

# Kilpnääre: kõik, mida kilpnäärmeest teadma peaksid

Kilpnääre mõjutab olulisel määral meie tervist ning heaolu, seega on kilpnäärme eest hoolitsemine äärmiselt tähtis. Üha enam diagnoositakse inimestel, eriti naistel, kilpnäärmeega seotud väärtalitusi. Paljud peavad koguni tarbima sünteetilisi kilpnäärme hormoone, et tasa teha kilpnäärmehaigusest tekkinud puuduseid. Käesolevas artiklis räägime lahti, mis on kilpnäärmehaiguste juurpõhjuseks ning missugused toidud ja toidulisandid võivad su organismi toetada kilpnäärme probleemide korral ja nende ennetuses. Kasutame allikaks Meditsiinimeedium Anthony Williami teost "Kilpnäärmeravi".

## Aga alustame algusest - mis on kilpnääre?

Kilpnääre on suurim sisesekretsiooninäärve, mis asub hingetoru ja kõri ees ning külgedel. Selle liblikakujulise näärve ülesandeks on toota hormoone, mis reguleerivad nii organismi ainevahetuse kiirust, kasvu kui arengut. Lisaks vastutab kilpnääre rasvade lõhustumise eest, osaleb valkude ja suhkrute ainevahetuses, reguleerib kehatemperatuuri ning vastutab luuainevahetuse eest. Kilpnäärme poolt toodetavateks hormoonideks on türoksiin ehk T4 ning trijoodtüroniin ehk T3.



## Mis saab siis, kui kilpnäärme töö on häiritud?

Kilpnäärmeiga seotud haigus võib endast märku anda mitmeti. Levinumateks sümptomiteks on:

- väsimus
- pidev unisus ka päevasel ajal
- unehäired
- kuumahood
- külmatunne
- aeglane südametöö ja südameklõppimine
- mälu halvenemine
- keskendumisraskused
- menstruaatsiooniahäired
- närvisüsteemiahäired
- seedehäired
- kehakaalu muutused (kaalutõus või -langus)
- punnsilmsus (kilpnäärme ületalitluse korral).

# Kilpnäärmehaigused jagunevad järgmiselt:

## 1. Kilpnäärmepõletik e.türeoidiit,

**Türeoidiit** kahjustab kilpnäärme sisenõret tootvaid rakke ning mille tulemuseks võib olla hormoonide puudulikkus.

## 2. Kilpnäärme alatalitus e. hüpotüreosis

**Hüpotüreosis** puhul ei tooda kilpnääre piisavalt hormoone. Liiga madal kilpnäärme hormoonide tase veres viitab kilpnäärme alatalitlusele. Alatalitlusest võib märku anda seletamatu kaalutõus, kõhukinnisus, kõrge kolesteroolitase, pidev väsimus ning juuste- ja nahaprobleemid.

## 3. Kilpnäärme ületalitus e. hüpertüreosis

**Hüpertüreosis** puhul toodab kilpnääre hormoone aga liiga palju. Ületalitluse sümptomiteks on kaalukaotus, aga ka suurenenud söögiisu, närvilisus, kerge ärrituvus, rahutus, kuumatalumatus, suurenenud higistamine, haprad ja õhukesed juuksed, ebaregulaarne menstruatsioon, lihaskrambid.

## 4. Suurenenud kilpnääre e. hõõtsik e. struuma

**Suurenenud kilpnääre** tähendab seda, et kilpnääre on paistes ning suurenenud. Kilpnääremehaigusele omased sümptomid võivad, aga ei pruugi esineda.

## 5. Kilpnäärme autoimmuunpõletik e. Hashimoto türeoidiiti

**Hashimoto türeoidiiti** kirjeldatakse kui autoimmuunhaigust, mis võib avalduda igas vanuses, kuid naised on sellele vastuvõtlikumad. Tegemist on kroonilise kilpnäärmepõletikuga, mille korral hakkab keha väidetavalt iseennast ründama, töötades välja kilpnääret hävitavaid antikehi. Etteruttavalt olgu öeldud, et see ei ole teaduslikult tõestatud - see on vaid laialtlevinud teooria - ning tegelikkuses keha iseennast mitte kunagi ei ründa. Mis on Hashimoto türeoidiidi tegelik põhjus, selgub kohe.

