

Lisämunuaisten ja kilpirauhasen tukeminen

Kilpirauhasongelmien taustalla usein lisämunuaisuupumus



Jos on epäilystä kilpirauhasen ongelmista, olisi tärkeä tutkia myös lisämunuaisten tila. Ongelmien taustalta löytyy aika usein pitkään jatkunut stressi, mikä voi johtaa lisämunuaisten uupumiseen ja sitä kautta erilaisiin kilpirauhasen ongelmiin.

Tärkeää on karsia ruokavaliosta kaikki häiritsevät kemikaalit ja suosia puhdasta ja käsittelemätöntä ruokaa. Gluteenia, maissia, soijaa ja hirssiä olisi hyvä välttää, sillä ne hidastavat kilpirauhasen toimintaa. Soijan lisäksi myös muiden palkokasvien karsimisesta voi olla hyötyä. Kaalikasvit ja muut goitrogeeniset kasvilajit (mm. lanttu, nauris, bataatti, pinaatti) kannattaa syödä kypsennettyinä tai fermentoidussa muodossa (kuten hapankaalii), jolloin ne eivät ole niin haitallisia kilpirauhasen toiminnalle.

Sokeria ja nopeita hiilihydraatteja on syytä välttää, sillä ne lisäävät elimistössä hiljaista tulehdusta, mikä taas edesauttaa monien sairauksien ja epätasapainotilojen puhkeamista. Raffinoitujen rypsi-, rapsi- ja auringonkukkaöljyjen tilalla tulisi käyttää voita sekä kylmäpuristettua oliivi- ja kookosöljyä. Myös avokado- ja pellavansiemenöljy ovat hyviä vaihtoehtoja.

Kilpirauhaselle tärkeitä ovat jodi ja seleeni. Jodia saa mm. hapnamaitotuotteista, juustosta ja kananmunasta. Myös merileväpohjaisella jodilisällä rikastettua meri- tai ruusu-uolaa voi käyttää ruoanlaitossa. Kilpirauhasen liikatiloissa tai tulehduksellisissa tiloissa jodilisa ei ole suotavaa. Hyviä seleenin lähteitä ovat mm. parapähkinät ja spirulina.

Lisäaineet, teflonpannut, muoviset astiat ja ruoanvalmistusvälineet sisältävät kilpirauhasen toimintaa häiritseviä aineita ja siksi niitä olisi syytä välttää. On myös hyvä kiinnittää huomiota hygienia- ja kosmetiikkatuotteiden valintaan ja vaihtaa hiusvärit luonnonmukaisiin, sillä erityisesti naisille tulee näistä tuotteista huomattavan suuri kemikaalialtistus.

Tue lisämunuaisten hyvinvointia:

- Vältä stressiä ja nuku hyvin
- Huolehdi säännöllisistä aterioista ja vältä turhia välipaloja
- Syö hyvälaatuisia proteiineja joka aterialla: esim. kalaa, kanaa, kananmuna, lammasta, poroa, riistaa, pähkinöitä, siemeniä
- Vältä raskasta ja pitkäkestoista liikuntaa
- Muista riittävä lepo ja itselle sopivat rentoutumiskeinot
- Kroonisissa stressitiloissa yleensä puutetta C-, E- ja useista B-ryhmän vitamiineista sekä magnesiumista, käytä laadukkaita vitamiini- ja hiivenäiselisiä (kysy ammattilaiselta apua)

Nutriklinalta saatava Kilpirauhaspaneeli 2 -testi

Mittaa Kilpirauhasarvot (TSH, T4V, T3V, rT3, vasta-aineet), jodi-status sekä kortisolitasot

Kenelle Uupuneille, stressaantuneille, ylipainoisille, masentuneille, unihäiriöisille, urheilijoille, hiusten lähdöstä ja hauraista kynsistä kärsiville, lihas- ja nivelkipuisille

Hinta 532 €, sisältää testin ja 45 minuutin puhelinkonsultaation ravintoterapeutin kanssa