyczne, a zmęczenie przypisać przepracowaniu lub wiosennemu przesileniu. Łatwiej nam też jest sięgnąć po kolejną kawę, napój energetyzujący czy „magiczne” tabletki odchudzające, niż poświęcić chwilę bacznej uwagi ciału. Sprawdź jakie najczęstsze objawy towarzyszą niedoczynności tarczycy i co możesz zrobić aby dopomóc jej pracować lepiej.

- Zmęczenie, senność i osłabienie.
- Wypadanie włosów, łamliwe paznokcie.
- Sucha, szorstka lub łuszcząca się skóra, łupież.
- Trądzik (szczególnie w dolnej części twarzy i na szyi).
- Niska temperatura bazowa ciała (po przebudzeniu).
- Nietolerancja zimna (innym jest ciepło, a my zakładamy sweter).
- Zimne stopy i dłonie.
- Zatwardzenia, nieregularność wypróżnień.
- Przybieranie na wadze.
- Opuchnięcia, worki i zasinienia pod oczami.
- Nieregularność cykli i objawy napięcia przedmiesiączkowego.

- Krwawienia miesięczne obfite i bolesne, cysty piersi i jajników.
- Nerwowość, problemy ze snem, stany depresyjne.
- Obniżenie wydolności systemu immunologicznego (np. częste przeziębienia).
- Problemy z jasnością umysłu, z pamięcią, uwagą.

Najczęściej przyczyną niedoczynności tarczycy jest niedobór jodu w organizmie. Do prawidłowego funkcjonowania jod jest tarczycy (ale również i innym narządom np. jajnikom, piersiom, prostatie, płucom, trzustce, oczom) po prostu niezbędny. Ile tego mikroelementu potrzebujemy? Dienne oficjalne zalecenia mówią o ilości 150 mcg (słownie: sto pięćdziesiąt mikrogramów), jednak tak jak w przypadku „zalecanej” ilości np. witaminy C (rzędu 60 miligramów na dobę, która zapobiega co najwyżej klinicznym objawom szkorbutu) tak i tutaj ilości te co najwyżej zapobiegają objawom wola. Japończycy generalnie cieszący się dużo lepszym zdrowiem od ludzi Zachodu, potrafią spożywać dzienne ilości jodu przekraczające „zalecaną” nam normę wielokrotnie (średnio 13,80 miligramów, a w rejonach nadmorskich jeszcze więcej). Tylko, że my nie mieszkamy w Japonii i nie mamy ich nawyków żywieniowych (choć sushi coraz popularniejsze ostatnio). Sprawę pogarsza fakt, że wokół nas ostatnio namnożyło się związków pierwiastków wypierających jod.

Na moment wróćmy do szkolnej ławy, przypominając sobie wiadomości z chemii. Chodzi o chlorowce, zwane inaczej halogenami (nie mylić z żarówkami). Cztery największe halogeny występujące w naszym organizmie to: fluor, chlor, brom i jod. Pierwsze trzy są antagonistami jodu w organizmie. Rzecz opiera się bowiem o dobrze znaną z lekcji chemii masę atomową: fluor – 19, chlor – 35,5, brom – 80 i jod – 127.

Halogeny posiadające niższą masę atomową będą wypierać te posiadające wyższą. Nigdy nie odwrotnie. Zatem brom może

wyprzeć jod, ale chloru już nie. Ale zarówno fluor, chlor jak i brom – wszystkie one mogą wyprzeć jod. A my mamy fluoru, chloru i bromu wokół nas aż nadmiar, natomiast jodu tyle co kot napłakał, w dodatku mass media nas tym jodem nieustannie straszą jaki to jest groźny dla nas pierwiastek. O dziwo nie straszą dużo groźniejszym fluorem, który jako mający najmniejszą masę atomową jest najbardziej reaktywny ze wszystkich i tym samym może nam w organizmie narobić dużo szkód, wypierając i pozbawiając nas innych ważnych dla życia pierwiastków. Wręcz przeciwnie – fluor jest nam codziennie uporczywie reklamowany jako niesamowicie zdrowy i niezbędny do życia (zwłaszcza gdy chcesz mieć ładne zęby) – guzik prawda! Istnieją na tej planecie społeczności nie znające past do zębów z fluorem (a nawet o zgrozo szczoteczek!), a pomimo to olśniewające zdrowym uśmiechem: ich tajemnica to odpowiednia dieta, co dokładnie opisał już sto lat temu dentysta Weston Price. Dentystów nam tymczasem pomimo wieloletniej (i wpajanej nam od dziecka) fluoromanii wciąż przybywa, podobnie jak... osób cierpiących na niedoczynność tarczycy.

