

TARCZYCA

NAJCZĘSTSZE OBJAWY

NADCZYNNOŚĆ

- ATAKI PANIKI
- NERWOWOŚĆ
- POBUDZENIE



- SPADEK MASY CIAŁA (nieuzasadniony)



- ZMĘCZENIE

- BEZSENNOŚĆ



- POWIĘKSZENIE WOLA



- WYTRZESZCZ OCZU

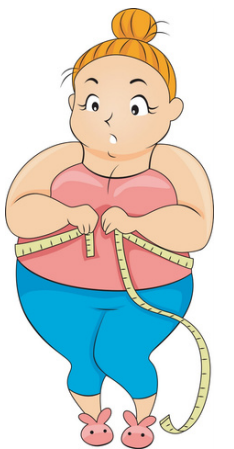


NIEDOCZYNNOŚĆ

- WYPADANIE WŁOSÓW



- WZROST MASY CIAŁA (nieuzasadniony)



- PRZEWLEKŁE ZMĘCZENIE

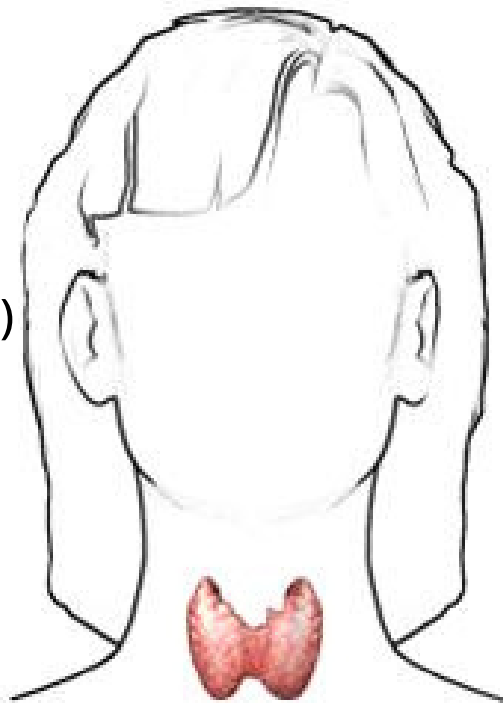
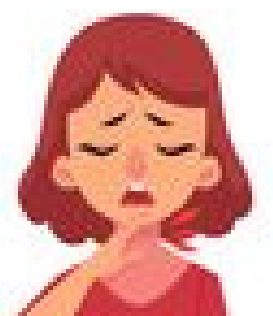
- OSŁABIENIE

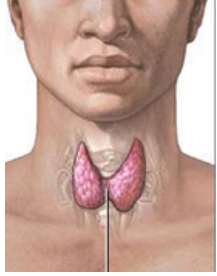


- BÓLE MIĘŚNI RAMION



- BÓLE MIĘŚNI SZYI (tylna część)





ZABURZENIA TARCZYCY-DIETA



JEDZ



kwasy tłuszczowe
Omega-3



błonnik
pokarmowy



warzywa i
owoce



mięso dobrej
jakości



cynk



jod



ryby



owoce morza
i skorupiaki



selen



witamina D



oleje
roślinne



awokado



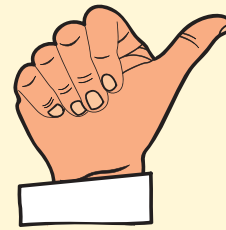
siemię
lniane



grzyby



orzechy



OGRANICZ



siarkowane
suszone
owoce



laktoza
(jeżeli nie
tolerujesz)



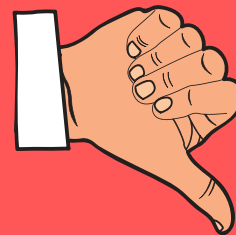
oleje
rafinowane



gluten
(jeżeli nie
tolerujesz)



produkty gitrogenne (kapusta,
kalafior, rzepa, brukselka itp.)



