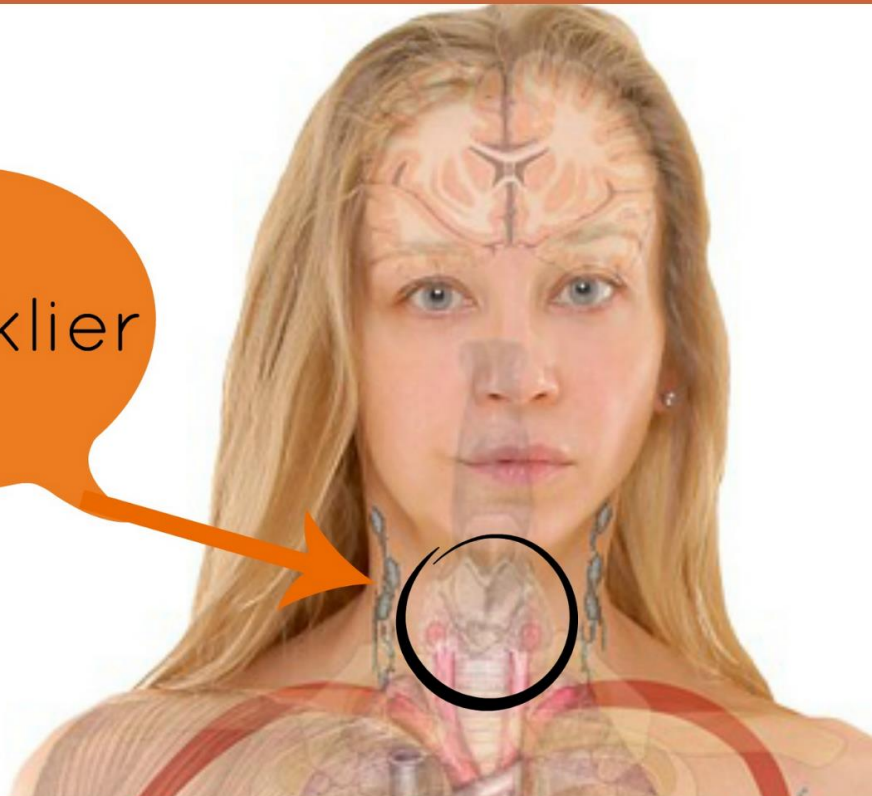


Schildklier

**Leefstijl - voeding - suppletie -
(oor)acupressuur**

Schildklier



**www.reflex-zwolle.nl
www.reflex-leren.nl**



Schildklier

Leefstijl- voeding en complementaire mogelijkheden. Wij bundelen onze kennis



Als team van RefleX Natuurlijk (w)eten coaches hebben we ook in de maand juni de krachten gebundeld. We gaan het op een iets andere manier doen. Elke week op vrijdag komt er een gezamenlijk blog. Steeds van andere coaches. Zo blijven de blogs veel korter en leesbaarder. We gaan werken met een maand thema.

Elke week lees je kennis en ervaring van onze coaches.

De gemeenschappelijke deler is dat iedereen in de eigen praktijk werkt met RefleX Natuurlijk (w)eten en dit leefstijl- en voeding programma heeft opgenomen in de behandeling.

Vanuit de eigen kennis en ervaring geven verschillende coaches tips, handreikingen en mogelijkheden wat jou kan helpen.

Bij elk artikel staat een link naar de website van de coach die dat deel heeft geschreven.

Augustus 2020 thema 'Schildklier'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

Welke onderwerpen komen er in de maand augustus aan bod over de schildklier:

- Voeding
- Touch for health
- Leefstijl
- Informatie over de schildklier
- Celzouten
- De metafysische betekenis van de schildklier

Schildklier

De schildklier, thyroïde genoemd, is een kleine vlindervormige klier die aan de voorkant in de hals ligt. De schildklier ligt onder de adamsappel en net boven het borstbeen.

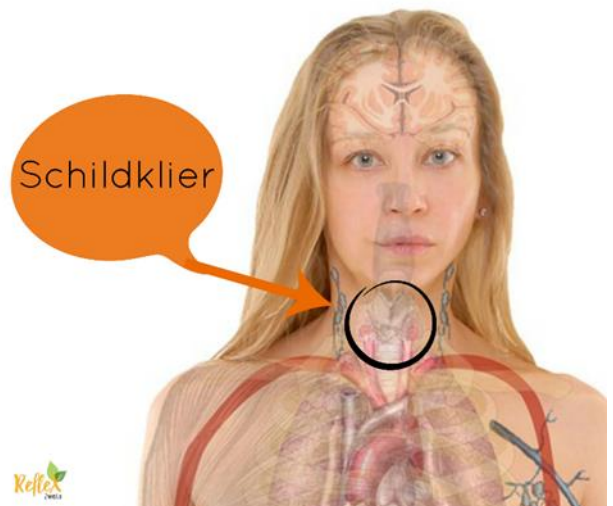
Een trage schildklier staat in de top drie van disbalans in hormonale systemen, de andere twee zijn insulineresistentie en bijnieruitputting.

Volgens de Schildklier Organisatie Nederland zijn er circa 300.000 mensen met problemen aan de schildklier maar die hiervoor niet gediagnostiseerd zijn. Dat is echt veel!

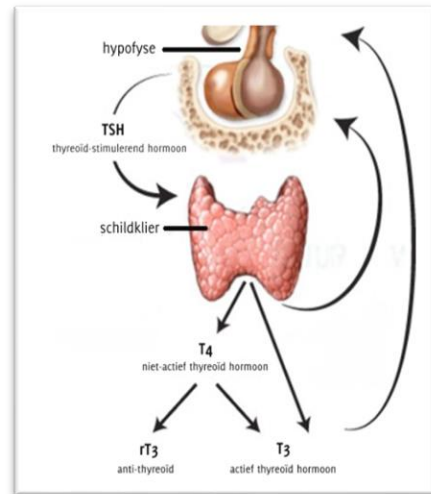
Er is niets met u aan de hand hoor en je wordt gezond verklaard. Maar dan, wat doe je dan? Veel op de bank hangen, tv series bekijken, slapen. Het helpt allemaal niet of niet voldoende. Je raakt nooit voldoende bij geslapen en je blijft (chronisch) vermoeid of uitgeput. Je werk lijdt eronder of je kunt zelfs niet meer werken! Een veel voorkomend probleem met grote impact.

