



ŠČITNICA

*majhna žleza,
velike težave*

**Vzemite zdravje v svoje roke in na naraven
način poskrbite za zdravje ščitnice.**

KAZALO

Ali nam mogoče nagaja ščitnica?.....	3
Ste vedeli ...?.....	4
Kako deluje ščitnica?.....	5
Pogoste bolezni ščitnice.....	6
Simptomi hipo- in hipertiroidizma.....	7
Zakaj pride do težav s ščitnico?.....	8
Epstein Barr virus (EBV in težave s ščitnico.....	9
Kako si lahko pomagamo na naraven način?.....	10
Odsvetovana in priporočljiva hrana za zdravje ščitnice.....	11-12
Dodatni ukrepi za podporo zdravja ščitnice.....	13
Smoothie recepta za zdravo ščitnico.....	14-15
Nekaj več o kelpu.....	16
Osnovni paket za podporo ščitnice.....	17
Napredni paket za podporo ščitnice - hipotiroizem.....	18-19
Napredni paket za podporo ščitnice - hipertiroizem.....	20
Vaša koda za popust.....	21
Zaključek.....	22

Ali nam mogoče nagaja ščitnica?

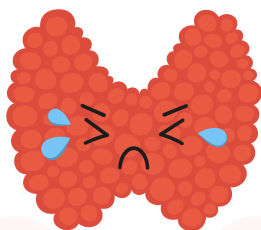
V svoji praksi srečujem veliko posameznikov, zlasti žensk, ki se soočajo s **težavami s spanjem**, telesno težo, **možgansko meglo**, izpadanjem in **tanjšanjem las**, konstantno **utrujenostjo**, **slabšim spominom** in koncentracijo, **mrzlimi dlanmi** in stopali, **oblivi**, **suho kožo**, krhkimi nohti, srčnimi **palpitacijami**, **sindromom nemirnih nog**, zvonjenjem v ušesih, bolečinami in **krči v mišicah**, depresijo, **anksioznostjo**, zmanjšanim libidom, zadrževanjem vode v telesu, **visokim holesterolom** ...

Ti pogosti moteči simptomi so velikokrat **povezani s težavami s ščitnico**, majhno žlezo metuljaste oblike, ki obdaja sprednji del sapnika pod grlom in proizvaja hormone, ki celicam zagotavlja energijo za normalno delovanje, s podpiranjem procesa sproščanja toplote in energije, ki se dogaja v mitohondrijih.

Naloga hormonov ščitnice je tudi:

- nadzor hitrosti presnovnih procesov v telesu (nadzira presnovo vsake celice),
- spodbujanje tvorbe beljakovin,
- nadziranje inzulina in kortizola,
- zagotavljanje optimalne temperature okončin in trupa ter
- rast in razvoj.

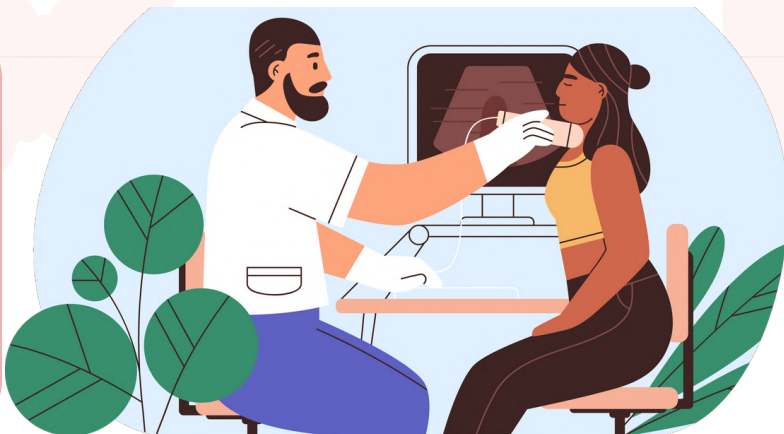
Če želimo biti zdravi, je ključnega pomena, da naša ščitnica opravlja svoje naloge, saj vpliva na celotno telo in je del hormonskega sistema, ki kot orkester usklajeno upravlja s telesnimi procesi. Težave s ščitnico so v bistvu le simptom, ki presega sam organ in jasno kaže, da telo ne deluje optimalno v celoti.