UNIKAJ

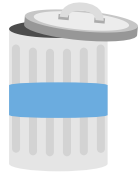


cukier, słodycze, gotowe sosy,
napoje gazowane, potrawy "w
słoikach"



wysokoprzetworzona
żywność

UNIKAJ PRODUKTÓW, KTÓRE SĄ:



POZBAWIONE BŁONNIKA



WZBOGAĆCONE TŁUSZCZAMI TRANS



POZBAWIONE WITAMIN I MINERAŁÓW



BRAK ZWIĄZKÓW BIOL. AKTYWNYCH



WZBOGAĆCONE SYROPEM G. FRUKTOZOWYM



WZBOGAĆCONE KONSERWANTAMI



CUKIER STOŁOWY, CIASTA BISZKOPTY, DŻEM

CZEKOLADA, KRÓWKI, CUKIERKI TOFFI

CUKIERKI Z MASY GOTOWANEJ

SŁODYCZE Z MIĘTĄ, LUKRECJA

MAKARON BIAŁY, CHLEB BIAŁY

JEDZ WIĘCEJ:

WARZYWA 

OWOCE 

NASIONA I ORZECHY 

PRZYPRAWY 

DZIAŁAJĄ PRZECIWZAPALNIE 

DZIAŁAJĄ ANTYOKSYDACYJNE 



RYZ, KASZA, ZIEMNIAKI

TOPINAMBUR, BATATY, BANANY

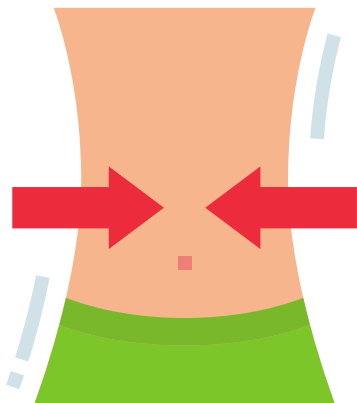
PŁATKI OWSIANE, KOMOSA RYŻOWA

JABŁKA, ANANAS, DAKTYLE, MIÓD, PIECZYWO

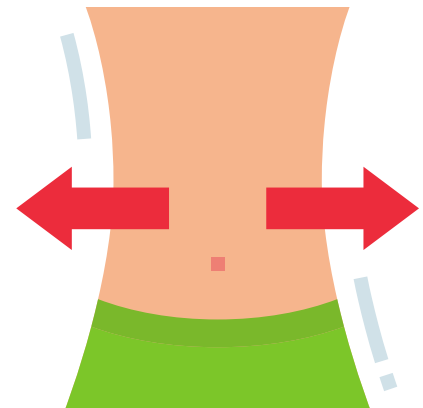
SUSZONE ŚLIWKI, RODZYNKI, TAPIOKA

NAJPOPULARNIEJSZE DYSFUNKCJE

TARCZYCY



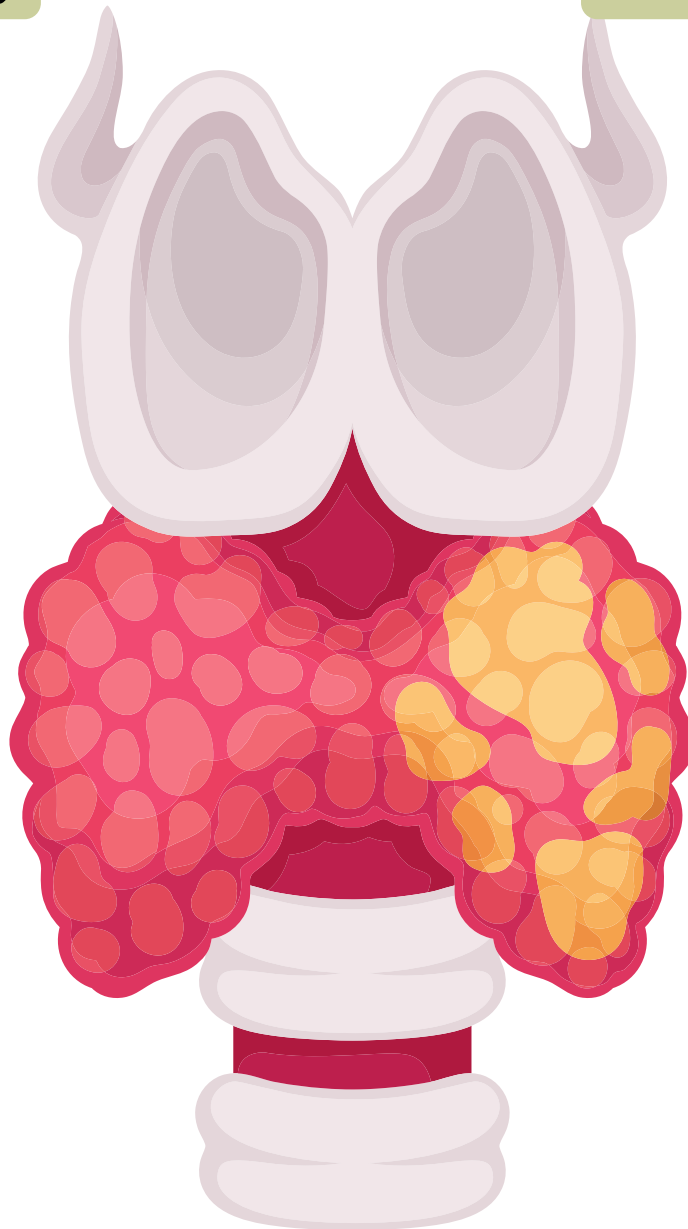
Nadczynność tarczycy



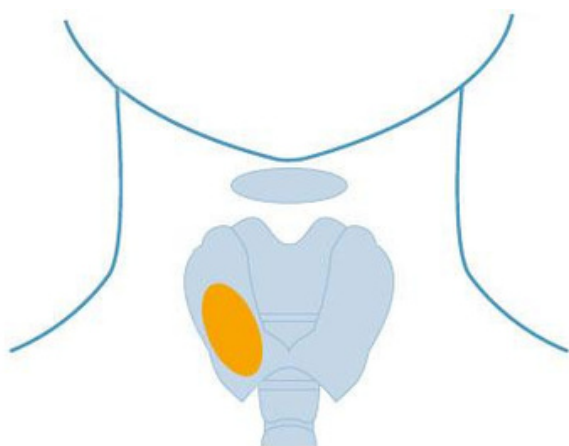
Niedoczynność tarczycy



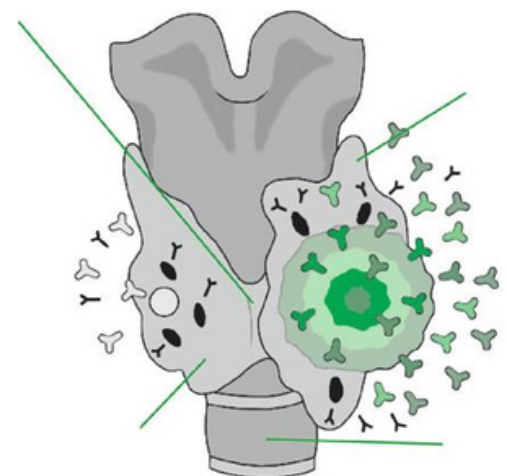
Hashimoto



Choroba
Gravesa-Basedowa



Guzki tarczycy



Wole tarczycowe

CO WPŁYWA NA KONDYCJĘ TARCZYCY?

