

HIPOTIROZA V NATURPATIJA

Erika Brajnik, naturopatinja, www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Kar 200 milijonov ljudi na svetu trpi za hipotirozo. In kar 10 odstotkov ljudi na svetu nima postavljene diagnoze za to bolezen? Ni prepoznana. Zakaj? Ker se na krvi ne pokaže nepravilno energetsko delovanje ščitnice, ljudje pa imajo vseeno težave.

Iz osebnih izkušenj lahko navedem nekaj primerov.

15 letna punca se je v enem tednu zredila za 9 kg, ne da bi povečala vnos hrane. Izvid krvi

ni pokazal, da je ščitnica v hipotirozi. Funkcionalno pa je bila ščitnica v deficitu.

Gospa 33 let je po operaciji na srcu začela samo spati, po 14 ur na dan. Čutila je veliko utrujenost, izvidi so bili b.p., funkcionalno je pa bila ščitnica v deficitu.

Gospod 55 let se je po smrti matere počutil depresivno, utrujeno, apatično. Dali so mu antidepresive, krvna slika b.p., funkcionalno pa je bila ščitnica v deficitu.

Pri 4 letni punčki so izvidi pokazali hipotirozo, ki je nastala kot posledica toksemije matere. V trebuhu jih je mama prenesla na otroka in ko je otrok doživel prvi večji stres, se je ščitnica vnela.



Stres in ščitnica

Ščitnica je zelo pomembna žleza v našem telesu, ki je zelo občutljiva na stres. Ko doživimo en velik stres, ki je lahko fizičen ali psihičen, se ščitnica lahko vname.

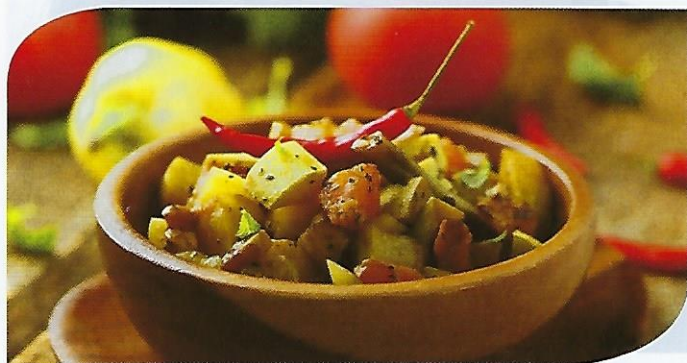
To se sicer ne zgodi vedno ob vsakem stresnem dogodku. Da se to zgodi, potrebujemo še eno predpostavko in to je prisotnost toksinov v telesu. Ko je telo v toksemiji, je prepojeno s toksini in ni zmožno samo odvajati toksinov iz telesa.

Takrat govorimo o deficitu jeter. Jetra so šibka in ne zmorejo več odvajati toksinov iz telesa, zato se ti toksini nabirajo v telesu. In ko oseba doživi stres, se ščitnica vname, saj to vnetje sprožijo toksini telesa.

Hipotiroza in menopavza

Zelo pogosta je hipotiroza v menopavzi. Zakaj? Ko ženska zgubi menstruacijo, se v telesu ženske zapre en velik čistilni filter telesa, to je menstruacija. Telo se mora zato navaditi na nov način odvajanja toksinov in če ženska ne pomaga telesu, tako da zmanjša vnos toksinov in poišče novi filter odvajanja toksinov, se toksemija telesa takoj začuti, npr. oblivi!

Skratka kako s hrano uravnati energetsko šibko ščitnico? Kako sem pomagala zgoraj omenjenim osebam? Enostavno! dva meseca se držimo jetrnega jedilnika in sicer iz jedilnika odstranimo vsa živila, ki energetsko šibijo ščitnico, to so: kava, čokolada, razhudniki, oreščki, vse začimbe, mlečni izdelki, pomaranča, češnje, slive, losos.



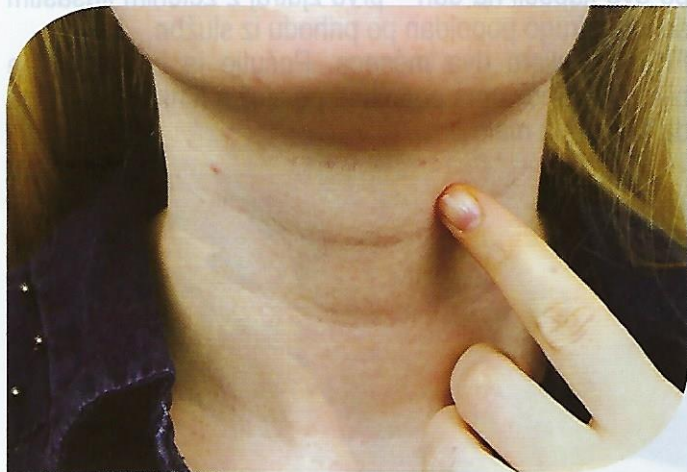
Primer dnevnega jedilnika za krepitev ščitnice:

