



I AM FOR U

SKÖLDKÖRTEL OBALANS



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



SKÖLDKÖRTELOBALANS

Sköldkörtelproblem – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för en slags obalans?

Sköldkörteln, *glandula thyroidea* är den största rena hormonkörteln i kroppen och den har många viktiga uppgifter att sköta. Den är fjärilsformad, väger 25-30 gram och sitter under struphuvudet, ut med sidorna på luftstrupen, på halsens framsida. Dess två lobber är förbundna med varandra genom en brygga och den består av hormonbildande blåsor, s.k. folliklar, som tillverkar hormonerna T3 och T4. Dessa går direkt ut i blodet, kontrollerar kroppens ämnesomsättning och påverkar nästan alla dess funktioner – så alla celler i kroppen är beroende av dessa hormoner.

Sköldkörteln gynnar bl.a. uppbyggnad av äggvita i skelettmuskulaturen. Dess hormon interagerar regelmässigt i ett antal andra hormoncykler i kroppen. För sin funktion så lagrar sköldkörteln jod. Förbrukning: normalt 0,1-0,2 mg jod per dag. Jodbrist kan leda till [struma](#) – förstorad sköldkörtel.

Sköldkörtelns aktivitet sker i samverkan med andra hormoner. Kroppsliga processer, klimatet – dvs. omgivningens temperatur, årstid, höjd över havet m.m. påverkar också sköldkörteln. Dess funktion hos en gravid kvinna påverkar även fostrets utveckling, födelsevikt mm.

Sköldkörteln styrs via hypofysen i hjärnan. Om den inte fungerar som den ska ger detta upphov till obalanser i kroppen. Överfunktion kan resultera i hög hjärtfrekvens, sömnlöshet, värmevallningar, irritation, viktförlust och utstående ögon. Underfunktion kan ge trötthet, övervikt, förstoppning, frossa, sprött hår och tandutfall. De vanligaste sköldkörtelsjukdomarna är:

Hypothyreos – [underfunktion](#). Detta är en av våra vanligaste kroniska sjukdomar. 2021 fick nästan en halv miljon personer i Sverige, 5 % av befolkningen, Levaxin för sin hypothyreos, 82 % var kvinnor. Den snabbaste ökningen av underfunktion sker idag bland yngre kvinnor, 20-40 år, där en fördubbling av antalet behandlade sågs mellan åren 2006-2020. Hypothyreos kan vara medfödd, det kan även finnas autoimmuna orsaker, bero på näringsbrist, annan medicinsk behandling kan leda till detta – och det kan även bero på uppkommen resistens i kroppen. *Läs mer om symptom i länken ovan.*

Hypertyreos – [överfunktion](#). Vid överfunktion försöker vården på olika sätt hämma eller förstöra sköldkörteln, så att den inte ska producera för mycket hormon. Det finns tre olika behandlingar: Läkemedel, radioaktivt jod eller operation. *Läs mer om symptom i länken ovan.*

Sköldkörtelcancer – fyra olika varianter. Läkarvetenskapen pratar om follikulär, papillär, medullär och anaplastisk cancer. De första tre behandlas kirurgiskt och den anaplastiska med en kombination av strålning, cytostatika och operation. När sköldkörteln tagits bort får patienten därefter, livet ut, äta sköldkörtelhormon.

Oavsett *hur* man behandlar obalanser i sköldkörteln finns risk för att man i processen också påverkar [bisköldkörteln](#). Den sitter på sköldkörteln, består av 4 vetekornsstora knutar, som bildar hormonet *parat*, vilket, i samspel med andra hormoner reglerar kalcium-fosfat omsättningen i blodet. En vuxen person innehåller över ett kilo kalcium, det mesta lagrat i skelettet. Vi behöver ett tillskott på 0,5-1,0 gram kalcium per dag, Vid överproduktion i bisköldkörteln, vilket kan leda till njursten, ökar kalciumhalten i blodet och skelettet riskerar att urholkas. Underproduktion kan leda till kramper.

Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera redan uppkommen sjukdom. Så tillsammans med forskarna vill samhället att vi ska ta bättre hand om oss själva – att vi ska börja med det i tid – det förebyggande – och på ett sådant sätt så att risken för att t.ex. sköldkörtelobalans ska utvecklas och förvärras kan motverkas och reduceras i så stor utsträckning som är möjligt.

När det gäller det förebyggande vid *underfunktion* så är det enda man kan göra, enligt 1177, att använda salt som innehåller jod när du lagar mat. Det är speciellt viktigt att använda salt med jod för den som är gravid eller ammar, då behöver kroppen mer jod än vanligt.

När det gäller *överfunktion* säger 1177 att det kan finnas ärftliga genetiska orsaker och att man ska undvika rökning och stress.

