



**צמחי מרפא לטיפול בתת פעילות  
בלוטת התריס**

# מקרה טיפולי לדוגמא (יוני 2007)

## Tincture:

- Panax ginseng 25
- Rosmarinus officinalis 10
- Bacopa monnieri 15
- Withania somnifera (1:2) 25
- Rehmannia glutinosa 15
- Salvia dominica 10

מינון: 7.5 מ"ל X שלוש ליום

במהלך הטיפול שולבו צמחים נוספים כמו:  
ורבנה, סקיסנדרה, אסטרגלוס, ג'ינסנג  
סיבירי, מרווה סינית, כורכום ועוד.

## ד' בן 49 איש הייטק לשעבר

ספורטאי פעיל, רץ מרתונים, רוכב אופניים, חובב ספורט אתגרי והישרדותי, מתוח מאוד, לאחר תקופת מתח משמעותית עם פרישה מהעבודה, בעיות בזוגיות, מחפש את עצמו מחדש.

TSH: 18.37

T3/T4: מגרדים את הגבול התחתון של הנורמה.



# בלוטת התריס *Thyroid gland*

- בלוטה השייכת למערכת האנדוקרינית ואחראית על ייצור הורמוני התריס, המווסתים את חילוף החומרים בגוף. נמצאת בקדמת הצוואר, מתחת לפיקת הגרון ומעל עצם החזה, ממש מתחת לפני העור.
- הבלוטה מפרישה את ההורמונים *Thyroxine (T4) / Triiodothyronine (T3)*, כאשר ההורמון הפעיל הוא T3, המשפיע על קצב חילוף החומרים בתאים.
- בלוטת התריס מפרישה בעיקר את ההורמון T4, המומר ל T3 בכבד, בכליות ורקמות נוספות בגוף. המרה זו דורשת התערבות של מספר אנזימים הנחוצים לתהליך וכן נוכחות מספקת של קורטיזול (*Cortisol*) המופרש מבלוטת האדרנל (*Adrenal gland*).

בלוטת ההיפותלמוס (Hypothalamus) מפרישה TRH (Thyrotropin Releasing Hormone).



בלוטת ההיפופיזה (Pituitary gland), מפרישה את ההורמון המגרה את בלוטת התריס – TSH (Thyroid Stimulating Hormone).



בלוטת התריס - TSH מעודד את הפרשת הורמוני התריס, T3 ו-T4 אל זרם הדם.

# תת פעילות של בלוטת התריס

## Hypothyroidism

- הסוג הנפוץ ביותר הוא תת פעילות ראשונית של בלוטת התריס: הבעיה כביכול היא בבלוטה עצמה, כאשר ישנו ייצור לקוי של T4.
- בבדיקות דם: רמות ה TSH בדם יהיה גבוהות וכן רמות ה T4 ו-T3 יהיו נמוכות.

### גורמים עיקריים "רשמיים":

- **מחלת השימוטו Hashimoto's Thyroiditis:** מחלה אוטואימונית, בה הגוף מפתח נוגדנים התוקפים את בלוטת התריס. קיימים שני סוגים עיקריים למחלה, עם וללא זפק. ניתן להבחין בהרס של תאים פוליקולאריים בבלוטה, ריבוי תאים לבנים, ורמה גבוהה של נוגדנים כנגד Thyroglobulin / Thyroid Peroxidase. לרוב מתפתח "**הרס שקט**" של הבלוטה. שכיח פי 5-8 בנשים.
- **טיפולם רדיואקטיביים:** נגד הבלוטה בעקבות פעילות יתר של בלוטת התריס. כתוצאה מהטיפול נגרם הרס חלקי או מלא של בלוטת התריס.
- **חסר כרוני בIOD בתפריט:** חומר המוצא לייצור הורמוני התריס הוא IOD. גורם זה שכיח יותר במדינות העולם השלישי, וכן במדינות שאינן גובלות בים אשר מספק את רוב תצרוכת הIOD בתפריט התזונתי.