Ste vedeli ...?

50%

**PRIMEROV TEŽAV S
ŠČITNICO JE
NE DIAGNOSTICIRANIH**



Iz tega razloga je treba resno vzeti telesne simptome, ki nas opozarjajo na spremembe in je priporočljivo, da se testiramo.

20%

**DELEŽ SLOVENCEV, KI IMA
TEŽAVE S ŠČITNICO**

Vsako leto zboli 3000 novih ljudi.

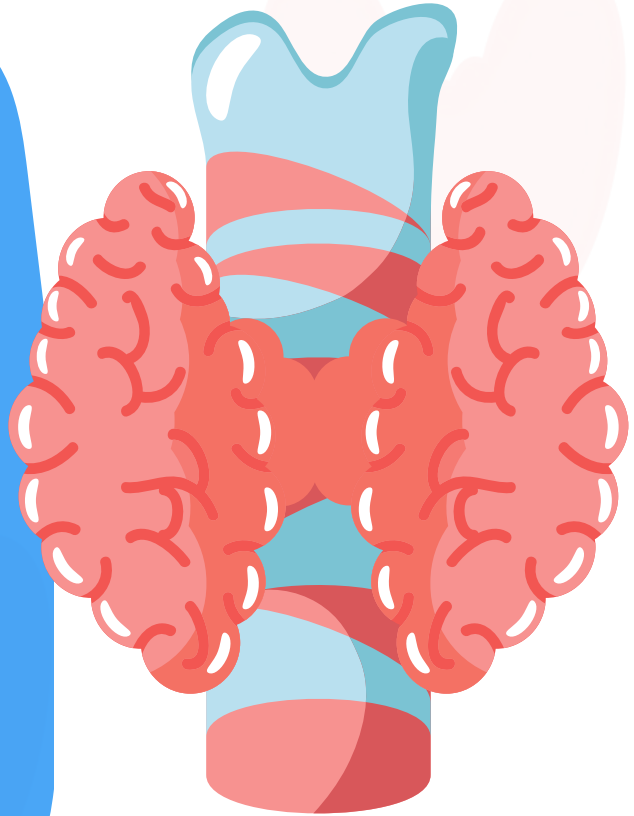
1/5



**BOLEZNI ŠČITNICE JE AVTOIMUNSKO BOLENJE
(HAŠIMOTO, BAZEDOVLJEVA BOLEZEN)**

Kako deluje ščitnica?

Ščitnica je del kompleksnega sistema, ki ga sestavljajo hipotalamus, ki izloča **hormon TRH** (tiroliberin), s katerim spodbuja delovanje hipofize, ki z izločanjem **hormona TSH** (tiotropin) spodbuja delovanje ščitnice. Ščitnica iz tirozina in joda tvori dva hormona. T4 (tiroksin) je prohormon, T3 pa aktivni hormon, ki zagotavlja normalno delovanje mitohondrijev. Ko hipofiza zazna **oslabiljeno delovanje ščitnice**, začne izločati **več TSH**, s katerim želi stimulirati ščitnico. Povišana raven TSH je tako znak za **premalo delujočo ščitnico**.

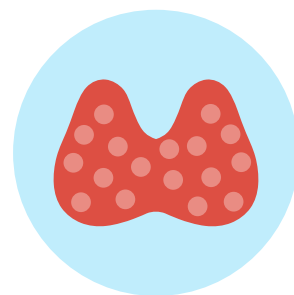


Ščitnica izloča hormona T4 in T3 v razmerju 9 : 1, kar pomeni, da se dnevno tvori pribl. 100 µg T4 in 10 µg T3. 80 % aktivnega hormona T3 mora telo pridobiti s pretvorbo hormona T4 v T3, kar se zgodi v perifernih tkivih s pomočjo encima dejodaze. Kadar je proces pretvorbe moten, telo sicer tvori dovolj T4, vendar se ta ne pretvori v aktivni T3, zato **kljub normalni ravni hormonov TSH in T4 občutimo težave**.