Tijd om er nader naar te kijken.

Werking van de schildklier



- De schildklier staat onder controle van de hypofyse en hypothalamus.
- De hypothalamus is een gebied in je hersenen die invloed uitoefent op de hypofyse.
- De hypofyse zelf staat weer onder invloed van de hypothalamus
- De hypofyse is een klier dat onder andere het schildklier stimulerend hormoon (TSH) afgeeft.
- De hypofyse stimuleert de schildklier tot aanmaak en ook tot afgifte van het schildklierhormoon d.m.v. TSH (Thyroid Stimulating Hormone (schildklier stimulerend hormoon)).



- Het schildklierhormoon wordt aan het bloed afgegeven.
- Onder invloed van dit TSH-hormoon produceert de schildklier het schildklierhormoon Thyroxine T4 en T3. Thyroxine is het enige hormoon dat jodium bevat.
- Als de hypofyse TSH produceert wordt de hoeveelheid thyroxine die de klier afgeeft verhoogd
- Hiervoor heeft de schildklier jodium en aminozuren (bouwstenen van eiwitten) nodig.
- T4 is het inactieve schildklierhormoon en moet in de weefsels en lever nog worden omgezet in T3. T4 wordt in de volksmond het 'langzame schildklierhormoon' genoemd, omdat het lang in het bloed blijft maar niet actief is.
- T3 (TRI-JOODTHYRONINE) is het schildklierhormoon dat 3 jodiumatomen bevat en gevormd wordt in de schildklier, lever, nieren, hypofyse en alle weefsels. Daarnaast wordt T3 gemaakt uit het schildklierhormoon T4 (thyroxine), met behulp van onder andere vitamine B12 en de mineralen selenium, zink, ijzer en magnesium. T3 wordt in de volksmond het 'actieve schildklierhormoon' genoemd omdat dit het schildklierhormoon is dat op celniveau actief is
- Het thyroxinegehalte in het bloed wordt redelijk stabiel en constant gehouden. De hoeveelheid TSH van de hypofyse gaat omhoog als het thyroxine gehalte in het bloed omlaag gaat en omgekeerd.
- De hypothalamus registreert de concentratie T4 in het bloed. Wordt de T4 concentratie hoger, dan wordt er minder TRH door de hypothalamus afgescheiden, en daardoor dus ook minder TSH en T3.
- Een te lage vrije T3 en T4 wordt hypothyreoïdie of 'trage schildklier' genoemd en een te hoge vrije T3 en T4 wordt hyperthyreoïdie of 'te snel werkende schildklier' genoemd.
- Voor onze hormonale balans is vooral een goed T3-gehalte belangrijk. T3 wordt niet alleen in de schildklier, lever, nieren, hypofyse en alle weefsels aangemaakt, ook wordt het omgezet vanuit T4.

Het belang van de schildklier is enorm groot. Sterker nog. Zonder schildklier kun je niet leven! Elke cel, elk weefsel, je hele systeem wordt beïnvloed door de hormonen die de schildklier

afgeeft aan de bloedsomloop. Vanuit de bloedsomloop wordt het vervoerd worden naar alle delen van het lichaam.

Een goed werkende schildklier maakt altijd, dag en nacht precies genoeg schildklierhormoon aan en wordt er precies genoeg opgeslagen en afgegeven.

Functioneert je schildklier niet dan merk je dit direct aan het verminderen alle lichaamsprocessen, de temperatuur daalt, water en zouten en eiwitten worden vast gehouden door het lichaam. Er kan geen normale groei of rijping plaats vinden wanneer de schildklier afwezig is of abnormaal afwijkend functioneert. De botgenezing, de groei van lichaam, haren, nagels en huid kunnen vertraagd zijn door een tekort aan schildklierhormoon. Het cholesterolgehalte in het bloed stijgt.

Bij een te lage temperatuur werken onze enzymen niet meer. Mede hierdoor kan een trage schildklierwerking voor enorm veel klachten zorgen ongeacht hoe gezond je eet en leeft.

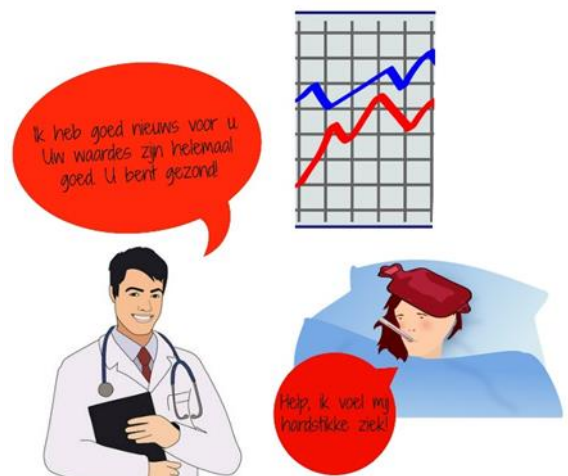
Schildklierhormonen zijn dan ook van essentieel belang voor een goede en normale groei en ontwikkeling van je botten, je spieren en zenuwweefsel en het regelen van je stofwisseling.

Dit is het proces waarbij voeding in energie wordt omgezet en er vele essentiële chemische veranderingen plaats vinden. Je kunt het zien als een soort van vuurtjes die in de cel ontstaan, de vuurtjes bepalen hoe en in welke snelheid energie ontstaat en warmte wordt afgegeven.

Het speelt een belangrijke rol bij je energieverbruik, je vet verbranding en regulering van je hartslag en bloeddruk.

- Ondersteunt bij de doorbloeding en in stand houden van het bloedvolume.
- Noodzakelijk voor gezonde spieren.
- Pompkracht van ons hart.
- Verhogen de gevoeligheid van zenuwen.
- Energieaanmaak op celniveau.
- Het regelt de thermostaat van het lichaam.
- De ontwikkeling van de foetus – baby.

