

legjobb természetes praktikák pajzsmirigy-betegségre

Néhány apró változtatással is jelentősen csökkenthetjük a panaszokat

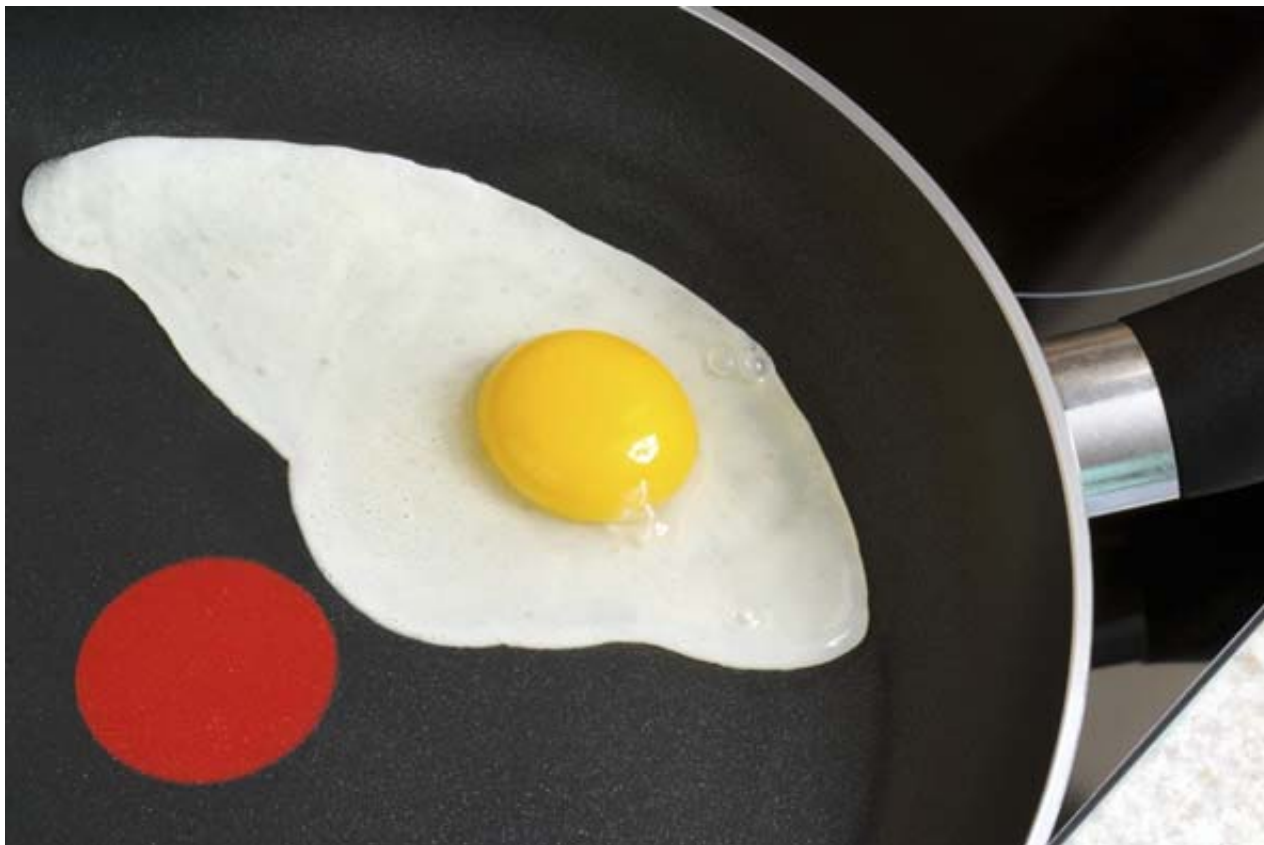
Wellness Cafe
2012. 07. 04.