## 6. Pahaloomulised kilpnäärmekasvajad

**Pahaloomulise kilpnäärmekasvaja** korral esineb kilpnäärmerakkude piiramatu vohamine, millega võivad kaasneda kilpnäärme suurenemine, sõlmekesed ja kilpnäärme ületalitlus.

Mis põhjustab häireid kilpnäärmes?



EPSTEIN-BARR'I VIIRUS (EBV)

### Mis põhjustab häireid kilpnäärmes?

Meditiinimeedium Anthony Williami sõnul peitub kilpnäärmehaiguste taga **95%** juhtudest **kilpnäärmeviirus** ehk **Epstein-Barr'i viirus (EBV)**, mis on ühtlasi nii mononukleoosi kui ka väga paljude teiste erinevate autoimmuunsete haigusseisundite põhjustajaks (ülejäanud **5%** korral on kilpnäärmehaiguste

põhjuseks kahjulik kiirgus). Miks EBV on arstide radaritelt välja jäänud, on see, et kui veres leitakse EBV antikehi, siis eeldatakse, et inimene on selle viiruse läbi põdenud ja viirus on kehast lahkunud.

Tegelikkuses ei ole viirus kehast lahkunud, kõigest tema rünnaku esimene faas on lõppenud. Kui just seda viirust ei ole teadlikult kehast välja puhastatud, on **EBV hoopis pugenud sügavale inimese organitesse**, oodates päästikut, mis organismi piisavalt nõrgestaks, et ta saaks uinuvast olekust välja tulla. See võib juhtuda kuude, aastate ja koguni aastakümnete pärast. Kui see juhtub, siis võib EBV alustada rünnakut kilpnäärme vastu, mille tulemusel hakkab keha tema vastu antikehi tootma. Nii võidaksegi diagnoosida autoimmuunhaigus, kuigi tegelikkuses tootis keha antikehi viiruse ja mitte iseenda kudede vastu. Viirus on lihtsalt jäänud radaritelt välja, kuigi **üha enam** on maailmas **arste** ja tervishoiutöötajaid, kes **on hakanud sellele viirusele tähelepanu pöörama**.

Nagu öeldud, võib viirus istuda aastaid sinu kehas ja oodata päästikut, mis aitaks tal oma rünnaku järgmisse faasi minna. Viiruse peamisteks **vallandajateks** on **hallitus, raskemetallid** (eriti elavhõbe), **tsingipuudus, B12-vitamiini puudus, putuka- ja taimemürgid** (sealhulgas **DDT**), **putukamürgid** kodus (sipelga- ja prussakamürgid ning muude putukate hävitamiseks mõeldud toksilised aerosoolid), **emotsionaalsed traumad** ning **stress**, viirust toitvad **retseptiravimid** (antibiootikumid ja bensodiasepiinid nõrgestavad immuunsust ning toidavad EBV-d), **suured ravimiannused** või mitu ravimit korraga, mis mõjuvad immuunsüsteemile kurnavalt, avades viirustele ukse. Samuti mängivad olulist rolli **hormonaalsed muutused, uimastite tarvitamine**, keha kurnavad **vigastused**, liiga mitmed **magamata ööd**, värskest värvist õhku paiskuvad **toksiinid** ja palju muud. Teisisõnu - kui sinu organismil on liiga palju stressoreid korraga ning liiga vähe toitaineid, mis aitaks tal olukorraga toime tulla, võib see Epstein-Barri viiruse ja kilpnäärmehaiguse valla päästa.

Nagu sa võib-olla märkasid, siis on mitmes kohas mainitud, et üks või teine asi toidab viirust. **Meditiinimeediumi sõnul kasutavad viirused** tõepoolest oma **elutegevuseks toitu**. Neil ei ole küll suud, kuid toit liigub nendeni läbi nende rakumembraani ja samamoodi liiguvad sealt välja ka "söömise" tagajärjel tekkinud **jääkproduktid**. Kilpnäärmeviirust toidavad paljud toksiinid, sünteetilised ained ja raskmetallid, aga ka mõned toiduained, mida me ise igapäevaselt tarbime - nendest tuleb juttu allpool.

Sellele kõigele vaatamata on meil endil võimalik väga palju ära teha nii kilpnäärmehaiguse ennetamiseks kui ka juba olemasolevast haigusseisundist tervenemiseks. Kuidas oma keha toetada, sellest kohe räägime.