Tja, en dan, dan is er de diagnose dat er niets aan de hand is. Bloedwaardes goed, je voelt je lamlendig, vermoeid en zelfs uitgeblust en wil het liefst de hele dag met een deken op de bank omdat je het ook zo koud hebt. Maar er is niets aan de hand! Hoe moeilijk is dat!



De metafysische betekenis van de schildklier.

Uit: “De Sleutel tot Zelf-Bevrijding” van Christiane Beerlandt.

Schildklier algemeen:

Symbool voor de warme stralende zonnekracht in jezelf. Voor de erkenning van innerlijk gezag. Vreugdevolle afstemming op jezelf. Symbool voor het je niet laten beperken door zelfonderdrukking of door gezag van anderen of door inperkende wetten en structuren. Symbool voor het scheppen van nieuwe dingen en naar buiten brengen.

Hypothyroïdie:

Ontloop jij de verantwoordelijkheid voor het leven?

Vlucht jij in idealiserende gedachten en dromen.

Ervaar jij het leven als te belastend?

Uit: “ Energetisch genezen” van Christiane R. Page.

Schildklier algemeen. De schildklier behoort tot het gebied van de keelchakra. Een energiecentrum tussen ons hart en ons hoofd. Verbonden met het vermogen om alles wat we zijn tot uitdrukking te brengen. Het vermogen om verandering te aanvaarden.

Leefstijl veranderen

Door:

Praktijk EnergiQ

José Hunneman

Hormonen, voeding en leefstijl,

Verpleegkundig overgangsspecialist, orthomoleculair therapeut en RefleX natuurlijk (w)eten coach.

Thema schildklier

Als verpleegkundig overgangsspecialist ben ik extra alert op klachten van de schildklier. Wanneer de vrouwelijke hormonale balans gaat verschuiven, verschuiven andere hormoonsystemen soms ongewild mee. Veel klachten lijken ook op elkaar waardoor het de kunst is om een juiste inschatting te maken wat nou bij PMS of overgangsklachten hoort, wat stress gerelateerd is en wat bij een veranderde schildklierfunctie thuis hoort.

De schildklier is een belangrijke hormoonklier in het lichaam. Deze is onder andere verantwoordelijk voor het stimuleren van het basaal metabolisme. De schildklier scheidt hormonen af die de activiteit van bijna alle lichaamscellen reguleren. Daarnaast wordt ook de verbrandingssnelheid in het lichaam gereguleerd door de schildklier. Zowel de energie als het gewicht hebben te lijden als de schildklier niet goed werkt. De schildklier is de persoonlijke thermostaat van een ieder.

Voor het vrijkomen van schildklierhormoon is activatie van de schildklier nodig. Vanuit de hypothalamus komen er signalen binnen dat er schildklierhormoon nodig is en de hypothalamus geeft de opdracht aan de hypofyse om het hormoon TSH aan te maken (Thyroid Stimulating Hormone). TSH stimuleert de schildklier om Thyroxine (T4) aan te maken. Bij activering van de schildklier komt er dus Thyroxine (T4) vrij in de bloedbaan. Thyroxine of T4 is een inactief hormoon en dient in de lever te worden omgezet tot T3. T3 is de actieve vorm van het schildklierhormoon. Wanneer er voldoende schildklierhormoon aanwezig is zal de aanmaak van TSH worden geremd. Voor de productie van thyroxine heeft het lichaam de het aminozuur L-Tyrosine nodig.

De volgende problemen kunnen zich voordoen:

- De schildklier werkt te snel ⇒ Hyperthyreoïdie.
- De schildklier werkt te langzaam ⇒ Hypothyreoïdie.

De meest voorkomende oorzaak van schildklierproblemen is een tekort aan jodium. Een tekort aan jodium kan de aanmaak van schildklierhormoon remmen. Ook een tekort aan selenium kan de oorzaak zijn van een te traag werkende schildklier. Selenium is namelijk het mineraal dat nodig is om van inactief T4 actief T3 te maken. Mineralen-, en vitaminetekorten kunnen ook leiden tot een verminderde aanmaak van schildklierhormoon of de aanmaak van



reversed T3 stimuleren. Naast jodium en selenium zijn vitamine A, vitamine B6, vitamine C, vitamine D, zink en magnesium belangrijk. Ook tekorten aan ijzer en vitamine B 12 komen regelmatig voor bij hypothyroïdie. Een belangrijke reden hiervoor is meestal een verlaagde productie van maagzuur.

Zoals we bij het thema van vorige maand al zagen wordt de hormoonbalans vaak ontregeld door (langdurige) stress. Dit geeft een verhoogde afgifte van cortisol wat uiteindelijk kan leiden tot een insulineresistentie. Maar ook tot het verlies van zenuwcellen, onderdrukking van het afweersysteem en een onbalans tussen oestrogeen en progesteron. Een verhoogd cortisol gehalte gaat vaak ten koste van het progesteronniveau, waardoor er een oestrogeen dominantie ontstaat. Een oestrogeen dominantie gaat de werking van de schildklier tegen, wat een te langzaam werkende schildklier tot gevolg heeft. Ook kan langdurige stress een negatief effect geven op de schildklier doordat er meer rT3 (reversedT3) wordt aangemaakt, dat de T3 receptoren gaat bezetten, waardoor de schildklier langzamer werkt. Een ander punt van aandacht bij stress is de aanmaak van adrenaline. De belangrijkste bouwstof voor adrenaline is het aminozuur L-tyrosine, en laat dit nu ook de bouwstof zijn van het schildklier hormoon! Aangezien adrenaline voor het lichaam van belang is om te overleven zal de productie van adrenaline voorrang krijgen boven de productie van thyroxine. Met als gevolg dat er in geval van stress te weinig schildklierhormoon wordt aangemaakt.

Om verschil in hormoonsystemen goed te duiden maak ik binnen mijn praktijk gebruik van verschillende vragenlijsten. Zijn er nog twijfels dan kan het zijn dat ik u doorverwijs naar de huisarts voor laboratorium onderzoek. (Ziet de huisarts laboratorium onderzoek niet als noodzaak, dan kan er in mijn praktijk ook een EMB bloedonderzoek worden verricht).

