



טיפול הומאופתי-תזונתי במקרים של חוסר איזון של בלוטת התריס

Valentina Glik
הומאופתית קלסית, RCHom



כללי

הגדרה:

בלוטת שנמצאת בחלק התחתון-קדמי של הצוואר ואחראית על הרבה מאוד תהליכים בגוף.

תפקיד של בלוטת התריס:

הפרשה הורמונים תירוקסין (T4) וטריודותרונין (T3)

השפעה של בלוטת התריס על:

- איזון הורמונלי
- וויסות של רמת הסידן בדם (מונעת שחרור של סידן ממאגרים של עצמות)
- קצב חילוף חומרים
- ויסות חום וקור
- מערכת העיכול כולל פינוי הפסולת (שלשול\עצירות)
- שינה
- ראייה
- מחזור נשי
- פוריות
- זיכרון
- תפקוד קוגניטיבי (הפרעות קשב וריכוז, קושי לבצע משימה ועוד)
- בריאות העור, שיער וציפורניים
- מצב רוח (חרדה, דיכאון)

חוסר איזון של בלוטת התריס בא לידי ביטוי ב:

- תת פעילות של בלוטת התריס
- פעילות יתר של בלוטת התריס



תת פעילות של בלוטת התריס

אינדיקציה לפי ערכים בבדיקות דם:

TSH גבוהה (ברפואה פונקציונלית ערכים תקינים של TSH הם בין 1 עד 2)

סיבות אפשריות של תת פעילות בלוטת התריס

- ✓ חסרים שמשפיעים על תפקוד של בלוטת התריס. יכולים להופיע בגלל חסרים תזונתיים או בגלל בעיות ספיגה או בעיה אחרת
 - IOD
 - ZINC
 - SELENIUM
 - ברזל (חשוב לבדוק רמות FERETIN ו TRANSFERIN , אם פרטין נמוך וטרנספרין גבוהה מדובר בחוסר תזונתי, אם פרטין נמוך ופרטין נמוך – מדובר במחלה כרונית כלשהי)
 - ויטמין B12
 - חומצה פולית (ויטמין B9)
- ✓ תרופות שקשורות להפרעות קצב הלב, פסיכיאטריות, הקרנות (בכלל תרופות שמכילות פלואור גורמות לבעיה בספיגה של IOD)
- ✓ מחלות אוטואימוניות (נוגדנים שגורמים להרס עצמי של בלוטת התריס)
- ✓ דלקת בגוף במקום אחר עקב מחלה כרונית
- ✓ דלקת בבלוטת התריס (יכול להיות מצב זמני אחרי הלידה או אחרי מחלה אקוטית)
- ✓ הצטברות רעלים בגוף
- ✓ סטרס (כי גורם לקורטיזול לא מאוזן ואז יכולה להיות השפעה על הורמונים אחרים)
- ✓ בעיות במוח



פעילות יתר של בלוטת התריס

אינדיקציה:

TSH נמוך מ 1

סיבות שכיחות

- ✓ תרופות
- ✓ מחלה אוטואימונית (גרייבס)
- ✓ גידול טוקסי
- ✓ הגדלה של בלוטת התריס
- ✓ סטרס



טיפול הומאופתי-תזונתי בתת פעילות ופעילות יתר של בלוטת התריס

- אבחון שורש הבעיה (נעשה על ידי התבוננות, תשאול ועיון בבדיקות שנעשו במסגרת רפואה קונבנציונלית)
- טיפול הומאופתי בשורש הבעיה וביכולת הגוף לרפא את עצמו באופן הוליסטי
- שינוי תזונתי הוליסטי (במידת הצורך)
- בהתאמה של התפריט חשוב לקחת בחשבון לא רק בעיה של בלוטת את התריס אלא גם את הבעיות האחרות כדי לאזן את הגוף כולו באופן הוליסטי ולא להגיע למצב שטיפול באיבר אחד מייצר הבעיה באיבר אחר.
- טיפול בסטרס פיזי\רגשי במיוחד על ידי הומאופתיה ותזונה
- פינוי רעלים על ידי הומאופתיה ותזונה



הומאופתיה לאיזון בלוטת התריס

בהומאופתיה חשוב להתאים רמדי אישית לאדם שסובל מבלוטת התריס לא מאוזנת.
חשוב להיות תחת טיפול של הומאופת מוסמך.
דוגמאות לרמדים הומאופתיות לטיפול באנשים שסובל מתת פעילות או מפעילות יותר בלוטת התריס.

ARSENICUM IODATUM

במקרים של פעילות יתר של בלוטת התריס. מתאימה לאנשים שמרגישים חוסר שקט גדול.
זפק מוגדל.
הרבה פעמים סובלים מתחושת הכיווץ באזור החזה ודפיקות לב מעוצות.
מעדיפים להיות באוויר פתוח.
המצה מוחמר מחום, כולל חום המיטה

IODUM

תחושת כיווץ באזור בלוטת התריס.
זפק מוגדל בצד ימין.
כאב באזור הבלוטה. הבלוטה מוגדלת.
רזון למרות לצרות תאבון טוב.
פעילות מורגשות באזור הלב וקצות האצבעות.
תחושת החרדה וצורך למהר.
דיבור מהיר

KALI IODATUM

פעילות יתר של בלוטת התריס
בלוטת התריס מוגדלת עם רגישות גבוהה למגע.
אלרגיות ונזלת כרונית.
נטייה להתלוצץ ולצחוק

LACHESIS

תת פעילות של בלוטת התריס.
זפק מוגדל בצד שמאל.
הרגשת החנק בגרון עם קושי בבליעה.
המצב יכול להופיע לאחר אהבה נכזבת, קינא או דיכוי של רגש חזק.

