



Schildklier ROUTE

		BENODIGD	FAKTOREN DIE DE WERKING BLOKKEREN	FAKTOREN DIE DE WERKING ONDERSTEUNEN
I	Signaal TRH	Leptine, Dopamine, Serotonine	Leptineresistentie (en insuline-resistentie), overgewicht	
II	Signaal TSH	Magnesium, Zink, B12	Cortisol, trauma, infecties, overmatig alcoholgebruik. Ontstekingen (aanwezigheid cytokines)	
III	Aanmaak T4 en T3	Tyrosine, jodium, ijzer, zink, selenium, mangaan B2, B3, B6, B12, C, D en E	Tekort aan benodigde stoffen, aanwezigheid antistoffen, straling, fluoride, toxines.	
IV	Omzetting T4 en T3	Gezonde leverwerking, selenium, zink, progesteron	Tekort aan benodigde stoffen. Stress - verbruikt pregnenolone, de voorloper van progesteron, overbelasting lever, Ontstekingen (aanwezigheid cytokines)	Leverfunctie ondersteunen, stressreductie toepassen en slaapkwaliteit verbeteren
V	Omzetting T4 en T3AC en T3S	Gezonde darmflora		Gevarieerd eten, darmfunctie ondersteunen, bij antibiotica kuur altijd aanvullen met probiotica kuur
VI	Omzetting T4 en rT3	Zie laatste kolom		Dus voorkomen: zink- en seleniumtekort, chronische stress, laaggradige ontstekingen, overmedicatie T4, crashdiëten, leverproblemen, slaapproblemen
VII	Transporteiwitten		Oestrogeendominantie zorgt voor overschot aan transporteiwitten	Oestrogeendominantie verminderen
VIII	Celmembraam	Omega 3 vetten houden membranen soepel	Teveel Omega 6 in verhouding tot Omega 3	Omega 3 supplement
IX	T3 receptoren	Vitamine A, D en zink	Ontstekingen (aanwezigheid cytokines), chronische stress	Regelmatig bewegen