Mijn adviezen zullen altijd betrekking hebben op het hervinden van de hormonale balans, waarbij ik onder andere uitga van:

Gezonde voeding: gezonde voeding is de basis van iedere behandeling. Eet gezonde basevormende voeding, verminder de inname van suikers en transvetten en varieer in je voeding. Het is van belang om e-nummers en additieven te mijden. Eet dus zoveel mogelijke vers en zelfbereid. Hierbij werk ik graag met het RefleX natuurlijk (w)eten programma.

Gezonde leverwerking: de omzetting van inactief T4 naar actief T3 vindt plaats in de lever. Het is van belang om de ontgiftingsfases van je lever zo gunstig mogelijk te laten verlopen. Een mooie multivitamine kan hierin ondersteunen

Voldoende bouwstoffen en co-factoren: Er zijn verschillende vitamines, mineralen en aminozuren nodig, voor een goede aanmaak en omzetting van de schildklier hormonen, zoals L-tyrosine, zink, vitamine B12, vitamine A en vitamine C. Ook hiervoor kan de multivitamine worden ingezet naast een gevarieerde gezonde voeding.

Beweging: ook beweging is belangrijk voor de schildklier. Beweging zet namelijk aan tot verbranding. Denk bij bewegen niet alleen aan sporten in de sportschool, maar ook leuke actieve dingen doen vallen onder bewegen. Doe dit bij voorkeur in de buitenlucht.

Stress reductie.

De schildklier is een gevoelig orgaan. Schildklierproblemen zijn vaak prima te behandelen met medicatie en daarnaast een combinatie van voeding, stressreductie en levensstijl aanpassingen!

Voor meer informatie bent u welkom bij Praktijk EnergiQ



Met een locatie in Hattem en Nunspeet.

Wees zuinig op je schildklier Touch for health Voeding voor je schildklier

Door:

Praktijk 't Keerpunt

Gerrie Eikenaar

Natuurgeneeskundig therapeut

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Op mijn website www.praktijkkeerpunt.nl lees je alles over mij en mijn werkzaamheden en specialisaties als natuurgeneeskundig therapeut. [In deze video](#) vertel ik je hoe ik in mijn praktijk werk met RefleX Natuurlijk (w)eten en wat het voor jou kan betekenen en wat het mij heeft gebracht. Wil je starten met de online cursus RefleX Natuurlijk (w)eten? Dat kan eenvoudig door [deze link](#) te volgen.

Ben jij even inspiratieloos en weet je even niet wat nu een gezonde verantwoorde maaltijd is dan is [dit boek](#) een mooie ondersteuning voor jou om je op weg te helpen.

Wees zuinig op je schildklier



De schildklier is een klein vlindervormige klier aan de voorzijde van de hals, voor het strottenhoofd tegen de luchtpijp aan. De schildklier is letterlijk en figuurlijk een klier. Als hij niet goed werkt kan dat allerlei vervelende klachten geven.

Functie schildklier

De schildklier zorgt voor de energie aanmaak uit voeding en zuurstof in iedere lichaamscel. Daarnaast is het de thermostaat van ons lichaam, zorgt voor aanmaak neurotransmitters en draagt bij aan de pompkracht van het hart.

Symptomen traag werkende schildklier

Helaas is het niet altijd in het bloed aantoonbaar dat de schildklier traag werkt. Belangrijk is daarom het herkennen van de symptomen.

- Vermoeidheid
- Obstipatie ondanks een gezonde leefstijl en voedingspatroon
- Ochtend temperatuur die verlaagd is.
- Depressieve gevoelens zonder dat daar een logische verklaring voor is.
- Koude gevoelens
- Droge huid
- Traagheid in denken en handelen
- Hese krakende stem
- Concentratie problemen
- Heftige menstruatie
- Spierpijn in handen, benen
- Haaruitval

Voeding voor je schildklier

Een niet goed werkende schildklier beïnvloedt het hele hormonale systeem. Belangrijk is om de schildklier gezondere te krijgen door het hele hormonale systeem te behandelen. In mijn praktijk kan dat via o.a. [voetreflexzonetherapie](#).

Ook leefstijl speelt een belangrijke rol bij het goed functioneren van je schildklier. Hier kan jijzelf gelukkig iets aan doen.

- Zorg voor voldoende groente en fruit
- Jodium is belangrijk voor je schildklier, deze zit in ei, zeewier, witte vis, garnalen, witte bonen.
- Vit B12 heb je nodig om jodium te kunnen opnemen. Vit B 12 zit in dierlijke producten
- Kelp is een zeewier. Bekende is kombu die gebruikt wordt als smaakmaker voor soep
- Selenium is betrokken bij vorming van het schildklierhormoon. Het zorgt ervoor dat het hormoon T4 wordt omgezet in het actieve T3 hormoon. 3 paranoten per dag zorgen voor je selenium behoefte.

- Vit C helpt bij de aanmaak van T4 hormoon. Voeding die veel vitamine C bevatten zijn o.a. rode paprika, zwarte bessen, spruitjes, boerenkool, peterselie, tuinbonen, groene kool, kiwi, aardbeien en sinaasappel.

Dus zorg voor een gevarieerd, gezond en natuurlijk voedingspatroon. Heb jij daar hulp bij nodig dan help ik jouw natuurlijk graag om stap voor stap toe te werken naar een voedingspatroon waarin pakjes en zakjes niet meer voor komen. Met het programma [Reflex Natuurlijk \(w\)eten](#) help ik jou op weg.

Touch for Health

Schildklier problemen kunnen mede ontstaan door een onder energie van de drievoudige-verwarmer meridiaan. De energie van de drievoudige-verwarmer meridiaan is verantwoordelijk voor meerder functies. Het reguleert o.a. de temperatuur van het lichaam en zorgt voor de stofwisseling. Tevens heeft het een belangrijke invloed op de bloedvorming en het afvoeren van afvalstoffen. Met Touch for Health wordt er d.m.v. spiertesten gekeken waar er een onder energie zit in o.a. de 5 spieren die betrokken zijn bij de drievoudige-verwarmer. Touch for Health zorgt voor energie balans. Hierbij een [mooi filmpje](#) over hoe Touch for Health werkt.