Jako ciekawostka: w latach 1920-1950 lekarze leczyli chorobę Basedowa oraz nadczynność tarczycy fluorkiem sodu, czyli substancją dodawaną dzisiaj powszechnie do konwencjonalnych past do zębów (Goldemberg, L., Traitement de la Maladie de Basedow et de l'Hyperthyroidisme par le Fluor. La Presse Médicale. 1930; 102:1751, jak cytuje Paul Conett w swojej książce „The Case Against Fluoride”).

Gdzie czają się na nas związki pierwiastków kradnących nam jod z organizmu?

Są one zarówno w glebie i wodzie (na to nie mamy wpływu) jak i w spożywanej przez nas żywności lub używanych kosmetykach (na to co bierzemy do ust lub kładziemy na skórę już mamy jednak wpływ). Skażenie roślin wszechobecnym dzisiaj fluorem ma wpływ na zawartość tego pierwiastka w ciałach zwierząt oraz ludzi. Fluor jest owszem mikroelementem niezbędnym, aczkolwiek nie odnotowano ani nie opisano w literaturze medycznej żadnych

chorób o etiologii związanej z niedoborem fluoru w organizmie. Znaczy to, że w pożywieniu mamy go już całkiem wystarczającą ilość! We fluor naturalnie występujący bogata jest żywność świeża hodowana na glebach bogatych w związki fluoru, herbata czarna i zielona (biała mniej), winogrona i wina (szczególnie kalifornijskie). Tymczasem większość osób narażona jest na dodatkowe i całkowicie niepotrzebne źródła fluoru: pasty do zębów i inne środki do higieny jamy ustnej z fluorem oraz przetworzona żywność i napoje.

Chloru, który jest niezbędny w organizmie też mamy nadmiar: jest go w sposób naturalny sporo w pożywieniu, woda w kranie używana przez nas zarówno w celach spożywczych jak i higienicznych jest chlorowana, czasem idziemy na basen gdzie chloru używa się do sanityzacji, w domach używamy wybielacze na bazie chloru, sporo związków chloru zostaje wchłoniętych do organizmu przez osoby jedzące przetworzoną żywność soloną chlorkiem sodu (NaCl) lub używającej zwykłej najtańszej soli kuchennej. Dodatek jodu do soli nie rozwiązuje sytuacji albowiem jod dosyć szybko po otwarciu opakowania ulatnia się z soli, a poza tym ile można zjeść soli? Ponadto zwyczajna sól kuchenna jodowana to najgorszy rodzaj soli i absolutnie go nie polecam, mamy sole naturalne bogate w mikroelementy (himalajska, celtycka, morska).

Związki bromu używane są w przemyśle spożywczym (proces fumigacji związkami bromu stosuje się w celu ochrony zboża przed szkodnikami), jeśli ktoś je dużo chleba, białego ryżu, ciastek i makaronów to dostarcza tym samym do ustroju sporych ilości związków bromu, a te wypierają z tarczycy jod. Również wiele pestycydów, leków, środków przeciwogniowych stosowanych jako impregnaty (do dywanów, zasłon, plastików) a nawet napoje gazowane (Mountain Dew, Gatorade) zawierają związku bromu. Nadmiar bromu powoduje uszkodzenie komórek nerwowych, w dużych ilościach czysty brom jest silnie toksyczny (dawka śmiertelna wynosi 35 g). Kiedyś w przetwórstwie używało się związków jodu, teraz od ok. 40 lat związków bromu. W organizmie te same

receptory wychwytyją brom i jod. Jeśli do organów mających duże zapotrzebowanie na jod (tarczycy, piersi, jajniki, prostata) zamiast jodu dostarczymy brom – mamy kłopoty gotowe (cysty, mięśniaki, guzy, niedoczynność itp.).

10 rzeczy pomagających tarczycy równowagę:

1. Słońce – potrzebujemy słońca każdego dnia. Nasze ciała pod jego wpływem produkują najtańszą we wszechświecie (bo darmową) witaminę – D3. To dla nas najlepsza i najbardziej naturalna forma jej dostarczania do organizmu. Ludzie z nadwagą i niedoczynnością tarczycy mają z reguły bardzo niskie poziomy wit. D3. Natomiast jest to bardzo potrzebna naszej tarczycy witamina jak również chroni przed rakiem.

