

## Kokos i tarczyca: jak pozytywnie działa na funkcjonowanie tarczycy.Cz.1

Choroby tarczycy ogólnie mieszczą się w 2 kategoriach: niedoczynność i nadczynność. Polska ma świetne wyniki leczenia raka tarczycy, lepsze niż w Europie, a porównywalne z USA.

**Ciągle słyszę... „Nie mogę zgubić wagi bez względu na to ile ćwiczę, jestem zmęczony i nie wiem co mi dolega”. Czy to brzmi znajomo?**



Dobrym miejscem na rozpoczęcie zdobywania wiedzy jest zastanowienie się nad skutecznością tarczycy. Często nawet kiedy badania mówią, że jest OK., tarczyca cały czas się męczy. Bez prawidłowo funkcjonującej tarczycy niemal niemożliwe są dobry wygląd i samopoczucie.

Ale nie przerażaj się, bo jest prosty, absolutnie naturalny sposób by pomóc tarczycy.

### **To nie jest czarny charakter**

Wcześniej uznawany za tłuszcz o czarnym charakterze powodującym spustoszenie, teraz olej kokosowy uważa się za najzdrowszy tłuszcz nasycony na planecie – i z dobrego powodu...

Olej kokosowy jest naprawdę leczniczym produktem, który może pomóc w nawet najbardziej niszczących zdrowie sytuacjach, łącznie z problemami tarczycy. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe wzmacniające przemianę materii i dostarczające energię.

Ponad 30 mln Amerykanów skarży się na wadliwe działanie tarczycy. Aż 1 na 3 kobiety w wieku ponad 35 lat cierpi na problemy z tarczycą. Specjalista od medycyny integracyjnej, dr Robin Miller, współautor książki „Przewodnik mądrej kobiety w średnim wieku i starszej” [The Smart Woman’s Guide to Midlife and Beyond], mówi, że kobiety są 10 razy bardziej podatne na problemy z tarczycą.

Według szacunków endokrynologów, ponad 40% Amerykanów jest dotkniętych skutkami niedoczynności tarczycy, znanej jako *hypothyroidism*. Sytuacja ta jest naprawdę chorobą systemu autoimmunologicznego, która w ponad 80% leczenie konwencjonalnymi lekami czyni nieskuteczne.

**FAKT:** Hormony tarczycy są niezbędne dla normalnego zdrowia i aktywności komórek, i jeśli funkcjonowanie tarczycy jest nieprawidłowe, to utrata wagi jest prawie niemożliwa.

Jesteś zmęczony, masz zaniki pamięci, łysiejesz, odczuwasz ból, podrażnienie, depresję, problemy ze snem, niskie libido, konstypację i/lub tyjesz? Może nie czujesz się zupełnie dobrze, a nie wiesz co ci dolega?

To może być tarczyca – gruczoł w kształcie motyla poniżej jabłka Adama, tuż przed frontową częścią tchawicy. Składająca się z 2 płatów połączonych pośrodku mostkiem tarczyca odgrywa istotną rolę w przemianie materii, wzroście i dojrzewaniu.

## **Oznaki wadliwie funkcjonującej tarczycy**

Skrajne zmęczenie. Jeśli jesteś zawsze zmęczony, nawet po 8 do 10 godzinach snu na dobę, jest to powszechny znak, że poziomy hormonów tarczycy są niskie. Oczywiście, zmęczenie i mała energia wiążą się z wielu chorobami, ale jeśli nie ma wystarczającej ilości hormonów tarczycy (TH) przepływających przez twój organizm, to mięśnie nie otrzymują sygnału by wstać i się poruszać.

Zaćmienie umysłowe. Jeśli czujesz się jakbyś poruszał się we mgle, masz trudności z koncentracją, albo często zapominasz, to możliwe, że nie funkcjonuje właściwie tarczyca. Nadmiar TH może sprawiać trudności w koncentracji, a zbyt niski poziom może wywoływać problemy z pamięcią.

Problemy z trawieniem. Ci z niedoczynnością często narzekają na konstypację, bo niezbyt dobrze funkcjonująca tarczyca może wywoływać spowolnienie procesu trawienia. Nadaktywna tarczyca może wywoływać odwrotny problem, taki jak biegunka, albo częstsze wypróżnienia.

Problemy z humorem. Huśtawka nastrojów, lęk albo depresja mogą wystąpić u tych z zaburzeniami tarczycy. Lęk i nerwowość wiążą się z nadczynnością tarczycy [hyperthyroidism], kiedy organizm stale dostaje przekaz 'działaj, działaj', zmuszając ją do nadmiernej pracy.

## **Aktywny fizycznie, dobra dieta i jeszcze nie możesz schudnąć?**

Przytycie o kilka kilogramów może być skutkiem wielu różnych rzeczy, dlatego niewielu lekarzy będzie uważać, że tylko to jest objawem problemu z tarczycą. Ale jeśli nie zwiększyłeś ilości spożywanych produktów, regularnie ćwiczysz, i nadal nie możesz schudnąć, to może być niedoczynność tarczycy.

## **KAŻDA KOMÓRKA ORGANIZMU MOŻE ODCZUWAĆ NIEWŁAŚCIWE DZIAŁANIE TARCZYCY**

### **Ale wyniki badań mojej tarczycy są normalne (naprawdę?)**

„Wiele osób może cierpieć na drobne nierównowagi, które jeszcze nie pokazały się w normalnych badaniach krwi. Gdybyśmy uwzględnili osoby z małą niedoczynnością, których badania krwi są normalne, to częstotliwość niedoczynności na pewno nie przekraczałyby 10% populacji.

„Szczególnie niepokoi to, że wiele osób których wyniki badań uznaje się za normalne, nadal będą miały objawy niedoczynności tarczycy. Ich nastroje, emocje i ogólne samopoczucie są wynikiem tej nierównowagi, a jeszcze nie leczą się ich właściwie by poznać źródło ich problemów.

„Nawet jeśli poziom TSH jest w niskim przedziale normy, to człowiek nadal może cierpieć na małą niedoczynność”.  
- Dr Arem Ridha, „Leczenie tarczycy” [The Thyroid Solution], 1999, 2007.

### **Inne objawy problemów z tarczycą (czy masz ich więcej niż 3?)**

- Retencja płynów / obrzęk
- Częste infekcje wirusowe
- Łysienie
- Częste siniaki
- Napięcie przedmiesiączkowe [PMS]
- Szum w uszach
- Wrażliwość na ciepło/zimno
- Zimne dłonie i stopy
- Bezsenna
- Drażliwość
- Swędzenie
- Ból stawów
- Łamliwe paznokcie
- Mrowienie stóp i dłoni
- Brak koncentracji

- Konstypacja
- Zmniejszona odporność
- Zawroty głowy
- Bóle głowy/migreny
- Ochrypy głos.

### **Jak wpływa dieta na funkcjonowanie tarczycy?**

Uważa się, że dieta odgrywa rolę w zdrowiu tarczycy. Choć mała konsumpcja jodu prowadzi do niskiego funkcjonowania tarczycy, to sól kuchenna nie wydaje się być dobrą opcją. Wiele z produktów spożywanych w kulturze zachodniej zawiera to co znane jest jako goitrogeny albo blokery jodu. Dwa powszechne goitrogeny to soja i orzeszki ziemne.

Ogromna ilość przetwarzanych produktów zawiera albo jeden albo oba z nich. Produkty w sklepach spożywczych są pełne olejów wielonienasyconych, i wielu Amerykanów unika tłuszczów nasyconych, woląc używać oleje tłoczone lub pozyskiwane przez ekstrakcję rozpuszczalnikami, jeśli stosujesz oleje roślinne, to najwyższy czas położyć temu kres. Te oleje tylko nasilają stan zapalny.

Poprzez industrializację naszego systemu upraw, ziemia ma niedobór jodu, co dalej pogarsza zdrowie tarczycy. Ponadto konsumpcja cukrów rafinowanych i zbóż również negatywnie wpływa na funkcjonowanie tarczycy.

### **Dlaczego leki tarczycowe nie działają**

Przyjmowanie jedynie hormonów zastępczych, nie zajmujących się źródłem problemu, nie będzie promować zdrowia. Jest to rozwiązanie zespołowe, które tak często cechuje zachodnią medycynę.

Niedoczynność powoduje zmniejszenie się hormonu tarczycy, i nie jest to po prostu zastąpienie hormonu (bardzo zachodnia metoda, oczywiście). TRZEBA zająć się przyczyną leżącą u podstaw tej sytuacji.

Ważne jest zrozumienie tego co dzieje się w przypadku choroby autoimmunologicznej. Najważniejsze tu jest to, że ta sytuacja powoduje, że organizm atakuje siebie tak samo jak atakowałby obce ciało, takie jak wirus lub bakteria.

Ten atak wywołuje stan zapalny, co powstrzymuje hormony tarczycy, jak również zmniejsza reakcję receptorów tarczycy. Można pompować w siebie wszystkie leki tarczycowe, ale jeśli receptory nie mają ochoty do funkcjonowania, to nic nie pomoże.

Co więcej, stan zapalny redukuje konwersję T4 (biernego hormonu tarczycy) na T3 (aktywna forma hormonu tarczycy). Większość leków zawierających hormony syntetyczne (Synthroid, Unithroid, Levoxyl, itd.) to T4, i jeśli poda się ten lek komuś ze stanem zapalnym, to w ogóle nie zadziała, bo nie można go będzie skonwertować na formę aktywną.

Żeby przywrócić równowagę i zdrowie organizmowi, należy zająć się przyczynami niedoczynności tarczycy, odpornością i stanem zapalnym.

### **Czas odżywić swoją tarczycę...**

Być może zawsze olej kokosowy uważałeś za zły... a prawda jest taka, że jest bardzo dobry. Uważany za jeden z najzdrowszych produktów na planecie, olej kokosowy otrzymuje się z jądra lub miąższu dojrzałych kokosów.

