

Pajzsmirigy működési zavarok

A pajzsmirigyműködést negatívan befolyásolja a fizikai, kémiai és érzelmi stressz. Bármilyen stressz azt eredményezi, hogy a kortizon szint emelkedni fog, amire a test lelassítja a pajzsmirigy működését és az emésztési folyamatokat is. Ha ezeket a stressz tényezőket kontroll alá tudjuk vonni, akkor a kortizon szint csökkenni fog és ezáltal a pajzsmirigy működése is optimalizálódik. Az emelkedett kortizon szint jele a pocakon lévő zsírpárnák.

A fizikai stressz alatt azt értjük, hogy az idegpályák működését akadályozza-e bármilyen tényező, mint például enyhe gerincferdülés, ami megtöri az idegpályák kilépését a gerincvelőből a testbe. Javaslom, hogy menj el egy kiropraktórhöz, hogy megnézze a gerincet nincs-e kompromittálódva.

Dr Kálbori Zsolt: 06-1-336-07-20 (Kiropraktika központ, 1024 Budapest, Kis Rókus u. 17-19.)

A kémiai stresszen azt értjük, hogy a táplálkozás nem megfelelő, hogy nem megfelelő az ásványi anyag és vitamin bevitel, hogy magas a fluor bevitel, esetleg mérgező anyagoknak van valaki kitéve, hogy rendszeresen gyógyszert fogyaszt, hogy rendszeresen gyors ételeket fogyaszt, menopausa, stb...

1) vannak olyan ételek, melyek NYERSEN gátolják a pajzsmirigy működését, ilyen a brokkoli, a karfiol, a káposzta, a spenót, az eper – ezen ételek nyersen való fogyasztását kerülni kellene

2) a menopausa miatt csökkent az ösztrogén szint, emiatt nincs, ami vigye elégséges számban a T3 hormont, az ösztrogén szintet tovább csökkentik a növényi olajok, mint például napraforgó olaj, emiatt ezek fogyasztását csökkenteni kellene

3) azért, hogy a szervezet megkapja a megfelelő tápanyagokat az 1.800 kcal étrend mellé javaslom, hogy 1 hónapon keresztül szedné a reggelivel 1 multi vitamin tablettát, ami életkornak megfelelő, valamint napi 1 omega 3-6-9 tablettát

Javasolt multivitamin és Omega 3-6-9

4) a pajzsmirigy megfelelő működéséhez kell **E vitamin, Cink, szelén és jód**, egyelőre szeretném, ha ezeket természetes úton tudnánk bevinni, javaslom, a szelén bevitel növelésére, hogy napi 1 darab brazil diót egyél meg; legjobb E vitamin forrás a búzacsíra és általánosságban a csírák a számodra; legjobb cink forrás a tojás, hús, máj és a hüvelyesek; a legjobb jód forrás a tengeri hínárok, mint például spirulina és a nem feldolgozott só, mint például himalája só.

5) sok esetben a pajzsmirigy problémák hátterében a glutén, tej, szója érzékenység áll, ezt jó lenne letesztelni vagy laborban vagy otthon elvégezhető teszttel, hogy kizárjuk őket

Javasolt teszt: **FoodIntolerancia teszt**

Amennyiben negatív lesz az eredmény, úgy nem tartom szükségesnek ezen ételek kivételét a táplálkozásból.

6) ha a szervezet el van tolódva savas irányba, az is negatívan hat, szeretném, ha 5 napon keresztül mérné nekem reggeli első vizelet ph-t

7) fontos még, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű **vizet** fogyassz, a tisztított vagy forrás víz lenne a legideálisabb

Érzelmi stressz. Azt mondtad, hogy nem vagy kitéve stressznek, ettől függetlenül szeretném, ha napi egy **Ashwagandha kapszulát** szedné. Az ashwagandha abban támogatja a testet, hogy minél jobban



tudjon adaptálódni a különböző fizikai, kémiai és emocionális stressz hatásokhoz, valamint javítja az alvás minőségét és javítja a kedvet is.

Ez egy tájékoztató jellegű sablon étrend. Jelen formában való használatáért semmilyen felelősséget nem tudunk vállalni. Személyre szabásért keress fel minket. Kérd ki kezelőorvosod tanácsát!