



VOLG DIT **STAPPENPLAN** MET EEN GEKWALIFICEERDE THERAPEUT MET ERVARING MET SCHILDKLIJERPROBLEMEN

klierextracten op zichzelf niet leidt tot voldoende verbetering, dan kan thyroxine volgens Durrant-Peatfield het tekort aanvullen.

Volg dit stappenplan liefst onder begeleiding van een gekwalificeerde alternatieve therapeut die ervaring heeft met schildklierproblemen. Daarnaast kan het verstandig zijn ook de andere hormoongehalten te laten meten.

BELANGRIJK: *reguliere geneesmiddelen kunnen helpen bij:*

- een schildklierstorm, waarbij de symptomen van een hyperactieve schildklier plotseling snel toenemen door bijvoorbeeld een infectie;
- totale atrofie van de schildklier, waarbij deze vrijwel geheel verschrompeld is en niet meer functioneert.

Stap 1: beginnen met supplementen voor de bijnieren

Volgens dr. Durrant-Peatfield lijdt iemand die al enige tijd ziek is hoogstwaarschijnlijk ook aan overbelasting van de bijnieren. Deze scheiden ook hormonen uit en hebben belangrijke regulerende functies in het lichaam, onder andere voor de bloeddruk, stresshantering en de geslachtshormonen. Is er sprake van zo'n 'bijnieruitputting', dan moeten eerst de bijnieren worden ondersteund. De producten die hij aanraadt zijn allemaal van NutriWest. De meeste zijn in Nederland verkrijgbaar en anders via buitenlandse websites (bijvoorbeeld Engelse of Duitse).

Wie zeker weet dat hij uitgeputte bijnieren heeft, kan Adreno-Lyph-Plus nemen (dagelijks een tablet in de ochtend; na een paar dagen verhogen tot twee). Wie niet zeker weet of hij echte bijnieruitputting heeft, kan beginnen met Adreno-Lyph 80 (een of twee tabletten per dag in de ochtend) of Adreno-Lyph 160 (een per dag).

Een alternatief is om de bijnieren te ondersteunen door zoethoutwortel te nemen, ook verkrijgbaar als tinctuur, of de DSF Formula van Nutri-West (twee maal daags) voor een minimale ondersteuning van de bijnieren, om later over te stappen op een bijnierextractvrij bijniercomplex (AdrenaComplex, Adrenal Complex).

Stap 2: overgang naar ondersteuning van de schildklier

Voelt u na ongeveer een week vooruitgang door de bijnierondersteuning, dan bent u klaar om met schildklier-supplementen te starten. Tenzij de schildklier-aandoening maar licht is, adviseert dr. Durrant-Peatfield om te beginnen met T-Lyph (een tablet per dag), na tien dagen te verhogen tot twee maal daags een tablet. Afhankelijk van de reactie kan dit daarna nog verhoogd worden naar drie maal daags een tablet. Een alternatief, gebruikt door dr. Gaier, is Armour® Thyroid. Dit is een natuurlijk schildklierhormoon afkomstig van de schildklieren van varkens en dient als alternatief voor het synthetische schildklierhormoon uit de geneesmiddelindustrie. Bij onderzoek bleek dit middel effectiever te zijn dan een geneesmiddel¹. Het is in Nederland enkel op recept verkrijgbaar.

¹ N Engl J Med, 1999; 340: 424-429

Stap 3: bewaking van temperatuur en hartslag

Meet de temperatuur en de polsfrequentie elke ochtend en avond evenals andere reacties van het lichaam, en pas de dosering van de supplementen aan naar behoeven. De veranderingen hoeven niet direct heel groot te zijn, maar er moet een voelbare verbetering van energie en humeur zijn. Houd de ochtend- en avondtemperatuur bij in een dagboek. Na enige tijd moet deze stijgen – ook al wordt hij nooit geheel normaal. Ook moet de polsfrequentie in de ochtend en avond langzaam stijgen.

Als T-Lyph te sterk is, kan T-Lyph-Three als lagere dosering een alternatief zijn. Na een aantal weken moet de temperatuur en polsfrequentie in de ochtend beginnen te stijgen, en dat moet ook weerspiegeld worden in de avondmetingen.

Stap 4: specifieke veranderingen in leefstijl

Voor zowel overactieve als vertraagde schildklier

Ga regelmatig en gezonder leven. Sport of beweeg regelmatig, eet op vaste tijden, beperk stress en slaap veel.

Neem supplementen van vitaminen en mineralen, met name vitamine A, B-complex, C, D en E, calcium, selenium, magnesium, ijzer, boor en zink, vooral als u ouder bent dan zestig jaar¹. Een zinktekort kan leiden tot hypothyroidie en aanvulling van zink kan dan helpen².

Eet sojabonen, gierst en alle koolsoorten (kool, bloemkool, broccoli, spruiten, koolrabi, kalebas, knolraap, radijs, waterkers, mierikswortel, mosterd en koolzaad). Ongeacht de staat van de schildklier, werken deze voedingsmiddelen regulerend. Is de schildklier overactief, dan verlagen ze het jodiumgehalte³. Eet het equivalent van ongeveer een halve rauwe kool per dag.

Laat uzelf kraken. Ga naar een osteopaat of een manueel therapeut, die eventuele spierspanning en zogeheten feedbackreflexen aan de achterkant van uw halswervels kan behandelen die de bloedvaten van en naar de schildklier kunnen hinderen⁴.