Niestety panuje ostatnio szalona moda na „słońcofobię”, gdzie słońce oskarża się o wszystko co najgorsze, wciskając nam pełne chemikaliów sztuczne preparaty z tzw. filtrami. Dochodzi do tego, że siedzimy w domach czy biurach pozbawieni słońca, potem wychodząc na dwór natychmiast zakładamy okulary przeciwsłoneczne i smarujemy się chemikaliami „aby nam słońce nie zaszkodziło”. To błąd jakich mało! Wystarczy 15 minut ekspozycji by wytworzyć dzienną dawkę wit. 3. W rozsądnej dawce słońce jest zbawienne, niezastąpione i życiodajne. Czy mówiłam już, że antyrakowe? Po ekspozycji wystarczy zakryć ciało lub posmarować je naturalnym olejem kokosowym (faktor 4). Nie bójcie się panicznie słońca i przede wszystkim nie stosujcie żadnych chemicznych środków na skórę. Bardziej niż słońce za raka skóry odpowiedzialny jest styl życia, pełen toksyn z jednej i niedoborów substancji odżywczych z drugiej strony.

2. Jod – również potrzebujemy go niezbędnie, to paliwo dla tarczycy. Oprócz tego jest naturalnym antybiotykiem, np. wynaleziony w 1829 roku płyn Lugola zawierający jodek potasu leczył swego czasu wiele dolegliwości. Po wojnie sprawy się zmieniły i zaczęto ludzi płynem Lugola i generalnie jodem jako takim straszyć w mediach jaki to on jest „groźny”. Niemniej

jednak można też zakupić bez recepty w aptece jodynę (Iodi Solutio Spirituosa) i uzupełnić jod transdermalnie: posmarować nią miejsce gdzie skóra jest cienka (np. zgięcie przedramienia), jod będzie wchłaniał się przez skórę (można nakleić plasterek na to miejsce). Jeśli plamka zniknie wyjątkowo szybko oznacza to, że organizm cierpi wyjątkowo silnie na niedobór jodu.

Płyn Lugola (Iodi Solutio Aquosa) również się do tego nadaje, można zakupić bez recepty do stosowania zewnętrznego (jak brzmi informacja na opakowaniu stosowanie wewnętrzne preparatu możliwe jest po konsultacji z lekarzem lub na zlecenie służb sanitarnych).

Można też jeść ryby czy owoce morza, jednak działają one na organizm zakwaszająco, tym sposobem prawdopodobnie też dostarczymy do organizmu także rtęci i bromu (szczególnie duże ryby jak tuńczyk czy łosoś kumulują ją w swoich tkankach), a jeśli produkty pochodzą z hodowli sztucznych mogą zawierać inne niechciane substancje (np. antybiotyki). Jod zawierają też żółtka jajek od kur hodowanych naturalnie oraz masło z mleka krów pasących się trawą. Pewne ilości jodu znajdziemy w pomidorach, ziemniakach, płatkach owsianych, bananach, truskawkach czy suszonych śliwkach,

3. Selen – niedoceniany pierwiastek, a tak szalenie ważny w przyswajaniu jodu. Najlepiej przyswajany selen to selenometionina (a ściślej L-selenometionina) – występuje naturalnie w dużych ilościach np. w orzechach brazylijskich lub pestkach dyni.

Zamiast kupować sztuczny preparat bezpieczniej przyjąć selen w formie naturalnej. 1 orzech to ok. 50 mcg selenu w naturalnej organicznej i w pełni przyswajanej formie SeM (L-selenometioniny). Dziennie można zjeść do 8 szt. orzechów lub 2 łyżki pestek z dyni, co zapewni nam minimalną potrzebną nam ilość selenu.

4. Magnez – równie niezbędny jak selen w przyswajaniu jodu. Antagonista wapnia, jednak (w przeciwieństwie do wapnia) magnezu nikt tak namolnie nie reklamuje jako niezbędnego dla zdrowia (czyli podobnie jak reklamują nam fluor zamiast jodu), stąd też niedobory magnezu są dzisiaj powszechne. Najlepiej stosować magnez transdermalnie czyli tak jak jod. Przeczytaj jak zrobić oliwkę magnezową i jak stosować ją do uzupełniania magnezu.