- za zajtrk prosojena kaša s semeni, brusnicami in jabolki, poleg pijemo cikorijo
- za dopoldansko malico uživamo breskve
- za kosilo ješprenj z bučkami, radič in fižol
- za popoldansko malico eno jajce
- za večerjo enolončnico (bučke, brokoli, koromač, fižol, beluši, korenček)

V pomoč oslABLJENI ščitnici bo tudi to, da doma izvedemo dvakrat na teden kopel iz njivske preslice, saj bomo tako razbremenili telo toksinov, ker bodo šli iz telesa skozi znojenje. Hkrati bomo še tonificirali – okrepili jetra. Tako bodo v bodoče jetra lažje odvajala toksine iz telesa.

Signali, ki jih pošilja telo

No, pa pogledjmo, kako prepoznati hipotirozo. Kakšne signale nam pošilja telo?



Če opazite na vratu take črte, kot so na sliki, to niso starostne gube. Telo kaže, da ščitnica ne deluje pravilno, da je v deficitu, da energija ščitnice po telesu ne teče pravilno.

Enako sporočilo vam pošilja telo, če na tem mestu najdemo beli madež. Mnogo ljudi misli, da jih pod brado sonce ne prime in da imajo zato beli madež na vratu. Vendar to ni nepravilno sončenje, ampak nam telo spet kaže na deficitarno delovanje ščitnice.

Če ste nenadoma utrujeni in potrebujete več kot 8 ur spanja na dan. Če se nenadoma zredite, ne da bi povečali vnos hrane, pomeni da je ščitnica v deficitu. Če ne morete priti k sebi po hudi bolezni ali operaciji in se obdobje okrevanja vleče predolgo (npr. pol leta), pomeni da je vaša ščitnica v deficitu. Če ste doživeli hud stres v službi ali ste imeli smrt v družini in ste predlogo časa utrujeni, apatični, brezvoljni, potem je vaša ščitnica v deficitu.

Naša telesa lahko obvladamo, našo ščitnico lahko upravljamo in to s hrano! Res je, da ne moremo predvideti življenja. Lahko doživimo nesrečo, stresno izkušnjo, itd. Lahko pa si pomagamo, da obvladamo našo ščitnico!

Glavno naturopatsko pravilo je, več kot je stresa, bolj se je potrebno držati prehrane!

Peta čakra in ščitnica

Emocionalno je ščitnica vezana s peto čakro, ki je vezana z govorom, z izražanjem svojih želja, volje, mnenj, prepričanj. Oseba, ki ima ščitnico v hipotirozi, navadno zadržuje svoje misli zase, se ne odpre sočloveku, je občutljiva oseba, ki ne pokaže svojih emocij. Če jo kdo rani, taka oseba ne bo pokazala in povedala, da ji je hudo. Najhuje je, če igra tako vlogo veselja doma, do očeta, matere in potem v odraslosti

do partnerja. To so ljudje, ki zanemarjajo svoja čustva, jih ne izrazijo, se radi podreajo, da imajo mir. Požirajo življenje takšno kot je, nekega dne pa počni – hipotiroza! Bachove cvetne esence, ki nam bodo pomagale izraziti naše želje in naša mnenja, tudi tistim katerim si nismo upali nikdar povedati, da se z njimi ne strinjamo (navadno so to starši ali partner) so: centaury, agrimony, holly, walnut. Mešanico teh esenc si lahko mažemo po grlu in jih zvečer pijemo - 5 kapljic zvečer pred spanjem, ko so zobje že umiti.

Pomagalo nam bo odpreti peto čakro in lažje izraziti naše želje, pričakovanja in upanja.

Vse to je ščitnica v naturopatiji.

Za personalizirano mešanico Bachovih cvetnih esenc ob težavah s ščitnico mi pišite na info@saeka.si.



Erika Brajnik avtorica knjižnih uspešnic



Prodanih več kot 10.000 izvodov!

IZID NOVE KNJIGE

4. Naturopatska knjiga Erike Brajnik OTROCI, STARŠI IN STAROSTNIKI

Tri generacije, en skupni jezik – narava – naturopatija!

Vse o zeliščih:

- pravlјice in pesmice za otroke
- uporaba zelišč in recepti
- animična moč

Če želiš videti spremembo v svetu, moraš ti biti ta sprememba! Mahatma Gandhi

www.saeka.si, info@saeka.si