

De schildklier: piepklein en toch dirigent van onze organen

Met één zetje alles in beweging

Hebt u slaap, slaap en nog eens slaap, en blijft u toch moe? Hebt u geen kracht in uw benen, een slechte stoelgang, overgewicht? Hebt u het steeds koud? Denk dan eens aan uw schildklier. Die kan nét even te langzaam werken.

Frustrerend. Dat moet het zijn als u voor de zoveelste keer bij de huisarts zit met een berg 'vage' kwaaltjes. Het bloedonderzoek wijst weer eens uit dat u kerngezond bent, terwijl u voor uw gevoel op instorten staat. De schildklier mag dan een piepklein orgaantje zijn, het is van wezenlijk belang voor onze hele stofwisseling. Uw schildklier produceert hormonen die alle lichaamscellen van energie voorzien. Wanneer dit proces hapert, draait uw lichaam op een laag pitje en dat merkt u.

"Problemen met de

schildklier kun je vaak op verschillende chronische aandoeningen terugleiden zoals vermoeidheid, fibromyalgie, depressiviteit", stelt Erik Dankmeijer, internist en natuurarts in Bunnik.

"Vergelijk dit orgaan met een regelaar. Als het ergens misgaat in je lichaam, legt hij zonodig je systeem plat om schade te beperken. Pure zelfbescherming." Op zich hoeft er niets aan de schildklier zélf te mankeren, het kan juist goed zijn dat die even wat trager gaat. "Als de schildklier de rem niet had ingetrapt, waren de problemen veel groter", aldus Dankmeijer. Zijn uitdaging is de dieperliggende oorzaak te achterhalen.



Vervolg van pagina 9

Met één zetje alles in beweging

per week zeevis op het menu, eet in plaats van crackers of andere broodvervangers liever brood, en gebruik eventueel jodiumhoudend zout (Jozo) en als aanvulling een product met kelp zoals *Kelpasan*, *Kelpaforce* (gistextract) en *Kelpamare* (soeparoma). Ook het kruidenzout *Herbamare* bevat kelp.

U lekker voelen

“De schildklier werkt delicaat en complex”, concludeert Dankmeijer. “Problemen zijn dan ook zelden opgelost met een pilletje. Ja, dat werkt als je aan échte hypothyreoïdie lijdt; een aandoening waarbij je schildklier dusdanig beschadigd is dat die onvoldoende hormonen aanmaakt. Die mensen fleuren op als ze een dosis synthetische hormonen krijgen. Maar er zijn genoeg mensen die deze medicijnen krijgen terwijl ze die niet nodig

hebben. Bijvoorbeeld wanneer de schildklier de rem intrapt vanwege andere aandoeningen. Dan maken die synthetische hormonen het alleen maar erger.”

Soms kan de schildklier echter wel een zetje gebruiken om weer op volle toeren te draaien, geeft Dankmeijer toe. “Binnen de acupunctuur zie je de de maagmeridiaan over de schildklier loopt. Veel mensen met schildklierproblemen tobben ook met hun buik. Maar die traag werkende schildklier treft evenzeer de energiehuishouding en vanwege die vermoeidheid spelen buikklachten vaker op. Een vicieuze cirkel. Om die te doorbreken kan het helpen tijdelijk synthetische hormonen te gebruiken; net genoeg om de kachel volop aan het branden te krijgen. Daarna moet je de medicijnen afbouwen. We kunnen ook proberen dit orgaan op een natuurlijke wijze te

stimuleren met een homeopathische jodiumverdunding of met voedings-supplementen. Denk aan broom of vitamine B5 en B6; stoffen die de schildklier hard nodig heeft.”

Wat kunt u zelf doen voor een goed ‘gesmeerde’ schildklier? “Niet veel. Dit orgaan leent zich niet voor een standaardadvies.” Gezond leven is altijd verstandig: goed eten, zorgen voor voldoende ontspanning, dingen doen waarvan u energie krijgt, en beweging. “Wat indirect kan helpen, is minder of geen vlees eten. Vlees verzuurt het lichaam, waardoor schildklierhormonen moeilijker hun werk kunnen doen. Hebt u dat obstakel niet, dan kan dat energie opleveren.”