5. Zielonolistne warzywa – bogate źródło magnezu oraz chlorofilu. Można je jadać zarówno na surowo jak i w postaci delikatnie duszonej, dodać soli morskiej, oliwy z oliwek oraz soku świeżo wyciśniętego z cytryny.

6. Witamina C – kwas L-askorbinowy pomaga wątrobie w zamianie T 4 na aktywny hormon T3. Najwygodniej witaminizować proszkiem kwasu L-askorbinowego swoje napoje i soki. Warto zwiększyć spożycie papryki, kiwi, owoców cytrusowych, aceroli, róży i innych bogatych w witaminę C pokarmów.

7. Olej kokosowy – nieprawdopodobne, a jednak. Ma wyjątkowo (7-9) niską liczbę jodową przez co wspomaga tarczycę i nawet będąc tłuszczem... odchudza. Oczywiście mowa o oleju kokosowym nierafinowanym, tłoczonym na zimno. 1-3 łyżek dziennie pozwala poczuć różnicę już po 2 tygodniach.

8. Unikaj przetworzonych węglowodanów jak ognia! Naprawdę nie sposób białej mąki, chleba, makaronu, pizzy czy ciastek nazwać „pożywieniem” bo niczego wielce pożywnego tam nie znajdziesz. To zapychacze i tyle. Natomiast jest tam pełno składników antyodżywczych, które nie są przyjazne tarczycy i w ogóle zdrowiu.

Nie są też przyjazne szczupłej sylwetce. W ogóle niczemu nie są przyjazne jeśli idzie o ścisłość. Przynajmniej nie te, które leżą na sklepowych półkach.

9. Unikaj chemikaliów w domu. Naprawdę można sobie poradzić z czystością w domu za pomocą dwóch głównych składników: soda

oczyszczona i ocet winny. Polecam bloga Ewy gdzie znajdziecie rozmaite przepisy jak poradzić sobie bez chemii z czystością w domu. Szczególnie kiedy macie w domu dzieci. Wszelkie domowe chemikalia (szczególnie te mające związki chloru w składzie) są dla tarczycy szkodliwe.

10. Zmień chemiczne kosmetyki na przyjazne tarczycy (i zdrowiu w ogóle) naturalne kosmetyki. Jeśli są robione w domu (tak jak na przykład magnezowy dezodorant) oszczędzisz nie tylko zdrowie ale i pieniądze. Naprawdę dużo pieniędzy. Wyrzuć chemiczną pastę do zębów i płukanki do ust z fluorem, kremy przeciwsłoneczne i środki higieny osobistej zawierające toksyczne i karcinogenne SLS-y i parabeny.

Mydło możesz kupić naturalne (mydło alepo lub w Rossmannie dużo tańsze Alterra) zamiast chemicznego. Tak naprawdę podstawowe składniki: soda, olej kokosowy i ocet jabłkowy wystarczą też by w kilka minut zrobić sobie pastę do zębów, dezodorant czy obyć się bez szamponu do włosów (użyj do mycia kubka wody z rozpuszczoną płaską łyżką kuchennej sody, masuj i spłucz kubkiem lub przy dłuższych włosach dwoma kubkami wody z dodaną do każdego 1 łyżką octu jabłkowego lub soku z połówki cytryny – tzw. metoda „no poo” – świetnie usuwa łupież). Nie kładź na skórę niczego, czego nie można zjeść! Wszystko co ma kontakt z naszą skórą znajduje się w naszym krwiobiegu w ciągu zaledwie minut.

Autor: Marlena

Powyższa treść pochodzi ze strony: www.AkademiaWitalnosci.pl

BIBLIOGRAFIA

1. <http://www.stopthethyroidmadness.com>
2. <http://www.squidoo.com/iodinehealth>
3. <http://www.iodineresearch.com>
- 4.

<http://www.celluliteinvestigation.com/wp-content/uploads/2011/11/A-Guide-to-Fluoroderma.pdf>

5.

<http://coconutoil.com/coconut-oil-benefits-for-thyroid-health/>

6. http://www.naturalhealth365.com/food_news/coconut.html

7.

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/09/05/another-poison-hiding-in-your-environment.aspx>

8.

http://fitnesstogether.com/allen/site_downloads/brownstein_July08Brownstein3_3.pdf

9. Dr medycyny Donald W. Miller jr, „Znaczenie jodu dla zachowania dobrego stanu zdrowia”, „Nexus” nr 2 (58) 2008, str. 12.

10. <http://www.pest.pl/index.php?goto=5>