Komen er vragen naar boven naar aanleiding van deze informatie neem dan gerust contact met mij op info@praktijkkeerpunt.nl



Traag werkende schildklier

Celzouten

Door:

Natasja de Wekker

Gewichtconsulent

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Traag werkende schildklier.

Er is veel te vertellen over de schildklier. Dit keer zal het onderwerp gaan over hypothyreoïdie, oftewel een trage schildklier.

De schildklier bevindt zich aan de voorkant van de hals en enigszins om de luchtpijp heen gevouwen.

Een normale schildklier weegt bij volwassenen ongeveer 20 gram. Het bestaat uit een linker- en rechter lob en een klein verbindend deel (isthmus).

Het schildklierhormoon beïnvloedt stofwisselingsprocessen.

De schildklier maakt twee schildklierhormonen Thyroxine (T4) en in mindere mate Trijodothyronine (T3). De schildklier heeft jodium nodig om deze hormonen aan te maken. Jodium is absoluut noodzakelijk voor de aanmaak van het actieve hormoon.

Ook produceert de schildklier calcitonine. Dit heeft invloed op calciumhuishouding en is afkomstig uit de C-cellen van de schildklier. Dit verlaagt calciumgehalte in het bloed en remt de afbraak van bot.

Schildklierhormonen hebben invloed op het hart, de spijsvertering, hersenactiviteit, bloeddruk, stofwisseling, gemoedstoestand, psychische gesteldheid, zenuwen, spierpijn en gewrichtspijn.

Vaak is er al een langere tijd sprake van een disbalans met vage klachten, voordat er een diagnose is voor een trage schildklier. Dit kan b.v. zijn: Haarverlies, afbrokkelde nagels, hoofdpijn, spierpijn, koud hebben, moe en onregelmatige menstruatie.

Vermoeidheid komt regelmatig voor bij een trage schildklierwerking.

Misschien handig om te weten zijn de waardes die van belang zijn bij een trage schildklier: Een normale waarde van de schildklier is voor de TSH: tussen de 0.3 en 4.0. Voor de FT4: tussen de 12 en 22. Ook al zitten de waardes goed, let altijd wel op je eigen lichaam hoe je je voelt. Soms kan het toch zo zijn dat je dezelfde klachten blijft hebben. En uit ervaring weet ik, dat een huisarts er dan niets mee wilt doen.

Ook komt een tekort aan vitamine B12 regelmatig voor. Er is een verlaagde productie van maagzuur en de intrinsieke factor voor het vervoer van vitamine B12 is daardoor afwezig of verminderd. Maar ook aanwijzingen dat er auto-immuunfactoren zijn, waardoor het immuunsysteem de intrinsieke factor aanvalt.

Vaak is er een gebrek aan:

- De vitaminen A, B1, B2, B3, B6, B11, B12, C en E.
- De mineralen jodium, koper, magnesium, selenium, zink.
- Het aminozuur tyrosine.
- De onverzadigdeomeg-3-vetten en leverondersteunende voeding.

Ontgiften en gifstoffen verwijderen is van groot belang bij een moeizame werking van de schildklier. Daarom is het van belang om bepaalde producten te vermijden of te beperken:

- Vermijden van suiker, alcohol, geraffineerde voeding, soja, rauwe vis. Maar ook voedingsmiddelen die vooral rauw gegeten de opname van jodium belemmeren: radijs, mosterd, knoflook, pinda's, bloemkool, spruitjes, uien, maïs.

Om toch goed om te kunnen gaan met een trage schildklier is het van belang dat je bewust omgaat met eten. Dat zal niet altijd even makkelijk gaan, maar dat is zeker mogelijk met ons mooie programma: <https://www.reflex-leren.nl/natasjadewekker/product-online-programma>

Natuurlijk kunnen de celzouten je ook hierbij ondersteunen.

De celzouten zijn geen vervanging voor de medicijnen die je krijgt voor een trage schildklier. Dus regelmatig bloedprikken en onder controle blijven bij de arts is wel heel belangrijk.



Voeding

Door:

RefleX-Zwolle

Celien van Dalen

Orthomoleculair en natuurgeneeskundig praktijk. Trainer bij RefleX – Cursussen en auteur van RefleX Natuurlijk (w)eten.

Mijn missie; 'uw gezondheid met natuurlijke zorg'

Wil je meer weten over mijn behandelmethoden en welke cursussen ik aanbied lees dan verder op mijn website <https://www.reflex-zwolle.nl/>

Heb jij ambities om voedingscoach te worden? Of wil jij voeding opnemen in jouw behandelingen? Hier kun je meer lezen over de coachcursus.

Wij hebben plaats voor nog veel RefleX Natuurlijk (w)eten coaches.

Wat kun je doen om je schildklier optimaal te kunnen laten werken?

Het is natuurlijk belangrijk je kwaliteit van leven te behouden. Daarom is het van vitaal belang voor je algehele gezondheid en de gezondheid van je schildklier een goede balans te vinden in voeding en levensstijl

Hoewel alles afhankelijk is van de mate van je klacht zul je met voeding alleen mogelijk niet geheel kunnen genezen. Met goede en volwaardige voeding zet je een flinke stap in de juiste richting. Is de klacht minimaal dan kom je er wellicht geheel van af! Het is niet alleen belangrijk wat en hoeveel je eet. Maar ook erg belangrijk is of je het optimaal kunt verteren en verdragen. Gaat dit niet goed of onvoldoende dan kan dit een verhoogde ontstekingsreactie in je lichaam geven. Dit kan weer zorgen voor een disbalans in je hormonale systeem. Welke voeding voor jouw persoonlijk goed past is een zoektocht. Testen hiervoor is vaak een must en bieden uitkomst.

Op welke manier kun je met voeding je schildklier ondersteunen:

Kun je met voeding je schildklier helemaal gezond maken en lost dit gegarandeerd je schildklierprobleem op? Nee, helaas kunnen wij nooit die garantie afgeven. Wel helpen de adviezen voor een veel betere gezondheid en de basisfundering voor een goede gezondheid! Ook bij schildklierproblemen zijn de ervaringen positief, RefleX Natuurlijk (w)eten heeft immers als belangrijke pijler het herstellen van de hormoonbalans!