Vid sköldkörtelcancer är det enda som 1177 nämner att man ska sluta med tobak och alkohol, för att underlätta tillfrisknandet. Inget annat förebyggande nämns.

[Sköldkörtelförbundet](#) har ett antal tips och råd för dig som redan blivit diagnostiserad, som dock mer handlar om att må bättre *med* sin sjukdom.

Prognosen – Hypotyreos, underfunktion är den vanligaste formen av sköldkörtelobalans. I Sverige så väl som i övriga västvärlden är [Hashimoto](#) – autoimmun sköldkörtelinflammation – den vanligaste orsaken till hypotyreos. Av oklar anledning så angriper immunförsvaret kroppens egna vävnader. Diagnosen är ärftlig. Inflammationen leder till att hela eller delar av sköldkörteln långsamt förstörs och detta kräver oftast livslång behandling med sköldkörtelhormon – Levaxin.

Kostnader. Sköldkörtelobalanser kostar samhället stora summor varje år. Tillförlitliga siffror är svåra att hitta – men enbart de 46,000 som inte kan arbeta kostar det svenska samhället 6 miljarder/år.

Internationellt är det också svårt att hitta exakta siffror på kostnader, men enligt en artikel i [LANCET](#) 2013 så är, globalt sett, cirka 200 miljoner människor drabbade av sköldkörtelsjukdom – och kanske så många som 40 % av Jordens befolkning (nästan 3 miljarder människor) befinner sig, på grund av jodbrist, i riskzonen för att utveckla sköldkörtelsjukdom, vilket förenar detta med enorma kostnader.

Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?

Ett *holistiskt synsätt* innebär att man ser till helheten, att man vid sjukdom strävar efter att förstå delarna i relation till helheten och att sätta människan och hennes förmåga in i ett sammanhang. Både det fysiska och det psykiska räknas in – och helheten är alltid mer än summan av delarna. Ett problem för sjukvården är att olika vårdgivare, som alla är specialister på olika delar av helheten, behandlar olika delar av samma patient. En tittar på hjärtat, en annan på sömnproblemen, en tredje på hudutslagen osv. Det är sällsynt att någon av dessa specialister får en helhetsbild av vad patienten har och hur patienten egentligen mår.

[Stress och sköldkörtelproblem](#) hänger ihop. I exempelvis en uppsats från Institutionen för biologisk grundutbildning vid Uppsala Universitet 2017 slogs fast att stressen påverkar många fysiologiska processer i kroppen, däribland endokrina systemet, immunsystemet, det centrala nervsystemet och

sköldkörtelns funktioner, där stressen bidrar till att sänka nivåerna av sköldkörtelhormon i kroppen. Slutsatsen som drogs är att stress kanske inte är en direkt orsak till hypotyreos, men att den är en trolig bidragande faktor till att sköldkörtelsjukdom uppstår. Även på 1177 drar man denna slutsats.

I [engelsk forskning](#) har man sett samband med fluor i dricksvattnet och problem med sköldkörteln. Den svenska näringsexperten [Zarah Öberg](#) har ett antal råd och tips kopplade till självhjälp vid olika sköldkörtelobalanser, råd som inkluderar dryck (kaffe: inte!), kost och olika tillskott.

Att någonting så enkelt som [kost](#) skulle kunna påverka sköldkörteln positivt, det är en faktor som biomedicinen och kostexperten Karl Hultén, med en magisterexamen i biomedicin och forskning på Karolinska institutet håller med om. Han har skrivit en kokbok för sköldkörteln – och bekräftar att stressen är en viktig triggerfaktor för sköldkörteln, något som man sett i många [forskningsstudier](#).

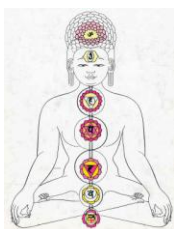
Stressens underliggande orsaker går ofta långt ner in i barndomens allra tidigaste präglingar med anknytningsproblematik och intrauterin stress, där angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser, som utifrån ett energimässigt perspektiv kan bidra till att den stress man upplever kan bidra till olika former av sjukdom.

Känslomässigt [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina [biverkningar](#), immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa, inklusive utmattning. Nobelpristagaren [Elisabeth Blackburn](#) exempelvis visade i sin forskning hur kronisk stress skapar mätbara förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att enkel yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

Energitänk & sköldkörtelobalanser. Holistiskt kopplas sköldkörtelproblem samman med känslor av att hålla tillbaka och undertrycka. Om att vara andra till lags – och samtidigt förstöra för sig själv. Detta kan vid en underfunktion leda till att jag bär på för mycket, och att jag – helt oförmögen att kommunicera – sakta men säkert slits ut. Till slut så känns ALLTING som att det kräver en för stor ansträngning för att jag ska orka med.