Brazil dió és szelén-pótlás

A pajzsmirigy elváltozások népbetegségnek számítanak, különösen nők körében jelentkezik gyakran a pajzsmirigy-gyulladás. A gyulladás megelőzésében és kezelésében egyaránt fontos szerepet játszik a megfelelő ásványi anyagpótlás – magyarázza dr. Bérczy Judit endokrinológus. E szempontból a szelén különös jelentőséggel bír, mely amellett, hogy kiváló antioxidáns és antivirális hatású ásványi anyag, nagy jelentősége van a pajzsmirigy hormon képzésben, aktív T3 előállításában és felhasználásában. Pozitív hatásait napi 200 mikrogramm szelén pótlással biztosíthatjuk, mely mindössze két brazil dió fogyasztásával megoldható.

Dobjunk ki a régi teflon edényeket!

A Scotland's Sterling University kutatói szerint a sérült, karcos teflon bevonatú edények rendszeres használata megduplázza a pajzsmirigybetegségek kialakulásának kockázatát. Az elhasználdott konyhai eszközökből ugyanis két veszélyes vegyi anyag, a perfluoroktán szulfonát (PFOS) és a perfluoroktánsav (PFOA) jut a szervezetbe, melyek a pajzsmirigy hormonok szövetekbe való beépülését gátolják. Megelőzés céljából bánjunk óvatosan a teflon bevonatú edényekkel, de amint sérülést látunk rajtuk, egészségünk érdekében ne habozzunk megválni tőlük!



Káposztafélék: csak alaposan főzve

Az egészséges táplálkozás alapvető elemei, a pajzsmirigybetegek számára azonban mégsem minden zöldség fogyasztása javasolt. Bizonyos zöldségek olyan természetes növényi összetevőket tartalmaznak, melyek goitrogén, vagyis golyvaképző hatásúak, ezáltal meggátolják a pajzsmirigy egészséges működéséhez nélkülözhetetlen jód felszívódását. Jó hír azonban, hogy a goitrogének igen érzékenyek a magas hőre, így alapos főzés után már fogyaszthatók a brokkoliból, karfiolból és más káposztafélékből készült fogások is.

Fogamzásgátló és pajzsmirigy

A Case Western Reserve University kutatóinak megfigyelése alapján a fogamzásgátlót szedő hölgyek több mint 30%-ánál jelentkeznek pajzsmirigy rendellenességre utaló tünetek. A tabletták hatására ilyen esetben *idegesség, memóriazavarok, fáradtság, hízás* tapasztalható. A készítmények ösztrogéntartalma ugyanis befolyásolja a máj működését: olyan fehérje előállítására ösztönzi, amely megakadályozza, lassítja a pajzsmirigyhormonok szövetekbe történő felszívódását. Ha a panaszok a tabletták szedését követő első három hónapon belül jelentkeznek, mindenképp érdemes alaposabb kivizsgálás során utána járnunk, mi áll a tünetek hátterében. Ilyen esetekben a fogamzásgátló tapaszok jelenthetnek megoldást, melyek a máj érintése nélkül, közvetlenül a véráramba jutnak, ezáltal sokkal kevésbé valószínű, hogy pajzsmirigy problémákat okoznak.

A palack alját is nézzük

A BPA (biszfenol-A) a szervezetbe jutva az ösztrogénhez hasonlóan viselkedik, ilyen módon pedig beavatkozik a hormonrendszer természetes működésébe. A BPA kioldódását elősegíti a magas hőmérséklet, az erősen savanyú vagy lúgos pH és a hosszú ideig tartó tárolás. A polikarbonátból készült edényekbe és üvegekbe emiatt nem javasolt forró ételt vagy italt beletölteni.

A biszfenol-A eddigi egyik fő forrásainak azokat a műanyag palackokat tekintették, amelyek polikarbonátból készültek - arról, hogy van-e egy ásványvizes palackban BPA, a flakonok alján található, háromszög alakú jelölés tájékoztat. Ha a háromszögben a 7-es szám van, akkor BPA is lehet a műanyagban.

Forrás: Budai Endokrinközpont

Fotó: Profimedia – Red Dot