## **Kilpnääret tugevdavad toidud ja praktikad**

**Kõige alus on tervist toetav toitumine ning toksiinidest ja raskemetallidest hoidumine.** Meditsiinimeedium on kirjutanud oma teoses "Kilpnäärmeravi" lahti põhjalikult nii erinevate kilpnäärmehaiguste tegelikud põhjused kui ka nõuanded haigustest tervenemiseks. Selleks, et saaksid tervenemisega ning oma organismi toetamisega algust teha juba täna, toome sinuni olulisemad soovitused, mida raamatus rõhutatakse.

## Toiduained, millel on tugev kilpnääret tervendav mõju



### ARTIŠOKK

## Toiduained, millel on tugev kilpnääret tervendav mõju:

- **Artišokk:** on kilpnäärmeviirusest vabanemise teel üheks võimsamaks liitlaseks, sisaldades fütokemikaale, mis töötavad inimese kehas olevate ensüümide ja aminohapetega, toetades kilpnääret ja immuunsüsteemi;
- **Apelsinid ja mandariinid:** kaltsiumirikkad tsitrusviljad nagu apelsinid ja mandariinid aitavad kilpnääret EBV viiruse poolt tekitatud kahjustustest säästa. Lisaks sisaldavad apelsinid ohtralt C-vitamiini, mis aitab parandada ka maksakahjustusi ning puhastada keha EBV jääkainetest;
- **Fenkol ehk apteegitill:** fütokemikaalide rohke apteegitill aitab

kilpnäärme hormoone tasakaalustada;

- **Banaan:** aminohapete- ning kaaliumirohke banaan toimib kehas aga viiruse- ja põletikuvastaselts;
- **Basiilik:** aitab kilpnäärmesse tunginud EBV osakeste tegevust aeglustada;
- **Datlid:** sisaldavad ohtralt nii kaaliumi, magneesiumi kui glükoosi, mis toetavad sinu sisenõrenäärmeid;
- **Granaatõun:** aitab puhastada verd ja lümfisüsteemi mürkainetest ning takistab EBV ja teiste viiruste tööd;
- **Hariliku aaloe lehe mahl:** on samuti suurepärase kehapuhastaja, aidates mürkained kehast välja uhtuda ning omades ka viirusevastast toimet;
- **Idud ja minivõrsed:** need kõikvõimsad tervendajad tasub samuti menüüsse lisada. Idud ja võrsed sisaldavad rikkalikult tsinki ja seleeni, mis tugevdavad sinu immuunsüsteemi ning aitavad EBV viirusega võidelda. Lisaks sisaldub idudes üliolulisi mikrotoitaineid, mis aitavad pidurdada kilpnäärmesõlmede kasvu;
- **Ingver:** sisaldab ohtralt kergesti imenduvat C-vitamiini ning hävitab tõhusalt EBV osakesi, aidates kilpnääret tasakaalustada ja stabiliseerida, ergutades nii ala- kui ka ületalitlevat nääret;
- **Kanepiseemned:** varustavad kilpnääret mikrotoitainete ning asendamatute aminohapetega;
- **Kartul:** üle ega ümber ei saa ka kartulist, mis sisaldab ohtralt lüsiini ja türosiini, mis on vajalikud kilpnäärme hormoonide tootmiseks;
- **Kookospähkel:** kookos vähendab põletikku, hävitab EBV osakesi ning pidurdab kilpnäärmesõlmede kasvu. Söömiseks sobib nii naturaalne kookosõli, kookospähklivõi, kuivatatud kookospähkel kui ka kookospiim ning kookosvesi;
- **Koriander:** eemaldab tõhusalt mürgiseid raskemetalle ning muudab EBV poolt eritatud närvimürgid kahjutuks;
- **Kurk:** niisutab lümfisüsteemi, eriti kaela ümber asuvat osa, kus paikneb kilpnäärme isiklik immuunsüsteem. Kurk aitab lümfisüsteemil tõhusamalt kilpnääret puhastada ning pidurdada ka mononukleoosi kujunemist;
- **Kurkum:** aitab taastada kahjustatud kilpnäärmekude, vähendab põletikku ning hävitab viiruseosakesi;
- **Kõrvitsalised:** aitavad kilpnääret stabiliseerida ning stimuleerivad kilpnäärme hormoonide T4 ja T3 tootmist;



- **Küüslauk:** sisaldab viiruse- ja bakterivastaseid aineid, mis kaitsevad sinu keha EBV eest, tappes viiruseosakesi;
- **Lehtkapsas ja lehtsalat:** sisaldavad olulisi fütokemikaale, mis tungivad kilpnäärmesse ning hävitavad EBV osakesed. Lisaks toetavad salatis sisalduvad mineraalsoolad neerupealisi, mis omakorda toetavad kilpnäärme tööd;
- **Lillkapsas:** temas sisalduv mineraalne boor toetab sisenõrenäärmeid ning fütokemikaale, mis ei lase pikka aega sünteetilisi kilpnäärmehormoone võtnud inimese kilpnäärmel atrofeeruda.