Czynniki przyczyniające się do prawidłowego funkcjonowania hormonów

Odżywcze: jod, żelazo, selen, tyrozyna, cynk, witamina B2, B3, B6, D, C, E



Czynniki hamujące prawidłowe funkcjonowanie hormonów

- choroby autoimmunologiczne
- stres
- celiakia
- uraz, infekcja, leki, promieniowanie
- toksyny: pestycydy, rtęć, ołów, kadm
- fluorek (antagonista jodu)

Czynniki zwiększające konwersję z T4 do RT3

- infekcje
- stres
- niska podaż kalorii w diecie
- uraz
- dysfunkcja wątroby/nerek
- niektóre leki
- zapalenie tarczycy (np. cytokiny)

Czynniki zwiększające konwersję z T4 do T3

- cynk
- selen

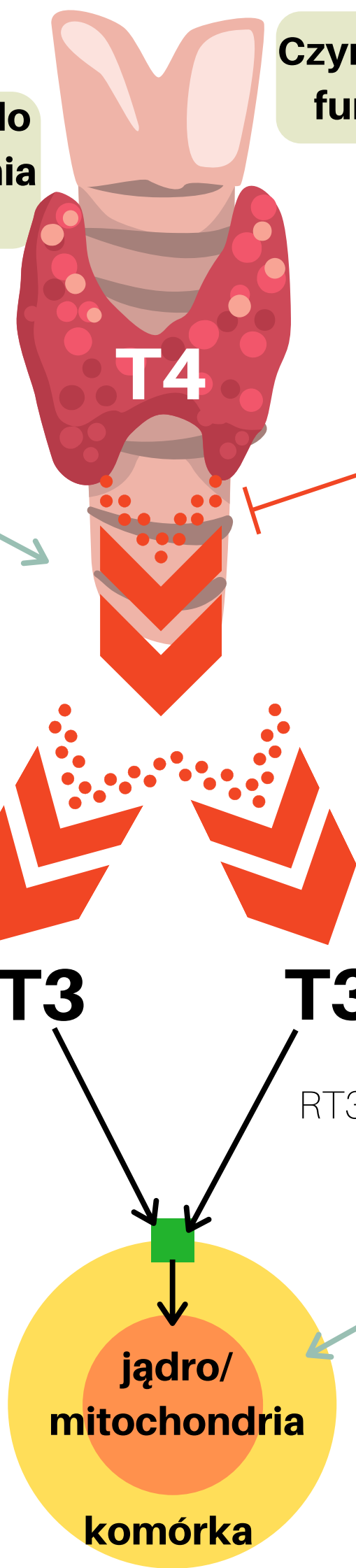
