



## תמיכה טבעית

# בתת פעילות בלוטת התריס

### גורמים עיקריים לתת פעילות בלוטת התריס

- חוסר איזון הורמונלי וכבד עמוס מטבולית – סוכר גבוה, אסטרוגן גבוה כולל אסטרוגן זר שמגיע מתרופות וכימיקלים שונים (בקבוקי פלסטיק, חומרי ריסוס ועוד)
- מתח (סטרס) עלול להעלות את רמת הקורטיזול באופן שיפגע בפינוי רעלים ומטבוליטים של אסטרוגן כולל rT3.
- דלקתיות כרונית (אוטואימונית) של הבלוטה (השימוטו וגרייבס) – קשור לבעיות שונות במערכת העיכול כמו "מעיי דליף", רגישויות למזון, חוסר איזון באוכלוסיית החיידקים הידידותיים, הצטברות רעלים, תרופות, וירוסים.
- במצב זה נוצרים נוגדנים כנגד האנזים תרואיד פראוקסידאז (TPO), ונוגדנים לחלבון תירוגלובולין (TBG) המהווה חלבון קושר להורמוני בלוטת התריס. נוגדנים אלו פוגעים ברקמת בלוטת התריס ובייצור ההורמונים.
- דלקתיות כרונית בגוף עשויה להשפיעה על תנגודת להורמוני תריס בתאי הגוף (בדומה לתנגודת המוכרת לאינסולין).
- שינה לקויה, סטרס (מתח) ועומס על מערכת העצבים והאדרנל – פיזי, נפשי, טראומות, רגשי, דיאטה דלת קלוריות לאורך זמן, אלו מעמיסים על האדרנל והכבד ומפחיתים המרה ל- T3 ויוצרים 3rT שאינם פעיל.
- מחסור ביוזע ועומס של כלור ופולואוריד. יש לשים לב שבמחלת השימוטו יש לבקר את צריכת היוד ולהיזהר מלקיחה מעבר למינון היומי המומלץ של 150 מק"ג.
- מחסור בחומרי הזונה (נוטריאנטים)
  - ויטמין B, 2C - חשובים להמרת 4T ל 3T.
  - ויטמיני A, D, אבץ וסלניום – חיוניים להכנסת 3T לתאים ומחסור שלם יכול להתבטא ב"תנגודת" ל T3.
  - אבץ, סלניום, נתרן, יוד, נחושת, מגנזיום, 12B – חשובים ליצירת 4T בבלוטה
- רעלים המגיעים מהסביבה והמזון ומשפיעים על תפקוד הבלוטה ועל מערכת החיסון - מתכות כבדות, כימיקלים, ביספנול המצוי בכלי פלסטיק שונים, חומרי ריסוס, קוסמטיקה לא טבעית וחומרים דמויי אסטרוגן אחרים.
- אם T, 4TSH, תקינים ו 3T נמוך, עשויה להיות בעיה בהמרה של 4T ל 3T ולא בהכרח (או לא רק) בעיה בבלוטת התריס בשל סיבות שונות כמו - כבד עמוס מטבולית, סטרס כרוני וקורטיזול גבוה, דלקתיות במעי ומיקרוביום לא מאוזן, אסטרוגן, רעלים, מחסור במינרלים ויוד.
- בדיקת חום הגוף נותנת אינדיקציה ראשונית (אך לא מספיקה), על תפקוד הבלוטה - לנשים הבדיקה נעשית החל מהיום השני של המחזור כשחום הגוף הכי נמוך. מודדים 3 ימים עם היקיצה במיטה לפני הקימה, ומחשבים את הממוצע. כדאי גם לבדוק לפני ואחרי האוכל ולראות האם יש עליה בחום הגוף אחרי האוכל עם מד חום מדויק (של שתי ספרות אחרי הנקודה).
- מזונות המכילים חומרים גויטרוגנים - נחשבים כמפריעים לפעולת בלוטת התריס, העיקר בהקשר של קליטת היוד בבלוטה. בישול מנטרל את הפעילות שלהם. מחקרים חדשים מראים שאין סימוך קליני ומחקרי להמלצה זו.
- קשור לאדרנל עמוס - בתת פעילות בלוטת התריס צפויה עליה בחום הגוף והאנרגיה לאחר פעילות גופנית, במצב של אדרנל "שחוק" נבחין בעייפות גם אחרי פעילות גופנית.