Meer informatie: pagina 62

Tekst: Gabriele Verhoeven Illustratie: Edith Buenen

Vervolg van pagina 27

Minder antibiotica dankzij ozontherapie

Dat is aangetoond door TNO.” Hierdoor hoeven sommige mensen veel minder antibiotica te gebruiken en zal er minder snel resistentie tegen die antibiotica worden opgebouwd.

Acht tenen gered

Een bijzondere vorm van ozontherapie is begazing (ook wel contacttherapie genoemd). Dit is een uitwendige behandelvorm. Kingma: “We maken eerst de wond schoon. Soms moet daarvoor wel een randje van de huid worden verwijderd. Vervolgens binden we een speciale zak met een ventiel om de aangedane huid. Hierin laten we ozongas lopen. Er ontstaat peroxidevorming en dat is ontstekingsremmend. Dit werkt goed bij slechtgezonde wonden, maar ook bij brandwonden.” Ook mensen met diabetes kunnen nog wel eens wondjes hebben die maar niet willen genezen.

“Het probleem bij diabetes is dat deze mensen een slechte doorbloeding hebben. Daardoor heelt een wondje aan bijvoorbeeld de voet of teen niet goed. Als je ze antibiotica voor-

“Een betere doorbloeding, minder infecties”

schrijft, kan dit vanwege die verminderde doorbloeding niet helemaal bij de tenen of voeten komen. Het gevolg is dat de wond nog steeds niet heelt.” “Een ander gevolg van de slechte doorbloeding bij diabetes is gangreen, afsterving van lichaamsdelen. Dit ontstaat als er geen bloed meer door de ledematen stroomt. Vaak gebeurt dat

het eerst in de tenen. Maar als u er niet op tijd bij bent, zal het steeds verder toenemen. Om erger te voorkomen gaan specialisten in het ziekenhuis dan over tot amputatie. In zo’n situatie is een combinatie van chelatie- en ozontherapie echter heel geschikt. Daarmee verbeteren we de doorbloeding en pakken we tegelijk de infecties aan,” beweert Kingma. “Er kwam hier een man in een rolstoel. Er was al één teen bij hem geamputeerd. Acht andere waren aangetast met gangreen. We hebben alle zeilen bijgezet, hem een zeer intensieve behandeling gegeven. Zes maanden later kwam hij binnenwandelen, zijn tenen waren genezen. Dat is prachtig. Dat is waarvoor je het doet.”

Meer informatie: pagina 62

Tekst: Antonie Wielens Fotografie: Menno Stassen

“Een gebrek aan energie door een te traag werkende schildklier beïnvloedt onder meer de hypofyse. Die wordt weer aangestuurd door de hypothalamus, het gedeelte van de hersenen dat onze gevoelens controleert.” Dit kan aanleiding geven tot bijvoorbeeld depressiviteit.

Zo heeft de schildklier onzichtbare banden met zo'n beetje alle organen in ons lichaam. Alvleesklier, lever, maag, hersenen: de schildklier bespeelt ze via hormonen zoals een poppenspeler dat met een marionet doet. Dat maakt het lastig te achterhalen waar het precies mis zit; tegelijkertijd verklaart het waarom de schildklier zo veel aspecten van onze gezondheid kan aantasten.

Buiten betreden paden gaan

Zelden blijkt uit bloedonderzoek dat de schildklier verantwoordelijk is voor alle misère. En dus blijven naar schatting honderdduizenden Nederlanders tobben. “Dat bloedonderzoek lang niet alles in kaart brengt, beseffen steeds meer reguliere artsen”, meent Dankmeijer.

“Onderzoek van de Universiteit Leiden heeft uitgewezen dat de waarden waarop artsen het bloed bij schildklierproblemen controleren, niet meer kloppen. Zodra de schildklier te langzaam werkt, heeft ons lichaam de neiging om hormonen vast te houden. Tegen de tijd dat dit zich vertaalt naar het bloed, ben je er slecht aan toe. Wie snel duidelijkheid wil, kan beter speciaal urineonderzoek laten verrichten. Maar ja, dat wordt in Nederland niet gedaan. Bovendien houden reguliere artsen bij de onderzoeksresultaten te ruime marges aan, waardoor mensen alle symptomen van een traag werkende schildklier vertonen terwijl ze volgens de bloedtest kerngezond behoren te zijn.”