RT3

T3

RT3 | T3 rywalizują o miejsce wiązania

Czynniki zwiększające wrażliwość komórek na hormony tarczycy

- cynk
- ćwiczenia fizyczne
- witamina A



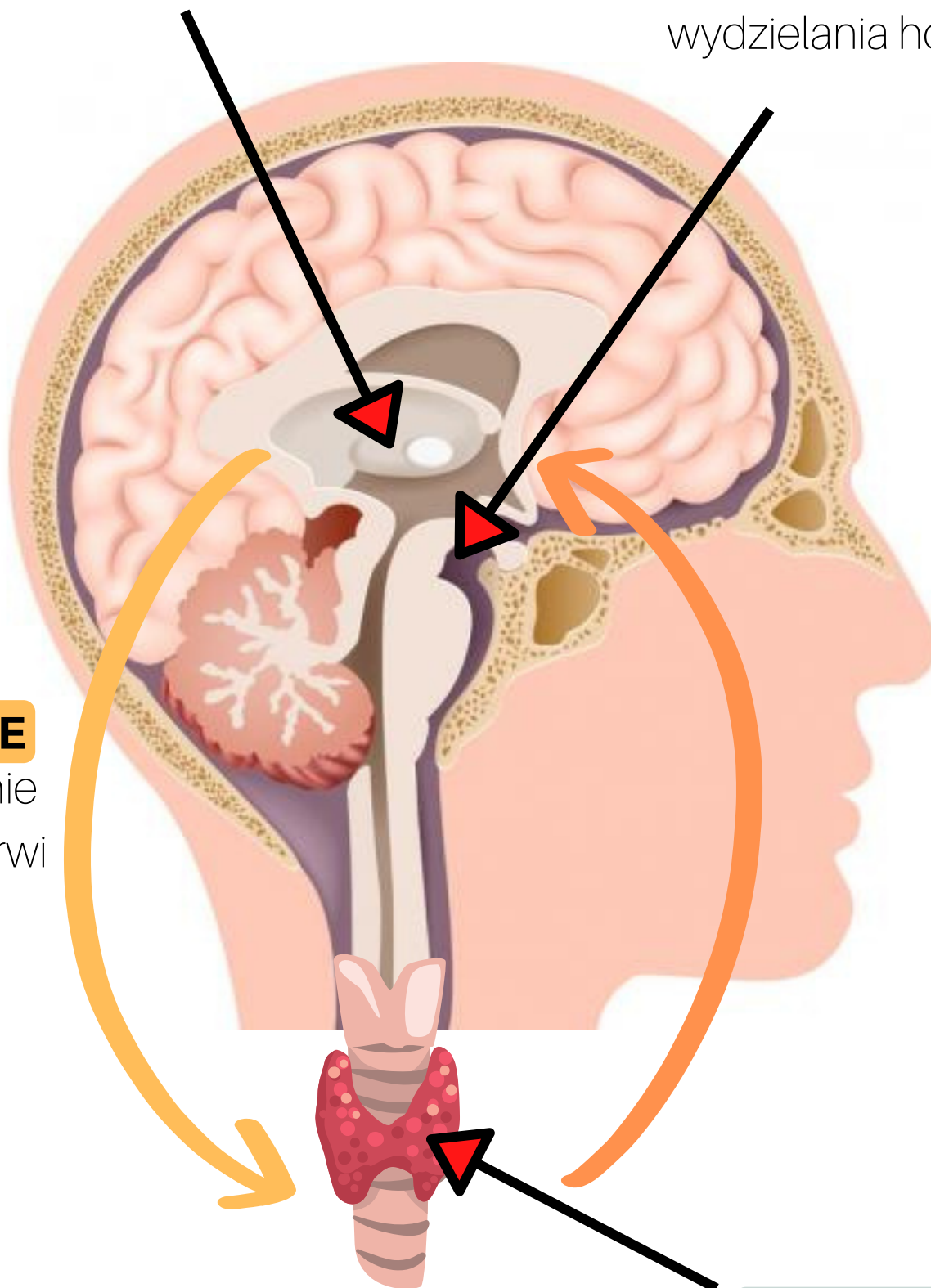
WYDZIELANIE HORMONÓW TARCZYCY

PODWZGÓRZE

wytwarza i uwalnia tyreoliberynę,
regulując pracę przysadki

PRZYSADKA MÓZGOWA

wytwarza hormon tyreotropowy
TSH, pobudza tarczycę do
wydzielania hormonów T3 i T4



HAMOWANIE

wysokie stężenie
tyroksyny we krwi

POBUDZANIE

niskie stężenie
tyroksyny we
krwi

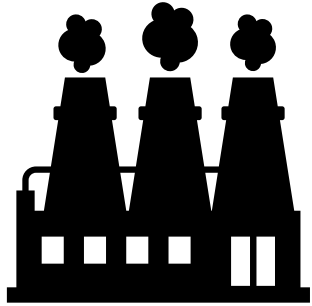
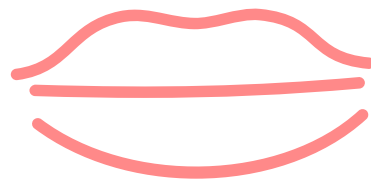
TARCZYCA

wydziela hormony T3 i T4

CO NISZCZY TARCZYCĘ ?