Goede voeding is een must en geeft je een zeer belangrijke bijdrage aan een gezonde schildklier. Is het echter zo dat door een ziektebeeld je schildklierfunctie niet goed is dan kun

je dit met voeding niet (geheel) herstellen. Iets wat echt “stuk” is kun je niet zomaar weer heel maken. Wel kun je verdere afname vaak tegengaan en zorgen dat je cliënt van al de mogelijke klachten geen of zo minimaal last heeft. Je cliënten zullen zeker niet de eersten zijn die merken dat de schildklierfunctie sterk verbeterd of gewoon helemaal goed functioneert! De praktijk moet het echter altijd uitwijzen in welke mate het effect aanwezig zal zijn. Alles gaat altijd om het totaal aan klachten. Kijk naar het totaal beeld. Bij (zeer) ernstige schildklierproblemen is het aanpassen van voeding niet toereikend. Het kan in zo'n geval, door de gebruikte medicatie, zelfs averechts uitpakken als je een te jodiumrijk dieet gaat hanteren.

Opmerking uit de praktijk: ik neem wel een supplement dan weet ik zeker dat ik alles binnen krijg voor een goede schildklier! Het is waar dat voldoende mineralen een onmisbaar bestanddeel zijn om je te trage schildklier te ondersteunen. Voor een goede werking is ook het evenwicht belangrijk. Gebruik je supplementen zorg dan voor een goede natuurlijke opneembare vorm. En niet de synthetische vorm, deze kunnen juist een belasting zijn voor je lichaam. Probeer je stoffen op een natuurlijke manier via voeding in de juiste hoeveelheid binnen te krijgen.

Bij medisch geïndiceerde schildklierklachten neem dan altijd contact op met je huisarts, internist of schildklierspecialist. De adviezen zijn niet bedoeld als vervanging van medicatie. Ga niet op eigen houtje medicatie staken of je cliënt adviseren dit te doen. Dit is voorbehouden aan een arts.

Wat kun je beter echt vermijden? Wat brengt je schildklier echt uit balans?

Eet en gebruik geen:

- Suikers. Als je bloedsuikerspiegel uit balans is heeft dit ook een negatief effect op je schildklierwerking. Thyroxin (schildklierhormoon) en alvleesklierhormoon (insuline) beïnvloeden elkaar. Hoge bloedsuikerspiegel veroorzaakt een hoog insulineniveau, een hoog insulineniveau kan de schildklier ontregelen.
- Energiedrankjes.
- Alcohol.
- Nicotine.
- Onnatuurlijke chemische toevoegingen, e-nummers.
- Veel koffie. Dit hindert de omzetting van je schildklierhormoon. Een overmaat kan ook gevolgen hebben voor je bijnieren. Dit heeft weer invloed op je schildklierwerking.
- Al het gefrituurde eten. De transvetten zijn enorm belastend en schadelijk. Ze kunnen de effectiviteit van schildklierhormoon vervangende medicatie verstoren.
- Jodium is echt nodig voor een goede werking van je schildklier. Ga deze alleen niet uit brood halen. Daarmee haal je juist weer andere nadelen binnen en breng je mogelijk meer hormonale disbalans! Haal jodium uit de natuurlijke voeding en dat is: zeewier, kelp, kook met kombu, bladpeterselie, venkel.



- Gluten. Is een aanslag op je immuunsysteem door het enzym gliadine. Je schildklier bevat een enzym dat hierop lijkt. Je schildklier kan tot wel 6 maanden last – schade hebben na het nuttigen van gluten. Schildklier-problemen worden dan ook steeds vaker in verband gebracht met gluten-intolerantie. Laat het testen voor je cliënt. Wellicht is een glutenvrij of glutenarm voeding veel beter voor zijn of haar schildklier!
- On-gefermenteerde soja.
- Eerder was er de opvatting dat je geen rauwe cruciferen groenten (dat zijn o.a. broccoli, bloemkool, spinazie, spruitjes, radijsjes en waterkers) moest eten. De reden hiervoor is de aanwezige stof genaamd goitrogenen, die de omzetting van het schildklierhormoon of de opname van jodium zou hinderen of verstoren. Door nieuwe(re) onderzoeken is nu gebleken dat het eten van grote hoeveelheden van deze groenten in de rauwe vorm een probleem zou kunnen zijn. Bij gewoon normaal gebruik, en zelfs als je veel groenten en groentesapjes neem kom je bijna niet aan deze hoeveelheden. Als er geen jodiumtekort is dan geven deze groenten juist veel gezondheidsvoordelen. Je hoeft ze niet uit je voedingsschema te schrappen. Heb je er voor je eigen gevoel toch geen fijn gevoel bij dan kun je ze licht stomen. Omdat je hier nog veel over leest en ook je cliënt deze informatie op het internet zal tegenkomen extra informatie hierover.

Goitrogenen:

Goitrogenen zijn verbindingen die interfereren met de normale functie van de schildklier. Ze kunnen het je schildklier moeilijker maken hormonen te produceren die noodzakelijk zijn voor een normale stofwisseling functie.

Voor mensen met schildklierproblemen: een hoge inname van goitrogenen kan mogelijk de schildklierfunctie verslechteren door het blokkeren van jodium waardoor deze niet meer in de schildklier kan komen om het schildklierhormoon te produceren. Het verminderen van het schildklierhormoon TSH doordat goitrogenen kunnen interfereren met TSH dat de schildklier helpt hormonen te produceren. Interfereren met het schildklier peroxidase enzym. Dit hecht jodium aan het aminozuur tyrosine wat samen de basis vormt van schildklierhormonen.

Er zijn drie belangrijke soorten goitrogen vast gesteld.

1. Goitrine. Wordt geproduceerd als planten en zijn beschadigd door het snijden of kauwen.
2. Thiocyanaten. Wordt geproduceerd als planten en zijn beschadigd door het snijden of kauwen.
3. Flavonoiden. Wordt beschouwd als een gezonde antioxidant, sommigen kunnen worden omgezet in goitrogenen verbindingen door de darmbacteriën. Van nature aanwezig in diverse levensmiddelen. Bijvoorbeeld Resveratol in rode wijn. Catechines in groene thee.