Vid överfunktion stressar jag ineffektivt på. Tiden räcker aldrig till – men jag tror att världen kommer att gå under om jag inte hinner med allt – för alla andra (aldrig för mig) – och jag blir till slut sittande där, med Svarte Petter – alla skuld-känslorna, som jag inte på något sätt förmår kommunicera ut.



Yogiskt sett är sköldkörtelproblem alltid kopplad till tidiga präglingar, obalanser i dina nedre chakran – framför allt sexualchakrat (relationer, rädslor, skuld) som är parkopplat med halschakrat, dit sköldkörteln hör. Halschakrat handlar om yttre och inre kommunikation – och sanning. Alla involverade chakra behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa varaktig balans i allt det som relaterar till energi och sömn.

Ayurvediskt sett så är [sköldkörtel obalans](#), när det gäller underfunktion, som är den allra vanliga sköldkörtelobalansen, en kombination av Kapha och Vata obalans. Din obalanserade Kapha skapar allt det tröga, ofokuserade, orkeslösa, som går upp i vikt mm. Ayurveda säger också, som tidigare nämnt att stress är en starkt bidragande faktor till att denna typ av obalans uppstår – stress är Vata.

Ayurveda, vars syfte är att finna den underliggande orsaken till sjukdom, rekommenderar när det gäller sköldkörtelproblem olika dieter, regelbunden motion, avstressning, matsmältningsförbättring, avgiftning, ett antal olika vardagsrutiner – och naturläkemedel, för att ge lindring – allt för att skapa en balanserad helhet. Ett exempel på ett sådant naturpreparat är adaptogenerna [Ashwaganda](#).

Forskning på yoga, meditation och Ayurveda i relation till sköldkörteln

I Sverige där man i forskning på KI, KS, Danderyd och andra institutioner tittat på smärtproblematik, hjärthälsa, blodtryck, psykisk ohälsa m.m. i samband med yoga, så har man ännu inte tittat specifikt på sköldkörtelobalanser. Läs [HÄR](#) mer om den svenska forskningen som i olika sammanhang gjorts på yoga i Sverige sedan 1998.

En sökning på yoga och meditation vid utmattningssyndrom och sömnstörningar i den amerikanska databasen [MEDLINE](#) ger sammanlagt drygt 60 träffar när man skriver in sökorden *yoga*, *meditation* eller *mindfulness* i relation till *Thyroid*. Ayurveda kopplat till detta sökord ger ytterligare ett tjugotal träffar i Medline.

Madeleine Wilhelmsson

Även om det inte finns någon svensk forskning på yoga och sköldkörtelproblem så finns det gott om exempel på människor som kunnat minska eller helt sluta med Levaxin när de börjat träna MediYoga (något som enligt läkarna inte borde vara möjligt). Ett av de mest kända exemplen är Madeleine Wilhelmsson.

Efter en under flera år allmänt stressig tillvaro och en bilolycka som gav henne värk i rygg och nacke mådde hon allt sämre och drabbades av ångestattacker. Medicinerna hon åt gav biverkningar – men inget som fungerade. Madeleine blev utbränd och började även misstänka sköldkörtelproblem. Efter provtagning fick hon veta att hon hade Hashimoto – kronisk inflammation i sköldkörteln. I ett och ett halvt år medicinerade hon med Levaxin – utan att uppleva någon förbättring.

Under en helgkurs i MediYoga, hände däremot något. Hon kände direkt att hon skulle kunna bli bra av yogan. På sex veckor mådde hon bättre än på två år. Trötthet, ångest, koncentrationssvårigheter och smärta avtog samtidigt som sköldkörtelns värden stabiliserades. Efter ett år med ett dagligt yogaprogram lever hon sedan dess helt utan medicinering, alla värden är idag normala. Madeleine driver idag tre yogacenter i Stockholm, där hon bland annat utbildar självläkningsterapeuter.

Hon har [skrivit artiklar](#) om detta själv, blivit [intervjuad](#) i ett stort antal tidningar och har även medverkat i [poddar \(+ en till\)](#) med sin berättelse. Mer information om Madeleine, hennes resa och hennes verksamhet finns att läsa på hennes hemsida: www.yogamana.se





YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

VID SKÖLDKÖRTELOBALANSER

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och tovanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

En övning

[Ryggflex på alla fyra - Katt & Ko](#)

[Sat Kriya](#)

En meditation

[Chakra Thorus](#)

Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Hormonbalans - G5](#)

[Alla doshor - I1](#)

[Andning - A1](#) eller någon annan av A-programmen

[Chakra 2+5 - F3](#) alternativt: F4

[Halschakrat - D5](#)

Ett pass

[Halschakrat 75 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

En kurs

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Chakra - 12 st 75 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)

LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!

