

ЛЕЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

АИТ, ГИПОТЕРИОЗ, ГИПЕРТЕРИОЗ

МАРИНА РИМАРЧУК



САМОЕ ВАЖНОЕ, КАК ПРИ ГИПЕРФУНКЦИИ, ТАК И ПРИ ГИПОФУНКЦИИ – АНТИСТРЕССОВАЯ ПРОГРАММА

**Коррекция питания
головного мозга – минимум 6 месяцев**

Гриффония как успокоительное – 2 раза в день во второй половине дня
Лецитин для мозга и печени - минимум 1000 мг в сутки
Фолиевая кислота для гормонов – минимум 400 мкг в сутки
Витамины группы В для нервной системы
Аминокислоты для клеточного восстановления
Это называется основное питание нервной ткани, корректирующее.

ЧТО ПИТЬ КАК ПРИ ГИПЕРФУНКЦИИ, ТАК И ПРИ ГИПОФУНКЦИИ

ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ НУЖНО ДВЕ ВЕЩИ. ЕЙ НУЖНА ЭНЕРГИЯ
АНТИОКСИДАНТНАЯ И ЗАЩИТА.

**ЭНЕРГИЯ – ЭТО ВОДА С МИНЕРАЛАМИ (КОРАЛЛОВАЯ ИЛИ С ХЛОРОФИЛЛОМ)
И Q10 - ИСТОЧНИК УБИХИНОНА,** КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА
ЭНЕРГИИ В КЛЕТКАХ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА - ПОД
ЯЗЫК 60 МЛГ В ДЕНЬ.

ПОД ЯЗЫК И ЖДЕМ, ПОКА МАКСИМАЛЬНО ВСОСЁТСЯ – ПОТОМУ ЧТО ТАК СРАЗУ
ПОПАДАЮТ ВЕЩЕСТВА В ЩИТОВИДКУ.

ОМЕГА 3/60 – НЕ МЕНЕЕ 4000 МЕ В СУТКИ

СЕЛЕН – 50-70 МКГ В СУТКИ. ЗАЩИТА ЩИТОВИДКИ

ГИПОФУНКЦИЯ (ГИПОТИРЕОЗ)

Что НЕОБХОДИМО применять.

1. **Бурая водоросль** - по 360 мг 2 раза в сутки на протяжении 3-х месяцев. Содержит высокие концентрации йода необходимого для нормальной деятельности щитовидной железы.
2. **Цинк** - цинк и железо вместе не применяем, разносим по времени, но если в одной форме они - можно. Поддерживает нормальную деятельность щитовидной железы. Женщинам 15 мг в сутки, муж - 30 мг
3. **МСМ** -сера. Повышает проницаемость клеточных мембран, предупреждает развитие аутоимунных процессов. Суточная потребность - 1 грамм серы

Что ВАЖНО применять.

1. **Фолиевая кислота** - 1 таблетка в день. Способствует синтезу собственных гормонов щитовидной железы. 400 мкг в сутки.
2. **Комплекс витаминов группы В** - 1-2 таблетки в день во время еды. Витамины группы В необходимы для модуляции функции щитовидной железы.

Что ПОЛЕЗНО применять.

1. **Железо**- Повышает трофику железистой ткани. 20 мг в сутки
2. **Лецитин** - Корректирует функцию щитовидной железы. Снижает симптомы со стороны ЦНС. 7,5 мг на 1 кг веса тела.
4. **Витамин Е** - Антиоксидант. Способствует улучшению трофики щитовидной железы. В сутки 400 МЕ.

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОФУНКЦИИ. КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЗАПРЕЩЕНЫ

В список запрещенных продуктов входят:

- хлеб из муки высшего сорта, вся сдобная выпечка, торты, пирожные, жареные изделия (пирожки, блинчики, оладьи);
- жирные сорта мяса (свинина, баранина) и птицы (гусь, утка);
- ливер (мозги, печень, почки);
- икра рыбная;
- копченая и соленая рыба, консервы из рыбы;
- жирные сорта колбасных изделий;
- маргарин, сало, кулинарный жир;
- все бобовые;
- крестоцветные (все виды капусты, репа, редька, редис, турнепс);
- грибы в любом виде;
- наваристые бульоны из мяса, птицы и рыбы;
- варенье, мед ограничиваются;
- горчица, перец, хрен;
- крепкий чай или кофе, какао, кока-кола;
- копчености, соленья;
- макароны и рис ограниченно.

