



Dulce Revolución

TRATAMIENTO NATURAL PARA EL HIPERTIROIDISMO

Dulcerevolucion.com // Dolcarevolucio.cat

info@dolcarevolucio.cat

ALIMENTOS Y PLANTAS MEDICINALES ADECUADAS

Son alimentos adecuados todos aquellos que disminuyen la producción de tiroxina, la hormona que controla el metabolismo y los estados emocionales. **Entre ellos podemos mencionar los siguientes:**

1.- Plantas ricas en ácidos cafeico y clorogénico:

- **Los alimentos de la familia de las crucíferas:** Todos estos miembros contienen componentes naturales que disminuyen la producción de hormonas tiroideas, fundamentalmente porque inhiben la absorción del yodo.
- **Col** posee ácidos cafeico y clorogénico que le confieren propiedades antitiroideas.
- **Rábano** Otro miembro de la familia de las crucíferas que puede ayudar a controlar la producción excesiva de hormonas que producen el hipertiroidismo. (Comer este alimento)
- **Coles de Bruselas:** Por su contenido en ácido cafeico puede ayudar en el tratamiento del hipertiroidismo.
- **Legumbres:** los **cacahuets** también muy ricas en ácidos clorogénico y cafeico.
- **Otras plantas ricas en ácido cafeico** son: el apio, las naranjas, los limones, las calabazas, los higos, o la lechuga.
- **Otras plantas ricas en ácido clorogénico** son : los pimientos, los pepinos, las zanahorias, aguacates, ciruelas, berenjenas, melocotones, o trigo

2.- Alimentos ricos en ácido elálgico

- **Frutos como** , la granada o la uva que poseen un elevado contenido en ácido elálgico que ayuda a disminuir la producción de hormonas tiroideas.
- **Frutos secos** : las castañas o las nueces , también muy ricas en ácido elálgico.

3.- Plantas ricas en ácido rosmarínico

- **Hierbas comestibles, La Borraja:** Es una de las plantas más ricas en ácido rosmarínico, un componente que posee propiedades antihipertiroideas. (Comer borrajas hervidas)

4.- Plantas ricas en litio:

- **Destacaremos:** las cebollas, los espárragos, las endibias, el perejil, patatas , melones, uvas.

FITOTERAPIA: REMEDIOS CON PLANTAS PARA EL TRATAMIENTO DEL HIPERTIROIDISMO

- **Vitex Agnus castus** : es una planta que regula el hipotálamo y la Pituitaria y este hecho muchas veces origina un buen funcionamiento de la Tiroides.
- **Galium Aparine y Malva Vulgaris:** Gargarismos profundos con infusiones de la mezcla de las dos plantas son muy efectivas para afecciones generales de la Tiroides .
- **Cola de caballo** (Equisetum Arvense). Cataplasmas al vapor de esta planta en la parte afectada también ayudan a mejorar la afección.
- **Calendula Officinalis , Milenrrama** (Achillea Millefolium),**Ortiga** (Urtica Dioica): La mezcla de estas tres plantas en infusión (1,5-2 litros al día) ayuda a regenerar incluso estados cancerígenos de la Tiroides.
- **Melisa** (Melissa officinalis) en combinación con la **Menta de lobo** (Lycopus euroapeus) puede ayudar a disminuir la producción enzimática de la tiroides, por lo que ayuda en el tratamiento oficial del hipertiroidismo (Infusión de media cucharada de menta de lobo y media de melisa en una taza de agua. Tomar 3 tazas al día)

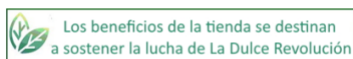
ALIMENTOS PERJUDICIALES PARA EL HIPERTIROIDISMO A EVITAR

Son alimentos NO ADECUADOS:

- Todos aquellos que incrementan la producción de tiroxina, principalmente los alimentos hipertiroidales, que producen un incremento de la producción de la tiroides. Se trataría de alimentos con mucho contenido en yodo.
- **Entre los principales alimentos ricos en yodo tenemos:** Ajo, Avena, Coco, Avellana, Fresas, Girasol, Lentejas, Tomates, Manzanas, Mangos, Dátiles, Pistachos, Anacardos, Nueces de I Brasil, Piñas, Guisantes, Almendras, Albaricoques, Espinacas, Habas, Maíz....
- **Hierbas o especies que deberían evitarse:** Hinojo, hisopo, hiedra terrestre, Ginseng, Canela.
- **Algas marinas:** la mayoría contienen mucho yodo, especialmente la especie *Fucus vesiculosus*
- Entre los **alimentos animales** muy ricos en yodo tenemos: el marisco.

DONDE ENCONTRAR PLANTAS Y OTROS REMEDIOS NATURALES:

En la Tienda Online de la Dulce Revolución: <http://fundaciondulcerevolucion.com>



En la tienda Online de Pàmies Vitae: <https://www.pamiesvitae.com/es/tienda-online.html>

Pàmiesvitae 