Pri pretvorbi T4 v T3 lahko pride tudi do motnje, pri kateri se namesto hormona T3 začne tvoriti hormon, ki ga imenujemo reverseT3 (rT3), to je **neaktivna oblika hormona T3 (Wilsonov sindrom)**. Raven rT3 je torej pomemben indikator ustreznosti procesa pretvorbe.

Pogoste bolezni ščitnice

- **Hipotiroidizem** (premalo delujoča ščitnica)
- **Hipertiroidizem** (pretirano delujoča ščitnica)
- **Hashimoto tiroiditis** (avtoimunska bolezen ščitnice, ki vodi v stalno vnetje in uničenje ščitnice)
- **Basedowova bolezen** (avtoimunska bolezen ščitnice z znaki hipertiroidizma)
- **Golša** (nekancerogeno povečanje žleze ščitnice)





SIMPTOMI HIPOTIROIDIZMA

- Počasno bitje srca
- Hripavost
- Zabuhel obraz
- Redke obrvi
- Zapiranje vek
- Slabo prenašanje mraza
- Zaprtje
- Povečanje telesne teže
- Suha, luskasta koža
- Redki in suhi lasje, krhki in lomljivi nohti
- Bolečine v mišicah in sklepih
- Anemija
- Zmedenost, depresija, demenca
- Utrujenost in večja potreba po spanju
- Nagnjenost k alergijam in okužbam
- Pogosti prehladi in gripe
- Zmanjšan libido
- Prezgodnja menopavza



SIMPTOMI HIPERTIROIDIZMA

- Hitro bitje srca in srčna aritmija
- Visok krvni pritisk
- Vlažna koža in pospešeno potenje
- Pogosto odvajanje blata in driska
- Živčnost, tesnoba, razdražljivost
- Neredni menstrualni cikli
- Nastanek golše
- Motnje spanja
- Drhtenje in tresenje
- Šibkost
- Zadebeljena koža goleni
- Nabrekle veke, pordele in izbuljene oči
- Zmedenost
- Povečan apetit in hujšanje
- Preobčutljivost oči na svetlobo

Ko ščitnica ne deluje več optimalno (zlasti govorimo o pomanjkanju ščitničnega hormona) lahko **nastajajo bolezni na nivoju celotnega organizma**, kot so recimo:

- osteopenija, osteoporoza,
- kronična utrujenost, bolezni srca in ožilja (miokardni infarkt, možganska kap, visok krvni tlak, zvišan holesterol ...),
- ginekološke bolezni (ciste na jajčnikih, maternici, prsih ...),
- nekužno vnetje prostate pri moških in mnoge druge bolezni.

Lahko se pojavijo tudi težave pri zanositvi, zdravem telesnem in duševnem razvoju, med nosečnostjo, porodom in dojenjem (izpadanje las, zobna gniloba, izguba kostnine, utrujenost, slabo počutje, nihanje tlaka).

Zakaj pride do težav s ščitnico?



- Izpostavljenost **hormonskim motilcem, težkim kovinam, plesnim** in drugim toksičnim snovem (pesticidi, herbicidi, fungicidi, barve, laki), ki motijo presnovo in hormone ščitnice.
- **Virusi** (Epstein Barr virus, virus rdečk, retrovirus, enterovirusi, virus mumpsa, herpes virusi, parvovirusi ...).
- **Bakterijske okužbe** in **paraziti**.
- **Uživanje zdravil**, tudi velikih količin **antibiotikov**.
- Stres in izločanje stresnih hormonov, izčrpanost, izgorelost, nespečnost.
- **Hormonske spremembe**.
- **Uživanje živil, ki so bogata z glutenom**, ki povzročajo vnetne procese v črevesju in telesu vključno s ščitnico.
- **Pomanjkanje določenih hranil**, zlasti joda, selena, cinka, magnezija, vitaminov B kompleksa, B12, vitamina A in D ter omega 3 maščobnih kislin.
- **Čustvena travma**.
- **Fizične poškodbe**.
- **Zelo visoke doze joda** (prejete s kontrastnimi sredstvi).