ГИПЕРФУНКЦИЯ ЩИТОВИДКИ (УЗЛЫ В ЩИТОВИДКЕ)

ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРИМЕНЯТЬ:

ЖИВАЯ ВОДА – 30 МЛ НА 1 КГ ВЕСА ТЕЛА.

КАЛЬЦИЙ +МАГНИЙ - 2 ТАБЛЕТКИ ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ, КАЛЬЦИЙ В СУТКИ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО – 1000 МГ, МАГНИЙ – 400 МГ. РЕГУЛИРУЮТ ЭЛЕКТРОЛИТНЫЙ БАЛАНС, УЛУЧШАЕТ НЕРВНУЮ ПРОВОДИМОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГИПЕРМЕТАБОЛИЗМА.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА - 400 МКГ В СУТКИ. НЕОБХОДИМА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. НОРМАЛИЗУЕТ УГЛЕВОДНЫЙ ОБМЕН, СТРАДАЮЩИЙ ПРИ ГИПЕРФУНКЦИИ ЖЕЛЕЗЫ.

СЕЛЕН -1 ТАБЛЕТКА 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. 60 МКГ В СУТКИ ЖЕНЩИНАМ, 75 МКГ – МУЖЧИНАМ. ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИ ОТНОСИТСЯ К СЕЛЕНОЗАВИСИМЫМ ОРГАНАМ.

КОРЕНЬ СОЛОДКИ - 2-4 КАПСУЛЫ В ДЕНЬ НАТОЩАК. РЕГУЛИРУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОРЫ НАДПОЧЕЧНИКОВ, НАРУШАЕМУЮ ПРИ ГИПЕРТИРЕОДНОЙ ДИСФУНКЦИИ.

ЧТО ПОЛЕЗНО ПРИМЕНЯТЬ:

ВИТАМИН Е - 1 КАПСУЛА В ДЕНЬ В КОНЦЕ ПРИЕМА ПИЩИ. В СУТКИ 400 МЕ. РЕГУЛИРУЕТ ФУНКЦИЮ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ПРЕДОХРАНЯЕТ ЖЕЛЕЗУ ОТ РАЗВИТИЯ ПРИЗНАКОВ ЛИПОДИСТРОФИИ.

ЛЕЦИТИН - 1 КАПСУЛА 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. 7,5 МГ НА 1 КГ ВЕСА ТЕЛА. УЛУЧШАЕТ ФУНКЦИЮ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. СНИЖАЕТ СИМПТОМЫ СО СТОРОНЫ ЦЕНТРАЛЬНОЙ-НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРФУНКЦИИ

Основа рациона питания:

- нежирные сорта мяса, птицы и рыбы;
- нежирные молочные продукты;
- злаковые культуры;
- растительная пища;
- растительное масло;
- печень и субпродукты.

Запрещенные продукты при гипертиреозе:

- алкоголь и тоники;
- консервированные продукты;
- копчености/соленья;
- жирные сорта мяса;
- кондитерские изделия;
- крепкий кофе/чай;
- пряности и шоколад;
- крепкие бульоны.

Запрет распространяется на сдобную выпечку, особенно на изделия с кремом. Вместо сдобы можно кушать сухое печенье, мармелад, зефир, суфле или пастилу. Можно кушать джем или варенье.

При упорном расстройстве желудка следует ограничить потребление продуктов, отличающихся брожением. Поэтому запрет касается ржаного хлеба и хлеба из муки грубого помола, редиски и капусты, слив и абрикосов, а также кваса и газированных напитков.