Hebt u een jodiumtekort?

Om ze te helpen, moet een arts zich volgens Dankmeijer buiten de betreden paden durven te begeven. “In Nederland bestaat officieel geen jodiumtekort. Toch knappen mensen met

Kom in actie!

Hoewel schildklierproblemen vooral vrouwen treft, ziet natuurgeneeskundig internist Erik Dankmeijer ook wel mannen met een traag werkende schildklier. “Vrouwen hebben van nature een gevoelige hormoonhuishouding. Ze worden ongesteld, krijgen kinderen, raken in de overgang. Dat is nogal wat en het kan de schildklier van streek maken.” “Het grootste gevaar van een langzaam werkende schildklier is dat het uw stofwisseling vertraagt”, zegt Anne Matthijsen, arts voor Ayurveda en natuurgeneeskunde in Lelystad. “Dat betekent dat u blijft zitten met ongebruikte stoffen zoals vetten en cholesterol. Die moeten ergens heen. Je ziet dan ook vaak dat deze mensen een hoog cholesterolgehalte hebben. Op den duur kan dat de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Gelukkig duurt het wel even voordat het schade veroorzaakt. Dat betekent dat u ondertussen de schildklier kunt proberen te stimuleren op natuurlijke wijze.” “Ik pak met mijn behandeling niet zozeer de schildklier zelf aan, maar

u als mens. Ik probeer u zo gezond mogelijk te maken. Daarbij geef ik ayurvedische kruidenpreparaten die het hormonale evenwicht herstellen en dus de schildklier kunnen oppepen. Verder besteed ik aandacht aan voedingsgewoontes. Bij een traag werkende schildklier is het belangrijk dat u de spijsvertering niet te veel belast, omdat die al moeite heeft alles te verwerken. Dus weg met kool, vet en gefrituurd eten. Veel mensen knappen ook op van een vasten- en reinigingskuur. Eén sapdag per week kan een wereld van verschil uitmaken. Daarnaast is het belangrijk dat u ondanks vermoeidheid niet in traagheid verzinkt. Dan werkt uw schildklier nóg slomer. Met beweging kunt u hem wat in actie brengen. Neem niet te veel hooi op uw vork; een dagelijkse wandeling geeft vaak al verbetering. Wanneer dit alles binnen twee maanden niets uithaalt, doet u er verstandig aan over te stappen op de reguliere behandeling met synthetische hormonen.”

schildklierproblemen vaak enorm op met een extraatje. Een simpel trucje, wat jodium op de huid smeren, kan al uitsluitel geven. Wanneer het binnen 24 uur niet wegtrekt, heb je geen gebrek. Ook in het bloed kun je tekorten aantonen. Waardoor sommige mensen te weinig jodium hebben, blijft gissen. Misschien behoren zij tot de vele miljoenen Nederlanders wier darmen niet goed werken, waardoor de opname van dit element niet soepel verloopt. Of ze zijn wellicht allergisch voor gluten, waardoor ze geen gewoon brood mogen eten en dus minder jodium binnenkrijgen. Daarbij kan een traag werkende schildklier te maken hebben met een lever die niet optimaal functioneert.

Jonge mensen, vooral jonge meisjes, eten soms weinig brood terwijl brood bereid met jodiumhoudend broodzout een belangrijke jodiumleverancier is. Een jodiumtekort kunt u voorkomen door de volgende natuurlijke adviezen op te volgen. Zet minstens eenmaal

De signalen

- gewichtstoename, terwijl u minder honger hebt en niet méér eet;
- vermoeidheid en lusteloosheid;
- hartklachten, kortademigheid en benauwdheid;
- spierzwakte, spierpijn en stijve spieren;
- gewrichtspijn;
- struma (vergroete schildklier); gevoel van een prop in de keel;
- broos, uitvallend haar en breekbare nagels;
- verstopping;
- doofheid;
- kouwelijkheid en een droge, koude, bleekgele huid;
- traagheid in denken, handelen en spreken;
- concentratiestoornissen en geheugenverlies;
- depressiviteit, apathie en nervositeit;
- geen zin in seks.

Lees verder op pagina 28