# תת פעילות של בלוטת התריס

## Hypothyroidism

### סימפטומים:

- השמנה כתוצאה מההאטה בקצב חילוף החומרים וכן מהנטייה לצבירת נוזלים.
- עייפות, חולשה וחוסר אנרגיה / תשישות פיזית ונפשית.
- עור יבש, קשקשי ומעובה, נשירת שיער והתפצלות השיער.
- נטייה לבצקות ונפיחות בגוף.
- עצירות וחילוף חומרים נמוך.
- לחץ דם ודופק נמוך.
- דיכאון.
- ווסת לא סדיר, היעדר או הפסקה של מחזור הווסת. כמו כן ייתכנו גם רמות פרולקטין גבוהות המושפעות מרמה מוגברת של TRH.
- רגישות יתר לקור (בידיים וברגליים).
- חוסר מיקוד ובעיות קשב וריכוז.
- ירידה בדחף המיני / ירידה בעוצמת התשוקה המינית.
- טמפרטורת גוף בסיסית נמוכה (חום הגוף במנוחה).
- במקרים נוספים יכול להתפתח זפק *goiter* מסוגים שונים, בהם ניתן להבחין במעין גוש נפוח, הבולט באזור הצוואר.

# גורמים מקושרים נוספים

ערעור שיווי המשקל הביולוגי של הגוף  
על ידי גירויים חיצוניים וחוסר איזון  
פנימי ← התשה והתכלות המאגרים!

בלוטות האדרנל והתריס קשורות יחד בתפקוד היומיומי בהתמודדות עם השפעת הסטרס על הגוף. היחלשות של בלוטת האדרנל ורמות הורמונים נמוכות של גלוקוקורטיקואידים (*Glucocorticoids*, בהם גם הקורטיזול, החיוני להמרת T4) והורמונים נוספים, משפיעים ישירות על תפקוד בלוטת התריס ועלולים להביא ל"הפרעה" בתפקוד הבלוטה.

ישנם מקרים רבים של תת פעילות בלוטת התריס המופיעה עם גיל המעבר. אוסף של גורמים כמו מתח, עייפות וכן השינויים ההורמונאליים האופייניים לתקופה זו – ככל הנראה משליכים אף הם על תפקודה של בלוטת התריס.

נמצא שנשים עם היפותאירואיד שנטלו טיפול אסטרואגני בגיל מעבר נזקקו למינון גבוה יותר של אלטרוקסין (ככל הנראה בשל ההשפעה האסטרואגנית על רמות החלבון Thyroxine-binding globulin).

נמצא שחסר של ויטמין D ורמות נמוכות של סלניום קשורים בהיפותאירואיד. נזק חמצוני.

**"ההשימוטו הוא רק תירוץ".**



# טיפול בהיפותירואיד

## חיזוק, איזון ויצירה של בסיס איתן

- הטיפול בממסד הרפואי על ידי מתן טירוקסין מבחוץ אינו מתיימר לטפל בשורש הבעיה ואף מנציח ומעצים אותה.
- חיזוק ובנייה של מערכות "תנגודת הסטרס", בעיקר על ידי תמיכה וחיזוק תפקודה של בלוטת האדרנל - הוא המרכיב העיקרי בטיפול בתת פעילות של בלוטת התריס.



# טיפול בהיפותירואיד

## חיזוק, איזון ויצירה של בסיס איתן

דרושה מסגרת טיפולית מקיפה הכוללת:

- מנוחה!
- נשימה!
- תזונה נכונה (תזונה אנטי דלקתית בדגש על נוגדי חמצון).
- השלמות של חסרים תזונתיים.
- ויטמין D (5,000-20,000 יחבל ליום)
- סלניום (100-200 מק"ג ליום)
- קיים תיעוד מחקרי לגבי היעילות של מתן ויטמין A במינון 25000 יחבל ליום.
- צמחי מרפא לחיזוק ואיזון המערכות הפנימיות (בדגש על אדפטוגנים).





# צמחי מרפא עיקריים

Adaptogens & Tonics	Blood Circulation	Thymoleptics	Anti inflammatory & immunomodulators
<i>Whithania somnifera</i>	<i>Salvia miltiorrhiza</i>	<i>Serenoa serrulata</i>	<i>Camellia sinensis</i> (EGCG)
<i>Ginseng spp.</i>	<i>Ginkgo biloba</i>	<i>Polygala tenuifolia</i>	Curcumin
<i>Astragalus membranaceus</i>	<i>Rosmarinus officinalis</i>	<i>Salvia fruticosa</i>	<i>Ganoderma lucidum</i>
<i>Codonopsis pilosula</i>	<i>Zingiber officinalis</i>	<i>Verbena officinalis</i>	<i>Uncaria tomentosa</i>
<i>Ganoderma lucidum</i>	<i>Cinnamomum spp.</i>	<i>Centella asiatica</i>	<i>Echinacea ang. rad.</i>
<i>Schisandra chinensis</i>	<i>Curcuma longa</i>	וכן הצמחים באדום	<i>Astragalus memb.</i>
<i>Asparagus racemosus</i>	<i>Angelica sinensis</i>		<i>Ginseng spp.</i>
<i>Atractylodes macrocephala</i>	<i>Juniperus communis</i>		<i>Rehmannia glutinosa</i>
<i>Cordyceps sinensis</i>	<i>Ligusticum officinale</i>		<i>Whithania somnifera</i>
<i>Rehmannia glutinosa</i> (shu)			<i>Glycyrrhiza glabra</i>
<i>Polygonum Multiflorum</i>			
<i>Glycyrrhiza glabra</i> (zhi)			
<i>Ziziphus jujuba</i>			