EPSTEIN BARR VIRUS (EBV)

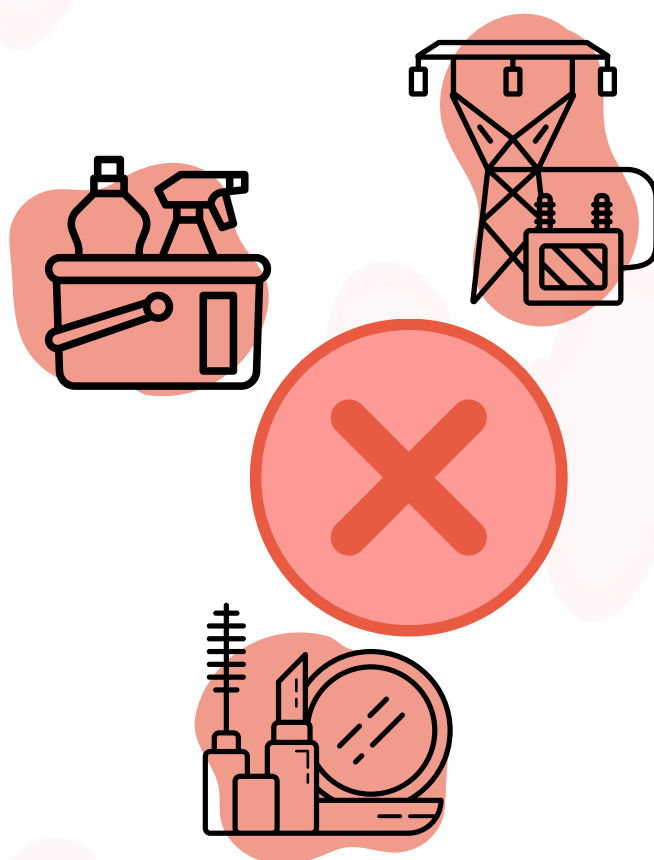
in težave s ščitnico

Epstein Barr virus je iz družine **herpes virusov**. Obstaja več kot 60 različnih sevov tega virusa. Nekateri so blagi, nekateri so zelo agresivni in hitro premikajoči se. Odgovorni so za **mnoga bolezenska stanja, vključno z boleznimi ščitnice**, ki se kažejo na različne načine ravno zaradi različnih skupin in sevov EBV virusov.

Bolezen se razvije, ko virus doseže tretjo fazo in ko se ugnezdi v ščitnici. Velikokrat je njegov **pojav povezan z mononukleozo**, ki je pogosto ne diagnosticirana zaradi blagih simptomov. Problem nastane, ko EBV **hranimo z napačno prehrano, težkimi kovinami, nevrotoksini, dermatoksini in presežkom adrenalina**, če doživimo izgorelost telesa in ko naša **mikrobiota ni uravnotežena**, saj to izredno močno vpliva na ustvarjanje bolezenskega stanja in krepitev virusov.

Kako si lahko pomagamo na naraven način?

- Razstrupimo telo in se izogibamo toksičnim snovem.
- Zmanjšamo **negativen vpliv elektrosmoga**.
- Uživamo **ekološko in bazično polnovredno rastlinsko hrano** z veliko sadja in zelene listnate zelenjave.
- **Pijemo čisto vodo in sveže stisnjene zelenjavne sokove** (zlasti čisti sok stebelne zelene na prazen želodec).
- Dovolj **se regeneriramo**.
- Pazimo na **kakovostno spanje**.
- Živila shranjujemo **v steklenih posodah**.
- Ne uporabljamo **teflona, alu folije**.
- Ne uporabljamo **toksične kozmetike, čistil in ličil**.
- Izvajamo **različne kopeli** (zlasti iz njivske preslice).
- Pomagamo si z **ajurvedskimi masažami, bioresonanco, akupunkturo**.
- Počasi **odstranjujemo amalgam** iz zob ...