Eet geen voedingsmiddelen met veel vezels meer, zoals volkoren, omdat die zich kunnen binden aan het schildklierhormoon (T₄) en zo de hoeveelheid ervan in de lichaamscirculatie verlagen⁵.

Ga aan yoga doen als u een overactieve schildklier heeft en aan conditietraining bij een te trage schildklier. Van beide is aangetoond dat ze de schildklieractiviteit verbeteren⁶.

Probeer het heilzame kruid Lithospermum officinale (parelzaad), dat ook de schildklier reguleert⁷.

Baad twee maal daags uw armen in koud water en breng drie maal daags een koud compres aan op uw hals (schildklierregio), telkens gedurende twaalf minuten. Dat kan de symptomen verbeteren⁸.

Onderzoek de mogelijkheden van homeopathie. Aranea ioxobola, Hedera helix, Lophophytum leandri en Spongia tosta hebben in studies een positief effect laten zien.

Voor overactieve schildklier

Ban stress uit uw leven, bouw een dagelijkse middagslaap in en elke nacht een volledige nachtrust.

Elimineer jodiumbevattende voedingsmiddelen uit uw eetpatroon (zoals kelp, gejodeerd zout, zeezout, biozout en Japans zeewier).

Eet voedingsmiddelen met veel calorieën en veel eiwitten, en eet frequente kleine maaltijden. Dat compenseert de hoge 'verbrandingssnelheid' door uw overactieve schildklier.

Overweeg de Oosterse geneeskunde, die bewezen succesvol is in de behandeling van overactieve schildklier, vooral met kruiden⁹.

Neem kruiden als wolfspootextract (Lycopus europaeus of Lycopus virginicus), waarvan is aangetoond dat ze remmend werken op het jodiummetabolisme en de uitscheiding van thyroxine. Hartgespan (Leonurus cardiaca) heeft ook een schildklierremmende werking en kan een versnelde hartslag en hartkloppingen verminderen¹⁰.

Probeer de Duitse merken Thyreogutt, Lycocyn en Mutellon, de best bekende geregistreerde kruidenpreparaten in Duitsland. Hierin zit ook wolfspoot en hartgespan en ze zijn bewezen effectief in de behandeling van lichtere gevallen van een overactieve schildklier, zonder schade aan te brengen aan de schildklier¹¹.

Voor vertraagde schildklier

Eet voedingsmiddelen rijk aan jodium (zoals kelp, Japanse zeewier en blaaswier¹³).

Overweeg het homeopathische middel Iodum, dat het gehalte circulerende schildklierhormonen kan verhogen¹².

Probeer de neuro-emotionele techniek (NET). Deze mind-bodytechniek kan de schildklierfunctie helpen normaliseren¹⁴.

¹ Clin Sci [Lond], 1995; 89: 637-642

² Int J Dermatol, 1976; 15: 757-761

³ Therapeutische Umschau, 1973; 30: 734-739

⁴ Hoag JM et al, eds. Osteopathic Medicine. New York: McGraw Hill, 1969

⁵ J Clin Endocrinol Metab, 1996; 81: 857-859

⁶ Int J Biometeorol, 1994; 38: 44-47

⁷ Endocrinology, 1984; 115: 527-534

⁸ Gillert O, Rulffs W. Hydrotherapie und Balneotherapie.

Richard Pflaum Verlag, 1988

⁹ J Tradit Chin Med, 1985; 5: 19ff

¹⁰ Arzneimittelforschung, 1955; 5: 465-470; Wien Med Wochenschr, 1961;

111: 513-516; Arzneimittelforschung, 1961; 11: 830-835

¹¹ Therapiewoche, 1964; 14: 1183; Endocrinology, 1985; 116: 1677-1686

¹² Br Homeop J, 1988; 77: 152-160

¹³ Food Add Contam, 1987; 5: 103-109

¹⁴ Complement Ther Clin Pract, 2009; 15: 67-71

¹ Clin Endocrinol [Oxf], 1991; 34: 777-832

² Arch Intern Med, 1990; 150: 785-787

³ J Pathol Bacteriol, 1962; 83: 255-264

⁴ Thyroidology, 1994; 6: 49-54

⁵ J Endocrinol Invest, 1994; 17: 23-27

⁶ Lancet, 1998; 352: 1519

⁷ Z Kardiol, 2001; 90: 751-759

⁸ N Engl J Med, 1995; 333: 1688-1694

⁹ BMJ, 1996; 313: 539-544; Clin Pharm, 1993; 12: 774-779

¹⁰ South Med J, 1996; 89: 81-83

¹¹ Arch Mal Coeur Vaiss, 1993; 86: 1761-1764

¹² Klin Wochenschr, 1984; 62: 564-569

¹³ Levenson J., Menace in the Mouth. London: What Doctors

Don't Tell You Ltd. 2000

¹⁴ J Pediatr, 2009; 155: 51-55

¹⁵ Best Pract Res Clin Endocrinol Metab, 2009; 23: 815-827

¹⁶ Toxicol Ind Health, 1998; 14: 121-158; Best Pract Res Clin

Endocrinol Metab, 2009; 23: 801-813

¹⁷ Am J Clin Oncol, 2009; 32: 150-153

¹⁸ Turk J Pediatr, 2009; 51: 183-186

¹⁹ BMJ, 2009; 339: b4336

²⁰ Acta Endocrinol [Copenh], 1993; 128: 293-296

²¹ N Engl J Med, 1995; 333: 964-969

²² N Engl J Med, 1995; 333: 1562-1563