Zawiera także tłuszcz nasycony - w rzeczywistości 90% tego tłuszczu. Niech to cię nie wystraszy, choć możesz uważać że tłuszczu nasyconego nie powinno się dotykać 10-metrowym kijem, ale olej kokosowy jest zdrowy.

Mimo że od ponad 60 lat mamy negatywną politykę publiczną wokół tłuszczów nasyconych, jak tych w oleju kokosowym, badania i przegląd kultur które stosowały ten olej od tysięcy lat mówią zupełnie inną historię: zdrowy nasycony tłuszcz może być bardzo korzystny.

### **Badanie wykazuje, że naturalnie występujący tłuszcz nasycony w oleju kokosowym ma zdumiewające wartości lecznicze:**

Promuje zdrowe serce

Wzmacnia system odpornościowy  
Zapewnia natychmiastową energię  
Promuje zdrową skórę  
Pomaga regulować stężenie cukru we krwi  
Przyspiesza przemianę materii  
Pomaga w odchudzaniu.

### **3 kwasy tłuszczowe pożądane przez tarczycę**

Unikalna struktura kwasu tłuszczowego o średniej długości łańcucha oleju kokosowego jest tym co wyróżnia go spośród innych olejów i umożliwia mu pomagać organizmowi w samoregulacji (coś co jest w stanie zrobić).

Te cząsteczki kwasów tłuszczowych, w tym kwasu laurynowego (występującego w mleku matki) są na tyle małe, że mogą być wchłaniane przez mitochondrie w komórkach. Dlatego dostarczają organizmowi natychmiastowej energii.

Kwas laurynowy jest przerabiany na monolaurynę, która jest silną substancją przeciwwirusową, przeciwbakteryjną i przeciwprzetrwańniakową. Ponieważ monolauryna jest monoglicerydem, może zniszczyć pokryte lipidami wirusy odry, grypy, HIV, opryszczki i wielu bakterii patogennych.

Innym kwasem tłuszczowym znajdującym się w oleju kokosowym jest kwas kaprylowy, który występuje także w mleku matki. Znany też jako kwas oktanowy, ten nasycony tłuszcz ma wiele właściwości zdrowotnych i wrodzoną zdolność leczenia podobnego do drożdży grzyba w jelitach.

Kwas kaprylowy występuje w bardzo małych ilościach w mleku kozim i krowim, a w dużych w olejach tropikalnych takich jak kokosowy i z nasion palmowych.

To kwas tłuszczowy o średniej długości łańcucha ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. W organizmie kwas kaprynowy jest przekształcany na monokapryn, postać, która łatwo zwalcza wirusy, bakterie, drożdżaki *Candida albicans*.

Z powodu tej unikalnej kombinacji kwasów tłuszczowych, olej kokosowy niszczy stan zapalny i naprawia tkanki poprzez hamowanie bakterii wywołujących ten stan zapalny.

Susan Patterson

Źródło: <http://www.naturalblaze.com/2015/05/coconut-and-thyroid-connection-how-it.html>

Tłum. Ola Gordon.

P.S:

### **Produkty leczące tarczycę**

Leczą produkty świeże, surowe i organiczne. Te produkty leczą wszystko. Poza tym, produkty bogate w jod i zawierające duże ilości selenu wspomagają funkcjonowanie tarczycy.

Do funkcjonowania gruczoł tarczycy wymaga jodu. Jod przyjmowany sam, albo spożywany we wzbogaconej soli może być problematyczny. Dobrymi źródłami jodu są: mięso, owoce morza, jogurt, mleko i jaja, ale są także źródła wegańskie.

Wegańskie źródła jodu:

- Czarna melasa [Blackstrap molasses]
- Wodorosty
- Himalajska sól morską
- Granatowa fasola
- Żurawina.

Żeby organizm przekształcił T3 w T4 potrzebny jest selen. Bez wystarczającej ilości selenu w diecie tarczyca się męczy. Bogate w selen są owoce morza i mięso, ale są też pewne produkty wegańskie:

- Orzech brazylijski
- Shiitake/białe pieczarki
- Lima/fasola pinto
- Nasiona chia
- Brązowy ryż
- Nasiona (słonecznik, sezam i len)
- Brokuły
- Kapusta
- Szpinak.

#### **Koniec Cz.1**

## Diagnostyka i leczenie raka tarczycy Rekomendacje Polskiej Grupy do spraw Nowotworów Endokrynnych.

<http://www.mp.pl/artykuly/33409>

## Zakład Medycyny Nuklearnej i Endokrynologii Onkologicznej.

<http://www.io.gliwice.pl/dla-pacjenta/zaklad-medycyny-nuklearnej-i-endokrynologii-onkologicznej>

## Leczenie operacyjne guzów tarczycy

<https://www.tourmedica.pl/blog/leczenie-operacyjne-guzow-tarczycy/>

---

Autor: Susan Patterson

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)