Hrana, ki se ji izogibamo, če imamo težave s ščitnico:

- **Živalsko mleko** in **mlečni izdelki** ter druga **živila živalskega izvora** (meso, ribe, jajca).
- **Glutenska žita** in **izdelki iz njih** (pšenica, pira, kamut, enozrnica, rž, ječmen, oves – v nekaterih primerih je le oves sprejemljiv) ter koruza.
- **Procesirana živila, mesnine** in **sladkor**.
- **Prevelike količine soje** in **izdelkov iz soje** (če jo uživamo, naj je vedno ekološko pridelana in gensko nemodificirana v manjši količini).



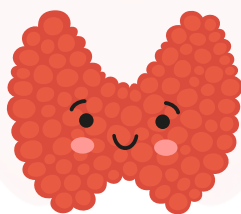
Hrana, ki je priporočljiva za ohranjanje zdravja ščitnice:

- **Sadje, oreški** in **semena**: jabolka, hruške, granatno jabolko, banane, limone, limete, pomaranče, mandarine, mango, papaja, jagodičevje (zlasti divje borovnice), datlji, fige, kokos, konoplina semena, brazilski oreški, mandlji.
- **Zelenjava, zelenje, začimbnice** in **gomolji**: rukola, špinača, ohrovt, šparglji, užitne alge, avokado, križnice, kumare, koromač, česen in druge čebulnice, ingver, kurkuma, koriander, bazilika, timijan, krompir, sladki krompir, buče.

Naj nas ni strah križnic in goitrogenih snovi, ki naj bi slabo vplivale na zdravje ščitnice: nemogoče je pojesti tako velikih količin teh živil, da lahko rečemo, da negativno vplivajo na ščitnico.

Poleg tega pa **brokoli, cvetača, ohrovt, zelje** ... vsebujejo **zaščitne** in **hranilne snovi, delujejo proti raku in zmanjšujejo vnetne procese.**

Kar pa se tiče **razhudnikov** (paradižnik, paprika, jajčevci ...), jih lahko v primeru težav s ščitnico izločimo ali zmanjšamo njihovo količino. Vsak posameznik se bo odzival drugače na tovrstna živila. Tako je tudi s križnicami.



Hrana, ki jo uživamo, če želimo spodbuditi delovanje ščitnice (če ščitnica deluje premalo):

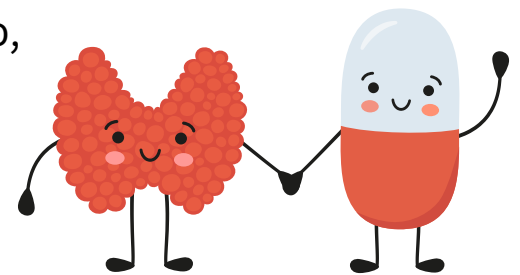
Kokosova maščoba, kumina, črna kumina, čili, galgant, bazilika, klinčki, koriander, pelin, kumin, lovor, rožmarin, kelp, stare vrste riža, zeleni mung fižol, rumena leča, kumare ...



Pri pretirano delujoči ščitnici zmanjšamo vnos omenjenih živil.

Dodatni ukrepi za podporo zdravja ščitnice

- Okrepimo črevesje in mikrobioto, odpravimo kandido, zajedavce, izločimo alergene.
- Okrepimo in očistimo jetra, ledvice ter vranico.
- Po potrebi **dodajamo podporna prehranska dopolnila**: kompleks za ščitnico, ašvagando, probiotike, shilajit, omega-3, vitamin D3, kurkumin, zelenje v prahu.
Če jemljemo zdravila za ščitnico, se pred začetkom jemanja prehranskih dopolnil **posvetujemo z zdravnikom** ali ajurvedskim zdravnikom.
- Izogibamo se alkoholu, kajenju, pitju kave in drugim stimulativnim pijačam
- Pomaga tudi **izvajanje posebnih dihalnih vaj in reševanje destruktivnih vzorcev** (postavljanje meja, izražanje sebe in svojih potreb, reči NE, odprtost, iskrena komunikacija, krepitev samopodobe ...).



Smutija za podporo zdravja ščitnice

DETOX SMOOTHIE

- 1 skodelica vode
- 2 eko banani
- 1 skodelica listov koriandra
- 1,5 cm olupljenega svežega eko ingverja
- 2 skodelici divjih borovnic
- 1 eko pomaranča
- 1 jž alg dulce
- 1 čž spiruline
- 1 čž Sunwarrior Ormus superzelenja



Vse sestavine zmiksamo v blenderju in pojemo počasi, tudi prežvečimo tekočino v ustih.

SMOOTHIE – ZDRAVA ŠČITNICA

- 2 skodelici manga
- 1 ekološka banana
- 1 skodelica vode
- 2 skodelici ekološke špinače
- ½ skodelice ekološke rukole
- 1,5 cm olupljenega svežega ekološkega ingverja
- ¼ čž alge kelp v prahu ali stresemo eno **kapsulo kelpa**
- sok ene ekološke pomaranče
- ½ skodelice listov koriandra
- ¼ skodelice eko soka aloe vere
- ½ skodelice eko malin



Vse sestavine zmiksamo v blenderju in pojemo počasi, tudi prežvečimo tekočino v ustih.

Nekaj več o kelpu



Kelp je eden izmed **najbogatejših virov joda**, a se njegovo uživanje ne priporoča v primeru jemanja zdravil za ščitnico.

Uživanje pa je lahko koristno v primeru, da je **ugotovljeno pomanjkanje joda ali slabše delovanje ščitnice**.

Kelp je predvsem bogat vir kalija, železa, joda, vitamina B6, riboflavina in vlaknin, vitaminov C, K in folne kisline, vsebuje pa tudi glutaminsko kislino. Fitokemikalije v kelpu absorbirajo in iz telesa izločajo radioaktivne elemente in škodljive kovine.



Kelp:

- izboljšuje presnovo,
- **krepi imunski sistem in prebavila,**
- **deluje protiglivično in protibakterijsko,**
- pomaga pri **celjenju poškodb** in
- **izboljšanju spomina.**

Paketi prehranskih dopolnil za podporo ščitnice

OSNOVNI PAKET

Ašvaganda je adaptogena rastlina, ki tonizira vse žleze z notranjim izločanjem, pomaga **pri preprečevanju izgorelosti in kronične utrujenosti**, hkrati pa **podpira ščitnico**, ki je premalo delujoča in stimulira produkcijo hormonov ščitnice.

Probiotiki izboljšajo **zdravje črevesja, imunskega sistema** in hkrati močno vplivajo na **boljše delovanje ščitnice** ter ščitijo pred avtoimunskimi obolenji.

Kompleks za ščitnico: za proizvodnjo hormonov ščitnice in aktivnih hormonov le-te (pretvorba T4 v T3) zlasti potrebujemo zadostne količine **joda, selen, cinka in železa**, za dobro delovanje ščitnice pa so dodani nekateri **vitamini B kompleksa in vitamin A**, železo pa je koristno tudi za zmanjševanje utrujenosti.



NAPREDNI PAKET

- če **NE** jemljemo zdravil
- imamo **premalo delujočo ščitnico** – hipotiroidizem in vnetje ščitnice - golša

- [Ašvaganda](#)
- [Probiotiki](#)
- [Kompleks za ščitnico](#)



Kurkumin zmanjšuje oksidativni stres v telesu, ki je odgovoren za poslabšanje bolezenskega stanja ščitnice, **pomaga uravnnavati hormone ščitnice** in pri hipo ter hiper stanju tudi **zmanjšuje vnetne procese** in s tem tudi pomaga pri težavah z golšavostjo.

Omega-3 zmanjšuje vnetne procese v telesu in omogoča **boljše delovanje ščitnice**.

Vitamin D3 podpira **zdravo delovanje ščitnice**.

Magnezij pomaga pri zdravem delovanju ščitnice in **produkciji aktivne oblike hormona ščitnice** – pretvorba T4 v T3.