АИТ. АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОДИТ. ЛЕЧЕНИЕ 2 МЕСЯЦА

- ПОДАРКО (КОРА МУРАВЬИНОГО ДЕРЕВА) — ПО 2 КАПСУЛЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ
- ГРЭПАЙН С ПРОТЕКТОРАМИ— ПО 2 ТАБЛЕТКЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ
- КОМПЛЕКС С ВАЛЕРИАНОЙ— ПО 2 КАПСУЛЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ
- ОМЕГА 3 — ПО 1 КАПСУЛЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ (2000 МЕ В СУТКИ)
- ПРОТЕАЗА— ПО 2 КАПСУЛЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

АИТ В СТАДИИ РЕМИССИИ (НЕ ГИПОТИРЕОЗ!)

1-й месяц

- Кошачий коготь — по 1 капсуле 3 раза в день во время еды
- Витамин Е — по 2 капсулы 2 раза в день во время еды
- Келп — по 2 капсулы 2 раза в день во время еды

2-й месяц

- Кошачий коготь — по 1 капсуле 3 раза в день во время еды
- Хлорофилл жидкий — 1 столовая ложка на 50 мл воды 2 раза в день за 15 мин до еды
- Келп — по 1 капсуле 3 раза в день во время еды
- Кордицепс — по 1 капсуле в 11.00 и в 16. 00

3-й месяц

- По д'Арко — по 2 капсулы 2 раза в день во время еды
- Витамин Е — по 2 капсулы 2 раза в день во время еды
- Келп — по 1 капсуле 3 раза в день во время еды

ЕСЛИ УДАЛЕНА ВСЯ ЩЖ-ЭТО ПОЖИЗНЕННЫЙ ПРИЕМ ГОРМОНОВ ЩЖ

ЕСЛИ УДАЛЕНА ВСЯ ЩЖ-ЭТО ПОЖИЗНЕННЫЙ ПРИЕМ ГОРМОНОВ ЩЖ.
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ДОБАВКИ НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ :

- АНТИОКСИДАНТЫ (ВИТАМИН С В ЖИРОВОЙ ФОРМЕ, ХЛОРОФИЛЛ, ЗАМБРОЗА);
- ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ БАДЫ
- МИНЕРАЛЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (КАЛЬЦИЙ+МАГНИЙ (100 МГ КАЛЬЦИЯ + 500 МГ МАГНИЯ) , КОМПЛЕКСНЫЕ ВИТАМИНЫ)
- ГЕПАТОПРОТЕКТОРЫ (ЦЕЛЬ - СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЩЖ) – РЕПЕЙНИК, ОМЕГА-3 – 1500 МЕ, ЛЕЦИТИН – 1000 МЕ
- АНТИСТРЕССОВЫЕ, СЕДАТИВНЫЕ БАД (ГРИФФОНИЯ).

ГДЕ БРАТЬ ДОБАВКИ?

- ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВКИ БРАТЬ В РАЗНЫХ МАГАЗИНАХ И РАЗНЫХ ФИРМ, ТАК КАК ВСЕ ОНИ ДОВОЛЬНО РАСПРОСТРАНЕННЫЕ И В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ВЫ ИХ НАЙДЕТЕ. ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО ВАЖНО ИХ КАЧЕСТВО. ПОЭТОМУ СЕЙЧАС Я БЕРУ В ДВУХ МАГАЗИНАХ - **КОРАЛЛОВЫЙ КЛУБ И NSP**. ВЫ МОЖЕТЕ ЧТО-ТО ТОЖЕ БРАТЬ ТАМ.
- НОМЕР НА СКИДКУ **В КОРАЛЛОВЫЙ КЛУБ** МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЗДЕСЬ ПО ССЫЛКЕ [HTTPS://CORAL.CLUB/7220648.HTML](https://coral.club/7220648.html)
- А ЕСЛИ НУЖНА СКИДКА **В NSP**, ПИШИТЕ МНЕ В ЛИЧНЫЕ СООБЩЕНИЯ. ТАКЖЕ ЕСЛИ БУДЕТЕ НАХОДИТЬ ДОБАВКИ ДРУГИХ МАГАЗИНОВ, ПРИСЫЛАЙТЕ СОСТАВ В НАШИ ЧАТЫ, Я ДАМ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ.