

# Praktikák pajzsmirigy- problémák- ban

Természetes praktikák pajzsmirigybetegség kezelésére? Pajzsmirigy problémák esetén a gyógyszeres kezelés mellett is sokat tehetünk a gyógyulásért, néhány apró változtatással is jelentősen csökkenthetjük a panaszokat. De hogyan segít mindebben a brazil dió és miért együnk, vagy ne együnk brokkolit?

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, a Budai Endokrinközpont főorvosa. E szempontból a szelén különös jelentőséggel bír, mely amellet, 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.



## Dobjuk 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 elhasznált 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 bányunk 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 pajzsmirigybetegségek 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 jódszívódását. Jó hír azonban, hogy a goitrogének igen érzékenyek a magas hőre, így alapos főzés után már fogyaszthatók a brokko-

liból, 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 ösztrogén tartalma 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 járunk, 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 ásványvízes palackban BPA, a flakonok alján található, háromszög alakú jelölés tájékoztat. Ha a háromszögben a 7-es szám van, akkor BPA is lehet a műanyagban.

[www.endokrinkozpont.hu](http://www.endokrinkozpont.hu)



# Házi len (Linum usitatissimum)

## Leírás és előfordulás:

egyéves, lágy szárú növény. Vékony, karóyszerű gyökere 50-100 cm mélyen hatol a talajba. Szára 30-100 cm magas, hengeres, elágazó, sima. Levelei szórtan helyezkednek el a száron, ülők, keskeny lándzsásak, ép szélűek. Virágai laza, kevés virágból álló álcserjűt képeznek, kék színűek. Termése 7-8 mm átmérőjű, 10 üregű tok, melynek minden egyes rekeszében egy-egy sima, fénylő, barna mag fejlődik. Eredete nem tisztázott, a Mediterráneumban jött létre a természetes folyamán.

## Felhasznált részei:

a mag (*Lini semen* - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.), a belőle hidegen préselt zsíros olaj (*Oleum lini* - Ph. Hg. VII.) és a lenmagliszt (*Lini seminis farina* - Ph. Hg. VII., = *Lini placentae farina*).

## Főbb hatóanyagok:

zsíros olaj (főbb alkotórészei a linol-, a linolén- és az olajsav észterek) és nyálkaanyagok.

## Főbb hatások:

a magé és a magliszté hashajtó (székletmennyeg növelő) és lágyító (gyulladások okozta bőrfeszességet csökkentő), a zsíros olajé érlelmeszesedést gátló, lágyító és sebgyógyulást előmozdító.

## Ajánlott napi adagja:

12 évesnél idősebb gyermekek és felnőttek esetében 15 gramm, 6-12 éves korig 7,5 gramm; külsőleg alkalmazva 30-50 grammból készült borogatás vagy pakolás.

## Felhasználás:

a magot önmagában krónikus székrekedés megszüntetésére, összetett készítményekben gyomor- és nyombélfekély, fekélyes vastagbélgyulladás és a vastagbél fokozott ingerlékenységének kezelésére; a lenmaglisztet (és az összetört magot) kelések érlelésére és a gyulladt bőr feszességének csökkentésére; a zsíros olajat az érlelmeszesedés folyamatának lassítására és a pikkelysömör gyógyulásának elősegítésére, valamint kozmetikai készítmények bőrpuhító alkotórészeként vagy vivőanyagként.

## Megjegyzés:

a magvak fogyasztása bélelzáródás esetén ellenjavallt.