NATRUM MORIATICUM

מתאים לשנה המצבים של תת פעילות ושל פעילות יתר של בלוטת התריס
יכול להופיע אחרי אירוע עצוב או אהבה נכזבת.
הרבה פעמים יש כאבי ראש שמוכרים בשמש



תזונה לאיזון בלוטת התריס

להוציא מהתפריט

- מוצרים שמייצרים דלקת – סוכר, אוכל מעובד, גלוטן, מוצרי חלב, ביצים, קטניות, שקדים ואגוזים, ירקות ממשפחת סולניים (חצילים ותפוחי אדמה, עגבניות ופלפלים מותר)
- אוסור מאכלים שמעטים את עבודה של בלוטת התריס במקרה של **תת-פעילות** שלה:
 - סויה
 - ירקות ממשפחת המצלבים: כרוב, ברוקולי, כרובית (אפשר בכמות קטנה – 1-2 פעמים בשבוע)
 - מליסה
 - פלאור (במשחות שיניים, בחומרים להלבנת השיניים, במים בחלק מהמקומות)

להוסיף לתפריט

- מרקם על בסיס מרק עצמות כדי לסגור חורים בדפנות המעי כדי שלא יהיה מעי דליף שדרכו חומרים לא מעוקלים ופתוגניים מגיעים למחזור הדם.
- בשר שמבושל בבישול ארוך בגלל אותה סיבה
- דגנים ללא גלוטן – קוסמת, קינאוה
- עלים ירוקים (עד 9 כוסות ביום)
- פחמיות מירקות השורש
- ירקות אחרות (חוץ מאלו שמוזכרות בפרק של מזונות האסורים) מכל מני צבעים (חשוב לגוון)
- חמוצים (לא כרוב) כמקור לחיידקים טובים או לקחת פרוביאויטיקה איכותית
- שמן זית, שמן קוקוס
- כורכום, קינמון, ג'ינג'ר
- מורינגה – לאיזון האדרנל ובלוטת התריס וגם לאיזון הורמונאלי ולפינוי פלסטיק (BPA)

דוגמאות למקורות מזון לחסרים ספציפיים

IOD

עצות, דגים

SELENIUM

אגוזי ברזיל (2 ביום)

ברזל

ירקות עלים ירוקים במיוחד

(אפשר לצרוך מיץ של עשב חיטה – נמכר בחנויות טבע קפוא)



אבץ

גרעיני דלעת, פטריות

מזונות אנטידלקתיים –

- אגוזים ושקדים
- מזונות שמכילים אומגה 9 – זמן זית, אגוזים, שקדים
- אומגה 3 – מומלץ כתוסף במקרה שיש בעיה עם בלוטת התריס. חשוב לבחור באומגה 3 איכותית שנמכרת בקירור
- גרעיני חמנייה
- כורכום, ג'ינג'ר, לימונית
- אננס (מכיל **ברומינול** שעוזר לפירוק תהליכים דלקתיים)

מזונות המכילים נוגדי חמצון –

- ויטמין C – שום, בצל, פרי הדר
- ויטמין E – אגוזי לוז, שקדים, עלי סלק, עגבניות, פלפלים
- ויטמין P – קוורצטין, יש אותו הרבה בתפוחים

– B12

במידע ורמת ה B12 יותר נמוכה מ 500 – כדאי לקחת בתוסף (אס זה פחות מ 300 – לקחת פעמיים ביום). צריך לשלב אותו עם קומפלקס ויטמינים B כי יש תחרות על ספיגה בין B12 וסוגים אחרים של ויטמינים B

חומצה פולית –

חשוב לקחת כתוסף במידע ויש חוסר בבדיקות דם. יש לשלב עם קומפלקס ויטמין B בגלל תחרות על הספיגה בין סוגים אחרים של ויטמינים B



סטרס

סטרס הוא מצב סובייקטיבי שמהווה ביטוי אישי לאירועים חיצוניים.
סטרס יכול להיות תוצאה של חוסר איזון ברמה רגשית/נפשית ו/או פיזית.
אחת מהבעיות שנגרמות על ידי הסטרס – זה תשישות של בלוטת האדרנל.

טיפול בסטרס

טיפול הומאופתי נמצא כטיפול מאוד יעיל לסטרס כי הוא מאזן את האדם בכל הרמות – פיזית, רגשית ומנטלית
בנוסף כדאי לתמוך בבלוטת האדרנל על ידי קוקטייל מי קוקוס – פעם בים על הבוקר.

מתכון לקוקטייל לתמיכה בבלוטת האדרנל:

מי קוקוס 180 מל

1 כפית מלח המלאי

מיץ מחצי לימון

לשתות פעם ביום, בבוקר