STRES



METALE CIĘŻKIE



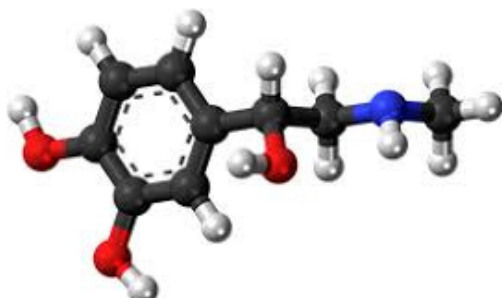
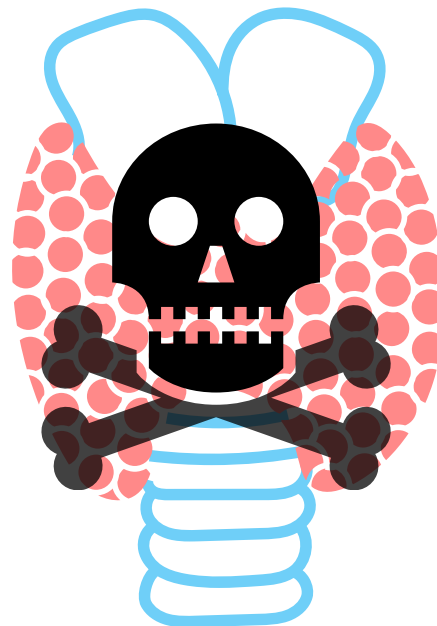
FLUOR



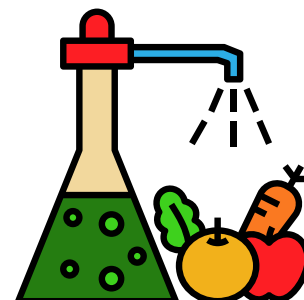
IZOFLAWONY



PESTYCYDY



**NADCHLORAN
POTASU**



**TOKSYNY
ŚRODOWISKOWE**

JAKIE ZNAMY CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE?



