



Dulce Revolución

TRATAMIENTO NATURAL PARA EL HIPOTIROIDISMO

Dulcerevolucion.com // Dolcarevolucio.cat

info@dolcarevolucio.cat

ALIMENTOS QUE DEBEN COMER LAS PERSONAS CON HIPOTIROIDISMO:

Son alimentos 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....

Pescado azul de pequeño tamaño: Sardina, Boquerón, Caballa, Arenque, etc., ya que el pescado azul de mas tamaño (Atún, Salmón..) acumulan muchos residuos químicos en sus grasas.

Marisco: Muy rico en yodo.

Algas marinas: la mayoría contienen mucho yodo, especialmente la especie *Fucus vesiculosus*.

HIERBAS O ESPECIES QUE ESTIMULAN LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS TIROIDEAS:

Hinojo, hisopo, hiedra terrestre, Ginseng y Canela.

La fitoterapia en el tratamiento del hipotiroidismo supone la utilización de una serie de plantas con las siguientes finalidades:

- Plantas que ayudan a incrementar la producción de la tiroxina.
- **Plantas que ayudan a remediar los síntomas del hipotiroidismo.**

Entre las principales plantas tenemos:

Genciana: (*Genciana lutea*) constituye un buen remedio para incrementar la producción hormonal de la tiroides. (Maceración al 0, 2 % de raíz de genciana durante un par de días. Colar bien y disolver 400 gr. de Miel. Beber un par de copitas al día)

Flor de la Pasión: (*Passiflora caerulea*) Muchos de los síntomas relacionados con el hipotiroidismo (depresión, insomnio, dolor de cabeza, etc.) pueden aliviarse con la utilización de esta planta. (Infusión de un par de cucharadas de la planta seca por medio litro de agua. Beber un par de taza pequeñas al día)

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 Bocio y 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.

Caléndula Officinalis, Milenrama (*Achillea Millefolium*), **Ortiga** (*Urtica Dioica*): La mezcla de estas tres plantas en infusión (1,5-2 litros al día) ayuda a regenerar incluso estados cancerigenos de la Tiroides.

VITAMINAS , MINERALES Y OTROS SUPLEMENTOS:

El uso de suplementos, supervisado y aceptado por el médico, puede resultar de ayuda en el tratamiento de esta enfermedad. Se trata de productos específicos que tienen la finalidad de estimular la tiroides. Entre todos podemos mencionar los siguientes:

- **Fucus:** (*Fucus vesiculosus*) Por su contenido en yodo y vitaminas B y C, esta alga resulta especialmente adecuada para que la tiroides produzca más hormonas (Tomar preparados de esta alga de venta en farmacias y tiendas especializadas. La dosis habitual suele ser de unos 650 mg diarios de extracto en polvo de esta planta)

- **Tirosina:** La ingestión de L-tirosina puede ser necesaria bajo prescripción médica en algunos casos. (La dosis habitual es de unos 1000 mg diarios). La Tirosina es un aminoácido (no ha que confundirla con la Tiroxina que es la hormona tiroidea)

- **Forskolina:** Es un extracto de la planta *Coleus forskohlii* que activa la producción de la enzima adenilato ciclasa que, a su vez, estimula la producción de muchas hormonas corporales, entre ellas la de la tiroides. (La dieta habitual suele ser de unos 100 mg diarios repartidos en dos tomas. (Resulta incompatible con los medicamentos antihipertensivos)

-**Vitamina C:** Resulta una ayuda para regularizar la producción hormonal de la tiroides, por lo que puede utilizarse tanto en caso de hipotiroidismo como hipertiroidismo. (La dosis habitual es de unos 1000 mg diarios)

- **Vitamina B:** Al igual que la vitamina C, es un buen regulador de la tiroides por lo que se utiliza también para el hipotiroidismo o hipertiroidismo. (La dosis habitual es de una pastilla diaria de un complejo de vitamina B)

- **Minerales:** Para el buen funcionamiento de la tiroides, además del yodo, se precisan tener unos niveles adecuados de Cobre, cinc, Selenio y hierro. Un análisis de sangre puede señalar la deficiencia de alguno de estos minerales y la necesidad de tomar alguno de ellos. No siempre es recomendable tomar Yodo añadido en sales o complementos , pues en algunos casos lleva a un empeoramiento de los síntomas. En estos casos tomar sal marina integral no refinada ya es suficiente.

OTROS TRATAMIENTOS NATURALES:

Además de la fitoterapia y los suplementos otras recursos naturales pueden resultar interesantes en el tratamiento del hipotiroidismo:

- **Acupuntura:** El uso de la acupuntura ha resultado eficaz en muchos casos para estimular la producción de la tiroides.

ALIMENTOS Y PLANTAS NO ADECUADAS QUE DEBEN EVITARSE O RESTRINGIRSE

Todos aquellos que disminuyen la producción de tiroxina, los denominados alimentos bociógenos.

Entre todos ellos destacan:

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 contribuye a disminuir la producción de hormonas.
- **Coles de Bruselas:** Por su contenido en ácido cafeico puede contribuir a la disminución de la tirosina.
- **Legumbres:** los **cacahuets** también muy ricas en ácidos clorogénico y cafeico.
- **Soja,** también se deben evitar

Otras plantas ricas en ácido cafeico son: el Apio, Naranjas, Limones, Calabazas, Higos, Lechuga.

Otras plantas ricas en ácido clorogénico son : Los pimientos, Pepinos, Zanahorias, Aguacates, Ciruelas, Berenjenas, Melocotones, Trigo

2.- Plantas ricas en ácido elálgico

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

3.- Plantas ricas en ácido rosmarínico

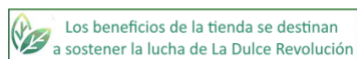
- **Hierbas comestibles: La Borraja.** Es una de las plantas más ricas en ácido rosmarínico, un componente que posee propiedades antihipertiroidismo

4.- Plantas ricas en litio

Entre todas destacaremos: las cebollas, los espárragos, las endibias, el perejil, las patatas o las uvas.

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>

Pàmies vitae 