18



NAPREDNI PAKET

- če **jemljemo** zdravila
- za **hipotiroidizem**,
hashimoto tiroiditis

- [Ašvaganda](#)
- [Probiotiki](#)
- [Kurkumin](#)
- [Omega-3](#)
- [Vitamin D3](#)
- [Magnezij](#)



Cink je mineral, ki je nujno potreben za **normalno in zdravo delovanje ščitnice, produkcijo hormonov ščitnice** in aktivnega hormona ščitnice (pretvorba T4 v T3 in TSH).

Selen je mineral, ki je nujno potreben za **normalno in zdravo delovanje ščitnice, produkcijo, aktivacijo in deaktivacijo hormonov ščitnice** (skupaj z jodom) in produkcijo aktivnega hormona ščitnice (pretvorba T4 v T3). **Zmanjšuje oksidativni stres in poškodbo same žleze.**

B-kompleks z B12 podpira zdravo delovanje ščitnice, **zmanjšuje utrujenost in izčrpanost telesa.**



NAPREDNI PAKET

- če jemljemo zdravila
- za hipertiroidizem in Basedowovo bolezen

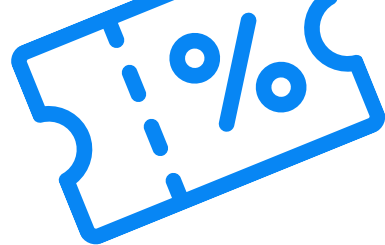
- [Probiotiki](#)
- [Kurkumin](#)
- [Omega-3](#)
- [Vitamin D3](#)
- [Magnezij](#)
- [Cink](#)
- [Selen](#)
- [B-kompleks z B12](#)



Rhodiola je izjemna adaptogena rastlina, ki deluje **blagodejno tudi na zdravje ščitnice**. Ruske klinične študije so pokazale, da kombinacija rhodirole in telovadbe aktivira lipazo, encim, ki razgrajuje maščobo v maščobnem tkivu, kar pomaga, da se tudi **hormoni ščitnice lažje normalizirajo**.

Shilajit je najbolj učinkovito naravno sredstvo za težave s hipertiroidizmom. Pozitivno vpliva na presnovo, bogat je s hranilnimi snovmi in **pomaga pri regeneraciji degeneriranega tkiva ščitnice**.





IZKORISTITE KODO ZA POPUST

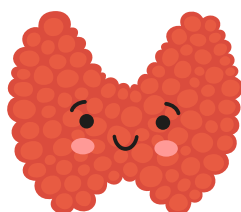
Noben zdravstveni problem ni prijeten - tudi težave s ščitnico ne. To e-knjižico smo pripravili v želji, da bi lahko **čim več ljudi dostopalo do koristnih informacij**, s katerimi bi naslovili svoje **težave**, ki jim jih **povzroča neustrezno delovanje ščitnice**.

Iz tega razloga vas želimo še **dodatno podpreti z ugodnejšim nakupom prehranskih dopolnil**, ki so vam lahko v pomoč.

V košarico dodajte izdelke za podporo zdravja ščitnice in

izkoristite 7 % popust,

ki velja **na vse izpostavljene izdelke** v tej knjižici.



Skrbite za svoje telo, saj je to edini prostor,
kjer morate živeti.

-Jim Rohn



Besedilo pripravila:

Jelena Dimitrijević, nutricionistka in holistična terapevtka
(hranazazivljenje.si)



Oblikovanje:

Sara Krošelj, dipl. inž. živilstva in prehrane, bodoča mag.
inž. prehrane

Literatura in viri:

- Zdravljenje ščitnice, Anthony William
- Najpogostejše bolezni ščitnice, dr. Simona Gaberšček
- <https://diagnosticni-laboratorij.si/hormoni-scitnice/>
- <https://diagnosticni-laboratorij.si/scitnica/>
- Symptoms of Thyroid Problems & Remedies That Help, Jillian Levy



Informacije v tej e-knjižici niso namenjene diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.
Prehranska dopolnila niso nadomestila za uravnoteženo in raznoliko prehrano.
V primeru zdravstvenih težav ali jemanja zdravil, se obrnite na vašega zdravnika.