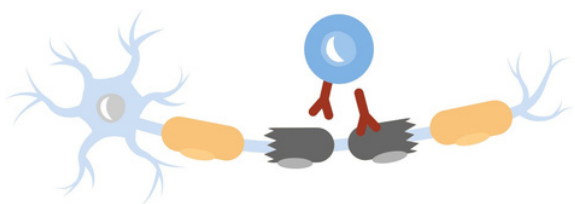
Cukrzyca typu 1



Reumatoidalne zapalenie stawów



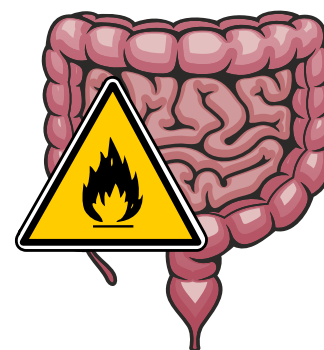
Łuszczyca



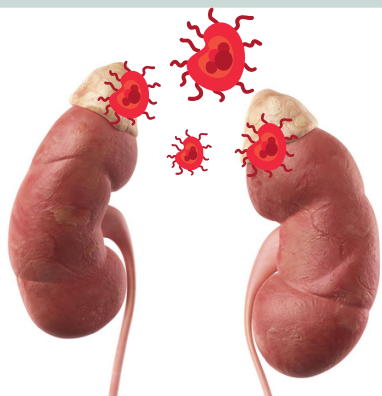
Stwardnienie rozsiane



Toczeń



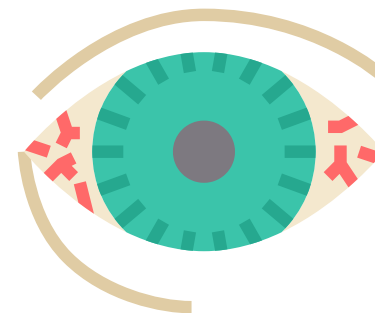
Nieswoiste zapalenie jelit



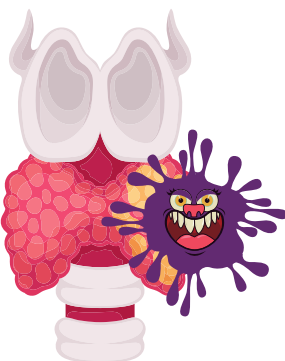
Choroba Addisona



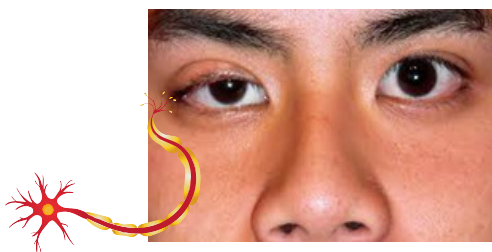
Choroba Gravesa-Basedova



Zespół Sjögrena



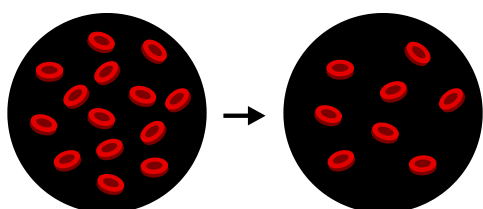
Hashimoto



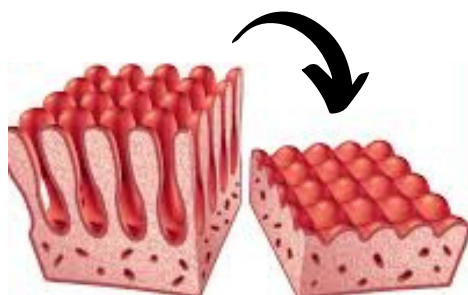
Miastenia



Zapalenie naczyń krwionośnych

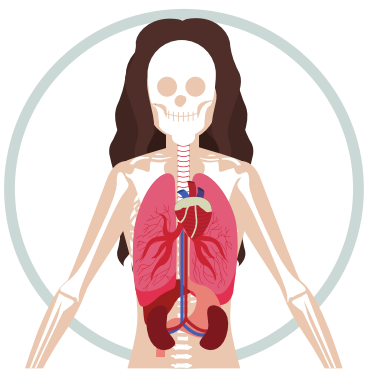


Niedokrwistość złośliwa



Celiakia

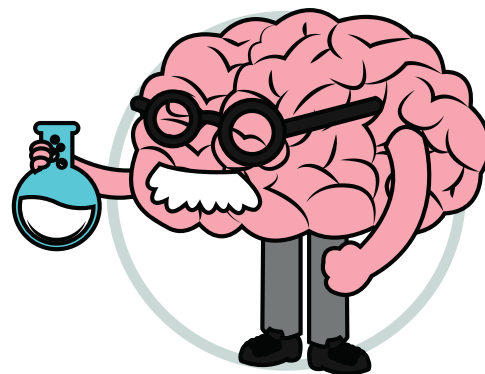
KORZYŚCI ŚWIADOMEGO ODDECHU



WZMACNIA
UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY



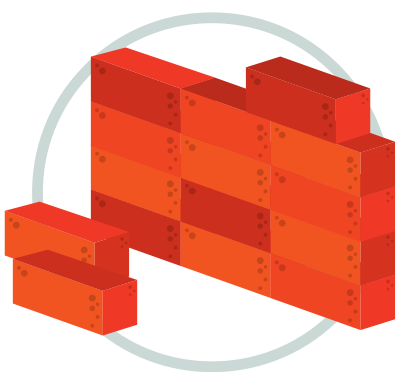
ODPREŻA I
RELAKSUJE



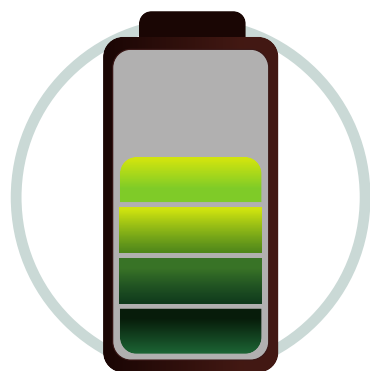
REDUKUJE ILOŚĆ
TOKSYCZNYCH
SUBSTANCJI W
MÓZGU



ZMNIJSZA ILOŚĆ
HORMONÓW
STRESOWYCH



PRZYSPIESZA
REGENERACJĘ
ORGANIZMU



DODAJE ENERGII
DO DZIAŁANIA



ZMNIJSZA STANY
ZAPALNE W
ORGANIZMIE



POMAGA W
NAUCE