# תת פעילות של התריס והשימוש באצות



- רוב מקרי ההיפותירואיד בישראל אינם קשורים לחסר יוד.
- לא נמצא בסיס מחקרי איתן ליעילות של הוספת יוד או אצות לחולים הסובלים מתת פעילות של התריס.
- כנ"ל לגבי ההימנעות ממזונות גויטרוגנים.
- במחקר בנשים הסובלות מתת פעילות של התריס לא נמצא שמתן יוד יחד עם טירוקסין גרם לשינוי כלשהו במדדי התריס (בהשוואה לקבוצה שנטלה טירוקסין בלבד).
- Kurtoğlu S et al: Horm Res Paediatr. 2014;81(6):409-15.  
נמצא ששימוש מוגבר באצות אף עשוי לגרום לדיכוי של בלוטת התריס, בטווח הקצר ובטווח הארוך.
- Miyai K et al: Endocr J. 2008 Dec;55(6):1103-8.

# טיפול לדוגמא

• מרשם לדוגמא עבור אישה בת 35, אשר אובחנה כחולה בתת פעילות בלוטת התריס ונמצאת לפני טיפול תרופתי. סובלת מעייפות פיזית ונפשית משמעותית, עקב תקופה מתוחה שעברה עליה בשנים האחרונות (כולל הריון ולידה של תאומים). בנוסף סובלת מנטייה לעצירות.



## טינקטורה:

שם הצמח	% בפורמולה
ג'ינסנג אמריקאי ( <i>Panax quinquefolium</i> ).	30
אנג'ליקה סינית ( <i>Angelica sinensis</i> ).	20
בקופה ( <i>Bacopa monnieri</i> ).	20
שורש שן הארי ( <i>Taraxacum officinalis rad.</i> )	20
רוזמרין ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ).	10
<b>מינון – 5 מ"ל X 3-4 פעמים ליום.</b>	<b>100</b>

## מיצוי יבש:

שם הצמח	% בפורמולה
ויטניה משכרת ( <i>Withania somnifera</i> )	25
אסטרגלוס ( <i>Astragalus membranaceus</i> )	20
סכיסנדרה סינית ( <i>Schisandra chinensis</i> )	20
גוטוקולה / סנטלה ( <i>Centella asiatica</i> )	15
רהמניה מבושלת ( <i>Rehmannia glutinosa</i> )	15
ג'ינג'ר ( <i>Zingiber officinalis</i> )	5
<b>מינון: 3-4 כמוסות X 2 פעמים ביום.</b>	<b>100</b>

# מקרה טיפולי

## לדוגמא (מאי 2014)

### שרה בת 36 עקרת בית נ+1

עייפות וירידה במצב רוח לאחר הלידה, בעיות בזוגיות, נטייה לחרדות ולחוסר שקט, פלפיטציות, רגישות לקור, תשישות משמעותית, גזים ונפיחות (תזונה כושלת), חוסר שיווי משקל בכל התחומים.

TSH :32!!

T3/T4 : מתחת הנורמה.

#### פורמולה במיצוי יבש באבקה:

- Codonopsis pilosula
- Asparagus racemosus
- Schisandra chinensis
- Paeonia lactiflora
- Rehmannia glutinosa
- Atractylodes macrocephala
- Angelica sinensis
- poria cocos
- Polygala tenuifolia
- Astragalus membranaceus
- Glycyrrhiza glabra
- Citrus mandarin
- Ligusticum officinale

מינון: 2.5 גרם X פעמיים ביום / בוקר וערב לפני ארוחות.

5,000 מ"ג = כ-12 כמוסות ליום.