Er zijn verrassend veel groenten, fruit en zetmeelrijke planten op basis van soja voedingsmiddelen die goitrogenen bevatten.

- Kruisbloemige groenten: paksoi, broccoli, spruitjes, kool, bloemkool, boerenkool, mierikswortel, koolraap, mosterd, koolzaad, spinazie, rapen,

- Vruchten en zetmeelrijke planten: bamboescheuten, cassave, maïs, limabonen, lijnzaad, gierst, perziken, pinda's, peren, pijnboompitten, aardbeien, zoete aardappelen,
- Voedingsmiddelen op basis van soja: tofu, tempeh, sojamelk.

Maakt je hierover toch zorgen dan zijn er eenvoudig toepasbare manieren deze mogelijke effecten te verminderen.

- Varieer uw voeding: Variatie is altijd belangrijk. Ook hierbij helpt het eten van gevarieerde voeding het beperken van de hoeveelheid goitrogenen die je verbruikt.
- Kook of blancheer de groenten: Blancheer, kook, stoom of bak de groenten in plaats van ze rauw te eten. Dit helpt het enzym myrosinase waardoor goitrogenen afbreekt.
- Zorgen voor voldoende voeding met jodium en selenium kan ook helpen de gevolgen van goitrogens te beperken.

Wat kun je beter wel eten? Wat brengt je schildklier in balans?

Gelukkig kun je zelf veel doen om je schildklier functie te helpen verbeteren door de juiste voeding, lichaamsbeweging, voldoende rust en het minimaliseren van stress in je leven.

Voeding. Wat is goed wel te eten:

- Veel groenten. Gelukkig doet iedereen dat die RefleX Natuurlijk (w)eten volgt!
- Natuurlijke voeding;
- Zee groenten;
- Zeewier is op zich goed. Ervaring verhaal: als de medicatie Tyrax wordt gebruikt kan zeewier je stofwisseling ontregelen bij gebruik van zeewier;
- Algen;
- Gefermenteerde soja als miso en tempeh;
- Avocado. Een goede bron van het aminozuur tyrosine die jodium opzoekt om samen te zorgen voor een goede schildklierwerking;
- Aardappel;
- Artisjokken;
- Bleekselderij;
- Bietjes;
- Bonen. Zit ook jodium in en veel vezels. Kooktip: kook je bonen samen met een strook kombu voor extra jodium;
- Adukibonen;
- Zwarte, witte en bruine bonen;
- Rode nierbonen;
- Mung bonen;
- Lima bonen;
- Courgete;
- Komkommer;
- Paprika;



- Wortel;
- Pompoen;
- Prei;
- Tomaten;
- Jodium is essentieel voor een voedingsschema om een te trage schildklier te activeren. Zonder jodium kan je schildklier niet functioneren. Zowel een tekort maar ook een overschot kan je schildklier ontregelen. Hoewel wij niet snel een overschot zullen krijgen. Dagelijks 150 -300 microgram jodium is voldoende. Jodium zit o.a. in zoutwatervis, schaaldieren, zeewier, brood, zilvervliesrijst, yoghurt, cashewnoten en gejodeerd zout (JOZO®).
- Let wel: als je lijdt aan een klinische schildklierziekte kan het juist zijn dat je spaarzaam moet zijn met nutritioneel jodium. Dat geldt des te meer als je bepaalde schildkliermedicatie gebruikt of een radioactieve jodiumslok moet ondergaan.
- Voeding met zink. Zink is een essentiële co-factor bij veel verschillende enzymsystemen. Het is tevens betrokken bij de vorming van schildklierhormonen en speelt een rol bij de omzetting van T4 naar T3.
- Ook de volgende mineralen en sporenelementen zijn, naast jodium, belangrijk en nodig voor een goed werkende schildklier voor de omzetting van T4 naar T3: ijzer, koper, magnesium.
- Een grotendeels plantaardig voedingspatroon met voldoende vezels, RefleX Natuurlijk (w)eten waarin groenten een hoofdrol hebben is goed voor een te trage schildklierfunctie.
- Zorg voor een goede spijsvertering;
- Voeding met B-vitamines. B vitamines: vooral B1, B2, B3, B 6 en B12 zijn belangrijk voor de schildklieractiviteit Vitamine E, Vitamine A en Vitamine D.

Fruit

Eet fruit maar niet teveel. Eet cranberry's (ook veenbessen genoemd), deze bevatten ook jodium. Eet de verse bessen.

Appels, abrikozen, bananen, blauwe bessen, bramen, frambozen, kersen, kiwi, grapefruit is allen prima fruit voor je schildklier.

Welke kruiden kun je gebruiken:

- Kruiden zijn heerlijke smaakmakers voor je gerechten. En ook kleine krachtpatsers met een groots effect voor je gezondheid;
- Pepermunt, peterselie, rozemarijn;
- Verwarmend en stimulerend voor je metabolisme zijn:
- Zwarte en rode peper.
- Knoflook.
- Gember.
- Kurkuma.

- Kaneel.
- Ontgiftend van zware metalen werkt koriander. Vooral tegen kwik wat een toxine is voor je schildklier.

Granen: Bevatten veel B-vitamines en andere voedingsstoffen. Voor je schildklier heb je deze niet per se nodig. Vermijd de bewerkte granen. Gluten wordt ook als belastend beschouwd voor je schildklier. De granen die gebruikt mogen worden zijn de hele granen.

Mogelijke granen:

- Amarant;
- Wilde of bruine rijst;
- Boekweit;
- Havermout;
- Quinoa.

Vetten.

Vetten zijn een must voor een goede gezondheid. Dus ook voor een gezonde schildklierfunctie! Ook voor de vorming van hormonen en een goede vetverbranding. Van de vetten komt een tekort of een disbalans van Omega 3 nogal eens voor. Dit omdat omega 6 veel verwerkt wordt in voeding waardoor we hier in verhouding te veel van binnen krijgen waardoor er een disbalans ontstaat.

Een tekort van omega 3 wordt ook in verband gebracht met een verminderd schildklierhormoon.