Suurepärased abilised kilpnäärme probleemide puhul on veel **mango, erinevad marjad, meretaimed (söödavad vetikad), mesi, metsmustikad, papaia, petersell, pirnid, pähklid, redis, ristõielised köögiviljad, rukola, seesamiseemned, seller, sibul, spargel, spinat, tüümian, vahtrasiirup, viigimarjad ning õunad.**

## Vältida tasub aga:

- **Muna** on viiruste põhitoiduks. Kui sinu kehas möllab EBV viirus, tekitavad probleeme ka õrrekanade mahemunad;
- **Juust ning teised piimatooted** takistavad kogu tervenemisprotsessi ning on toiduks viirustele ega võimalda kilpnäärmehaigusest vabaneda;
- **Gluteen** tekitab probleeme kõikide krooniliste tervisemurede puhul, olles toiduks kõikidele haigustekitajatele, EBV sealhulgas. Gluteeni tarbides võid tunda erinevaid sümptomeid, muuhulgas väsimus, keskendumisraskused, migreen, peavalu, nägemise hägustumine, valud, meeleolu kõikumine jpm.
- **Rapsiõli** on samuti toiduks EBV viirusele.
- **Maisi** kahjuks räägib fakt, et taime pritsitakse tihtipeale putuka - ja umbrohumürkidega, mis kanduvad maisi süües ka organismi edasi, toites seeläbi taaskord viirust. Ka GMO-vaba mahemais ei pruugi kahjuks täna enam päriselt "puhas" olla ning võib tekitada probleeme. Kui siiski eelistad maisi süüa, söö kõrvale tervendavaid vilju, mis pehmedavad maisi kahjulikku mõju;
- **Soja** puhul kehtib sama nagu maisi puhulgi. Suur osa sojast on geenmuundatud (GMO) ning võib sisaldada äärmiselt kõrges kontsentratsioonis pestitsiide ning herbitsiide, mis tervenemisele hästi ei

mõju. Kui soovid soja tarbida, eelista kindlasti GMO-vaba märgisega mahesoja.

- **Sealiha** tasub samuti vältida. Kuna searasv püsib pärast sööki vereringes tunduvalt kauem (harilikult 12-16 tundi) kui teised loomsed rasvad (3-6 tundi), mõjub see tervenemisprotsessile pärssivalt. Nii kilpnäärme kui ka teiste tervisemurede korral peaks rasvasisaldus veres olema aga võimalikult madal, sest mida suurem on rasvasisaldus, seda vähem on veres hapnikku. Hapnikuvaene veri on suurepärane koht viiruste levimiseks ja liikumiseks.

## Kilpnäärme tööd toetavad toidulisandid

Tervendavad taimed ning toidulisandid võiksid alati tervenemise protsessi juurde kuuluda, aidates organismi turgutada ning patogeene kiiremini välja tõrjuda. Kilpnäärme puhul tasub kaaluda kindlasti nii joodi, [vedela tsinksulfaadi](#), [C-vitamiini](#), [5-MTHF'i](#), [B-grupi vitamiinide](#), [Kurkumiini](#), [Magneesiumi](#), Mangaani, Seeleni kui ka aminohapete [L-lüsiini](#) ning L-türosiini tarbimist. Lisaks sobivad suurepäraselt ka erinevad vetikad nagu [spirulina](#) ja dulce ning vürtsid, näiteks tähtaniis.

***Rohkem lisainfot leiad Meditsiinimeediumi raamatust “[Kilpnäärmeravi](#)”, milles Anthony William lahkab üksipulgi kilpnäärme seonduvat, kirjeldab põhjalikult probleemide tekkemehhanisme ning annab soovitusi lõplikult tervenemiseks.***

Tervendavad toidulisandid ootavad sind aga ikka meie [e-poes!](#)

*Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma perearstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.*