

# ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



# ЧТО ГОВОРИТ В ТМ?

**О провоцирующих условиях:** главным условием будет нехватка йода, соответственно, рост зоба будет зависеть от [химических характеристик] земли, воды, плодовых деревьев, злаков и т.п., а, кроме того, [возникновение этой болезни] провоцируют разрастание [в организме таких тканей как] мясо и жир или чрезмерное употребление теплых и сочных пищи и питья, а также нарушение равновесия между *ниэспа*, вызванное чрезмерными физическими усилиями.

**О признаках [этой] болезни:** поскольку зоб растет незаметно на передней стенке трахеи [сторону наружной] поверхности шеи, в начальной стадии [этой болезни] большинство людей сами [ничего] не способны заметить, но постепенно по мере увеличения [зоба], хотя боли [попрежнему] не проявляются, осматривая [себя в зеркало, больной] обращает внимание на утолщение шеи, появляются одышка и [ощущение] дискомфорта в области шеи, а еще при преобладании *рЛунг* этот зоб будет множественным и внутри [шеи будет ощущаться наличие] пустоты, при преобладании *Мкхрис* зоб маленький, а при пальпации воспринимается мягким, при преобладании крови зоб сильно разрастается и будет Охриплость\_при преобладании *Бадкан* зоб твердый и растет медленно; если обобщить, то, постепенно вырастая, зоб достигает больших размеров и тогда ощущается при пальпации шеи, вдобавок во время выполнения [физических] работ и при подъеме в гору [неприятные] ощущения сильнее, чем [в покое, что объясняет] вредное воздействие движений, а, кроме того, растущий и увеличивающийся зоб будет сдавливать пищевод из-за чего будут затруднения при проглатывании пищи, а также внутри зоба образуются твердые невидимые снаружи узлы разнообразных размеров и т.п.

- Самостоятельное аутоиммунное заболевание щитовидной железы
- Наиболее часто встречающееся заболевание щитовидной железы
- Протекает по гипертрофическому или атрофическому типу

### **Причины**

- Наследственность
- Острые и хронические стрессы
- Токсины в окружающей среде
- Рацион питания, состояние ЖКТ (синдром повышенной кишечной проницаемости)
- Нарушение режима дня, режима труда и отдыха
- Хронические воспалительные заболевания - (особенно ЛОР, ротовая полость)
- Вирусы герпес-группы, вирус гепатита С
- Паразитозы
- Бактериальные инфекции
- Повреждающие факторы ( в том числе токсины, облучение)
- Лекарственные вещества
- Множественные дефициты макро- и микронутриентов

# ЛЕЧЕНИЕ

- Коррекция питания
- Донация качественного белка
- Устранения дефицитов (витамин А, D, железо, селен, йод, магний, омега3, цинк, медь)

- Все злаки, особенно глютен и все, что его содержит
- Бобовые
- Молочные продукты
- Орехи, семена
- Пасленовые овощи (томаты, баклажаны, перцы, картофель)
- Яйца
- Грибы
- Кофе, какао, шоколад
- Алкоголь
- Консервы
- Сахар и все, что его содержит

ИСКЛЮЧАЕМ ИЗ ПИТАНИЯ



# НУЖНО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ

- Авокадо
- Овощи все, кроме пасленовых
- Мясо и птица
- Субпродукты
- Костные бульоны, холодец, коллаген
- Сало
- Рыба
- Фрукты с низким гликемическим индексом
- Ягоды
- Зелень
- Пряности и травы
- Кокосовое молоко и другие продукты из кокоса
- Ферментированные продукты

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПИТАНИЯ

- Пить много чистой воды
- До 6-8 порций овощей в день
- Каждый прием пищи не менее чем на 2/3 состоит из овощей
- Включаем полезные масла: авокадо, оливковое, кокосовое
- Едим ферментированные продукты часто

# ГЛЮТЕН

## Где содержится:

- Пшеница, рожь, овес, ячмень
- Полба, камют, дурум, манка, тритикале, ячневая и перловая, овес
- Крахмал, макароны, соя, конфеты, мороженное, сухие завтраки, крабовые палочки чипсы, сыры с плесенью, консервы и тп

## Безглютеновые злаки

- Рис бурый, дикий
- Гречка
- Кукуруза
- Киноа
- Пшено
- Амарант
- Сорго, саго



# ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН:

Субпродукты  
Сало, утиный жир,  
Мясо, костный бульон  
Рыба и морепродукты,  
Яйца

Травы, специи,  
Авокадо,  
Кокос,  
Оливки, маслины  
Овощи (в том числе крестоцветные)  
Зелень (кинза, базилик, петрушка, кейл итд)  
Проростки  
Фрукты и ягоды  
Морские водоросли  
Ферментированные продукты  
Сырые орехи  
Семена  
Нерафинированные масла  
Розовая соль  
Специи (особенно куркума)