Cliënten die met trots vertellen al goed bezig te zijn door vetarm te eten.... Je mag ze weer leren om vet te eten en dat dit vet hard nodig is voor de gezondheid!

Goede vetten zitten in:

- Wilde zalm.
- Paranoten. Deze zijn extra goed voor je schildklier omdat hier een hoog gehalte aan selenium in zit. Selenium is goed en nodig om het schildklierhormoon T4 om te zetten naar T3. 3 paranoten per dag is voldoende.
- Kokosolie. Kanttekening: ervaringen hiermee zijn verschillend en afhankelijk van de schildklierklacht. Er zijn hele goede ervaringen. Er zijn ook ervaringen waarmee klachten verergeren. Er is verschil in ervaringen wanneer iemand een traag werkende schildklier heeft of helemaal geen schildklier.
- Olijfolie.
- Eventueel een goede visolie capsule.
- Eventueel een lepel hennepzaadolie.

Dierlijke eiwitten.



Om goed te kunnen functioneren heeft je lichaam, en dus ook je schildklier, baat bij dierlijke eiwitten. Goede (biologische) kwaliteit is belangrijk.

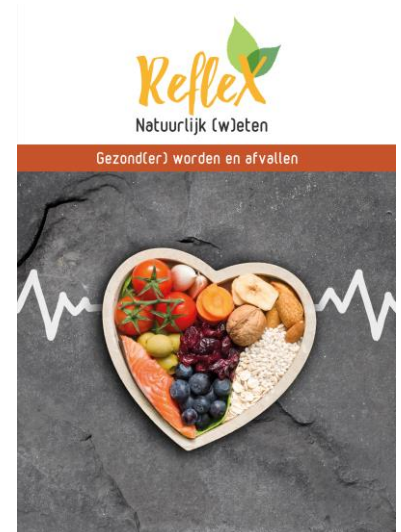
- Ei;
- Kip en kalkoen is een goede bron van het aminozuur tyrosine. Deze zoekt jodium op om te zorgen voor een goede schildklierwerking;
- Rundvlees;
- Lamsvlees.

Let ook op:

- Stress. Dit hindert de omzetting van je schildklierhormoon;
- Bewegen. Zorg dat je voldoende beweegt, liefst buiten in de frisse lucht. Door op de juiste wijze te bewegen en te sporten kun je de hormonen testosteron en groeihormoon stimuleren. Laat je coachen bij een sport specialist. Het is belangrijk dat je de juiste spiergroepen met de juiste intensiteit trant. Niet te kort maar ook niet te lang. Train je te lang dan kun je spieren afbreken omdat de cortisolspiegel dan gaat stijgen. Cortisol maakt suiker en energie vrij door het spiereiwit af te breken.
- Let op andere mogelijke hormoon verstorende producten in bijvoorbeeld cosmetica en bijvoorbeeld zonnebrandmiddelen;
- Schildkliermedicatie en gebruik van een Multi: Neem je Multi een aantal uren- na de schildklier medicatie in. Calcium en ijzer uit je Multi kunnen de opname van je medicijn verstoren;
- Voldoende vitamine c, b.

Vraag uit de praktijk: Kan ik kelp slikken als ik met voeding geen jodium binnen krijg: je krijgt snel teveel binnen dus niet teveel of te vaak. De dagelijkse hoeveelheid jodium welke wordt aanbevolen is 300 microgram. Wanneer je kelp als supplement gaat gebruiken krijg je al snel teveel binnen. In sommige gevallen kan dit juist averechts werken.

Start met fase 1 RefleX Natuurlijk (w)eten. Koolhydraatbewust, glutenarm en lactosearm is ook een advies bij het herstellen van je hormoonbalans.



Kopen met korting

Een cadeau voor jou

Bestellen met korting!

15 % korting

Kortingscode supplementen:

Bij een aantal producten staat de firma naam: Nova Vitae.

Hier kun je veel merken supplementen bestellen;

<https://nova-vitae.nl/>

Voor al je supplementen die je hier bestelt mag je hier mijn kortingscode gebruiken voor 15% korting.

De kortingscode is: REFLEX15% (hoofdlettergevoelig).

10% korting

Kortingscode magnesium – Zechsal:

Voor het bestellen van je magnesium producten kun je terecht bij www.zechsal.nl

Hier kun je ook mini reisverpakkingen magnesium washandjes en hair & body , de magnesiumvlokken voor je voetenbad bestellen maar ook magnesium gel of olie, deodorant en nog veel meer magnesium producten.

Ook hier mag je mijn kortingscode gebruiken voor 10% korting. De code is; REFLEX10

30% inkoopkorting

Kijk eens rond in [deze website](#) wat ze allemaal hebben. Het varieert van vele gezondheidsproducten als aloë vera drinking gel, probiotica, super omega en nog veel meer.

Maar ok de aloë vera drinking gels, haarverzorging, zonnebrand, huidverzorging, make-up.

Eigenlijk alles wat je nodig hebt voor gezondheid en persoonlijke verzorging.

<https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

[LR Health & Beauty, wat is het en wat kan het voor jou betekenen.](#)

<https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

In [dit document](#) staat omschreven hoe jij met 30% inkoopkorting kunt inkopen.

Heb je vragen of wil je advies?

[Mail mij gerust](#), ik help je graag.



Pas goed op jezelf en houd het gezond De RefleX Natuurlijk (w)etende coaches

Meerdere van de genoemde behandelingen zijn bij meerdere coaches mogelijk. Kijk op de site van de coaches voor verdere informatie over de behandel mogelijkheden.

Klik op het logo van de coach voor een bezoek aan de website.

Zoek jij een RefleX Natuurlijk (W)eten coach in jou omgeving?

Kijk dan even op [deze landkaart](#).

Gerrie Eikenaar
info@praktijkkeerpunt.nl
06-15410965



Jose Hunneman
josehunneman@praktijkenergiq.nl
06 50730369



Natasja de Wekker
natasjadewekker@gmail.com
06-23298557



Celien van Dalen
info@reflex-zwolle.nl
06-53945165



Yes, er is ook een voeding - en
leefstijlboek.



<https://www.reflex-zwolle.nl/boek>

RefleX Natuurlijk (w)eten