## תת פעילות של בלוטת התריס עשויה להתבטא בבעיות שונות כמו:

לב עיכול וספיגה - בעיות בדופק ובלחץ הדם, טמפרטורת גוף נמוכה, תיאבון חלש, הפרעות בעיכול עצירות, ירידה בספיגה, קושי לרדת במשקל, שיער דהוי ונשירת שער מוגברת, סוכר לא מאוזן, רמת כולסטרול גבוהה, אנמיה, מחסור בויטמין A, בסידן, ובויטמין 12B ואנמיה.

נפש ורגשות - עצבנות, חשיבה איטית, חשיבה מבולבלת, זיכרון חלש, חוסר ריכוז, חוסר יציבות רגשית, דיכאון ועוד.

מערכת השלד והשרירים - התכווצויות שרירים (במיוחד בלילה), כאבים במקומות שונים בגוף, כאבים מתמשכים בגב התחתון, דלקות פרקים, נוקשות בפרקים (בעיקר אחרי חוסר תנועה), בריחת סידן, בעיות שונות בציפורניים, פיברומיאלגיה.

עור - עור קר, עור יבש, עור עבה, עור מעובה, נפיחות בעור (במיוחד בפנים ובקצות האיברים), קשקשים, עור בקוע (ידיים ורגליים), עור חיוור, הזעה קלה, שחורים בעור הפנים, חומר הפרשה לבן המצטבר בנקבוביות עור בפנים, אקנה, אינפקציות למשל: הרפס, אקזמה, פסוריאזיס.

חום גוף - טמפרטורות נמוכות, תחושה של קור, הרגשה טובה יותר בקיץ ובמזג אוויר חם, הרגשה טובה יותר ככל שהיום עובר, הרגשה טובה יותר אחרי התעמלות, הרעה במצב בתקופת הסתיו והאביב.

שונות - עייפות, ישנוניות, רפיון, נטייה לישון הרבה, גויטר, כאבי ראש (נוטים להיחלש ככל שהיום עובר), כאבי גרון תכופים, סחרחורות, אלרגיות למזון, יצר מיני חלש, מחזור לא סדיר, הפלות חוזרות.

## עיקרי התמיכה הטבעית בתת פעילות של בלוטת התריס

- הזנת הבלוטה במינרלים וויטמינים ע"י תוספים ותזונה אנטידלקתית, שיפור הספיגה וטיפול בבעיות עיכול
- תמיכה בפעילות בלוטת התריס והאדרנל ואיזון הורמונלי ע"י צמחי מרפא ומזונות שונים
- חיזוק המיקרוביום, טיפול ב"מעי דליף" וטיפול בדלקתיות במערכת העיכול
- טיפול בבעיות נלוות נוספות - שינה, אנרגיה נמוכה, פיברומיאלגיה, חוסר איזון הורמונלי, תנגודת לאינסולין ועוד.
- תמיכה בכבד ופינוי רעלים מהגוף במידת הצורך.

## תוספים וצמחי מרפא

- בשל המנגנונים הרבים המעורבים בפעילות בלוטת התריס מומלץ להתאים צמחי מרפא ותוספים לכל אדם באופן אישי ע"י איש מקצוע עם אחד או יותר מהפעילויות הבאות - איזון מערכת החיסון (נוגדי דלקת), פעילות אנטי-יראלית, אדפטוגנים ותמיכה באדרנל, תמיכה בכבד והמרצת פעילות התריס, איזון הורמונלי כמו:
  - פטריות מרפא שונות, ויטניה, ליוקריץ', גינקו, ג'ינסנג, אמלה, שורש אספרגוס הודי, גדילן, אנג'ליקה סינית, כורכום, ג'ינג'ר, רהמניה, אסטרגלוס, בקופה, אצות שונות,
  - נוגדי חמצון שונים במזון כמו - מורינגה, עשב חיטה, אוכמניות, כורכום, אסאי, גוג'י ברי, מאקי ברי ועוד
  - מגנזיום, קומפלקס ויטמיני B, אבץ, סלניום, יוד, מגנזיום, גופרית.
  - אלוורה - מכילה ויטמינים, מינרלים וטירוזין
  - יוד מאצות: kelp ודרך מטפלים Bladderwrack



## תזונה

- מזונות גויטורוגנים - החומרים האלו מתפרקים בבישול, כמו אין בעיה בצריכה נכונה של ירקות מצליבים חיוניים לבריאותנו לדוגמת נבטי ברוקולי קייל וחרדל. מחקרים אחרונים מראים שככל הנראה אין בעיה בצריכה נכונה של מנת אלו.
- תזונה אנטי דלקתית
  - בהתאמה אישית ללא: גלוטן, חלב, סויה, קפה, אלכוהול, סוכרים פשוטים ולעיתים מזונות אחרים.
  - להימנע ממזון מעובד וכימיקלים במזון, עדיפות למזון אורגני.
  - שומנים איכותיים בלבד
- מומלץ להוסיף
  - מיץ ירוק - עשב חיטה, סלרי, שומר ג'ינג'ר וכורכום טריים, גזר, מלפפון, סלק, כוסברה ועוד.
  - לסלט עלים ירוקים - נבטים, אצות, נבטים, פטרוזיליה, כוסברה, עלי ביבי ועוד.
  - מזון מחמם - ירקות כתומים מבושלים שונים, קינואה, אורז מלא, דייסת שיבולת שועל, מרקים.
  - שימוש תבלינים מחממים ומזרימי דם - קינמון, ג'ינג'ר, כמון, כורכום, קארי, צ'ילי ועוד.
  - פרוביוטיקה (חיידקים ידידותיים) בהכנת כרוב חמוץ, מוצילגים במזון (זרעי פשתן, צ'יה, אלוורה, דייסת קוואקר ועוד), פטרייות ומגוון ירקות כדי לתמוך בשגשוג של מגוון החיידקים הידידותיים במערכת העיכול וייצור חומצות שומן קצרות לאיזון מערכת החיסון.
- מומלץ לשתות לפי הצורך מים או חליטות צמחים ולהשתמש בפילטר מים איכותי שמסנן פלואוריד ומתכות כבדות כמו אוסמוזה הפוכה והוספת מעט מלח הימלאיה למים כדי להחזיר מינרלים למים לספיגה טובה שלהם בגוף.
- חליטות צמחים - תה ירוק, תה ג'ינג'ר, היביסקוס, ליקוריץ, שינן וסרפד, קינמון, תה טולסי, עלי ורדים, פירות יער

## דרכים טבעיות המסייעות להורדת נוגדנים במחלת האשימוטו וגרייבס

איזון רמות ויטמין D - איזון מערכת העיכול - איזון סוכר

שינה ונשימה נכונים, הפחתת מתח, הפחתת החשיפה לקרינה

אספקת ויטמינים ומינרלים - אספקת אומגה 3

שיפור תפקוד המיטוכונדריה סילוק רעלים והעלאת רמות וגלוטטיון

## עקרונות חשובים בהורדת רמת הנוגדנים:

- דיאטה אנטידלקתית - ללא חומרים מלאכותיים ומזון מעובד, ללא אלרגני- חלב, סויה או גלוטן בהתאם לאדם
- שיקום המיקורביום וטיפול במעי דליף וזיהומים במערכת העיכול וזיהומים ויראליים
- שתיה ומזון נקיים
- תוספים - אומגה 3, מגנזיום, ויטמיני B, C, סלניום + E
- צמחים ופטרייות מרפא לאיזון מערכת החיסון והפחתת דלקתיות

## דפי הדרכה ומאמרים רלוונטיים נוספים באתר

- דפי הדרכה - תזונה אנטי דלקתית, עשרת הדברות לתזונה נכונה
- מאמרים - שמירה על רמות אנרגיה, קוסמטיקה והגיינה טבעיים