

Tiroides

Glándula pequeña con forma de mariposa que se encuentra en el centro del cuello y produce una hormona que afecta a cada célula, órgano y tejido en el cuerpo.

Esta glándula regula la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la producción de proteínas y el control del metabolismo.

Cambios nutricionales y de estilo de vida para restaurar su equilibrio

El riesgo de enfermedad a la tiroides es mayor en mujeres y a medida de que envejecemos.



Glándula Tiroides

Causas más comunes que pueden producir problemas a la tiroides:

1. Toxicidad: por radiación y exposición a metales pesados.
2. Deficiencia de yodo y selenio (en casos específicos)
3. Intolerancia alimentaria: gluten y caseína
4. Desequilibrio hormonal: cortisol alto por estrés, demasiado consumo de carbohidratos, poca ingesta de grasas saludables en la dieta.



HIPOTIROIDISMO

Cuando la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea.



Comportamiento y humor

depresión, fatiga, somnolencia, falta de concentración

Cardiovascular:

pulso bajo (menos de 70)

Colesterol:

elevado

Físico:

voz rara, crecimiento irregular, tiroides inflamada

Gastrointestinal:

digestión lenta, acidez, poco apetito

Metabolismo:

ritmo lento, aumento de peso

Músculos y reflejos:

dolor muscular, calambres, manos y pies se sienten dormidos

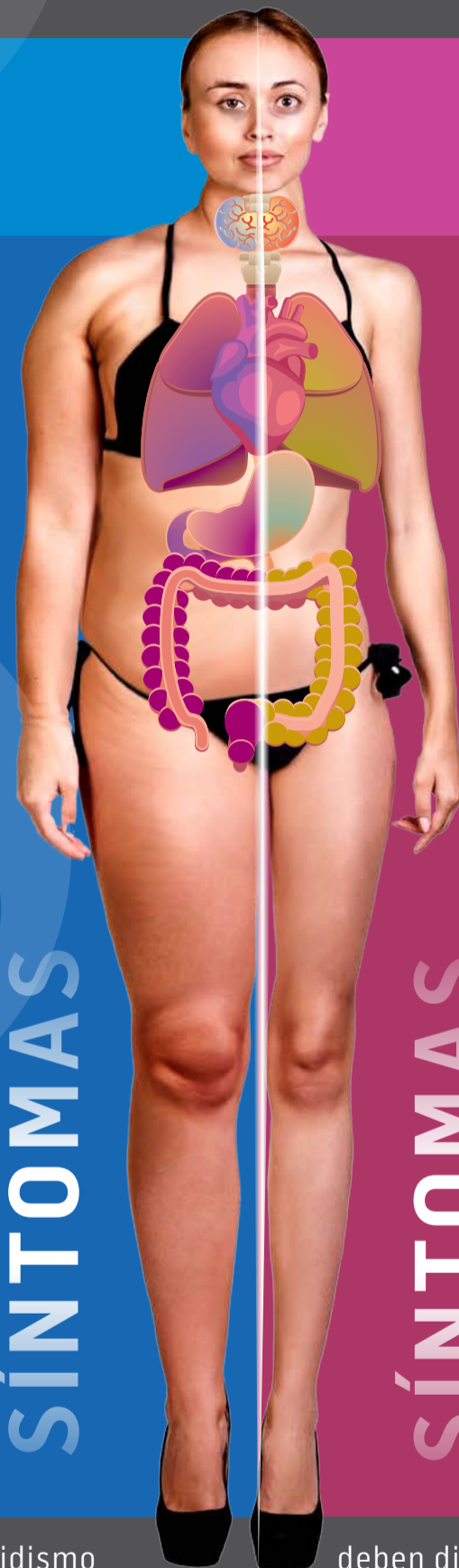
Respiratorio:

respiración lenta, mala ventilación

Piel:

mayor tolerancia a las temperaturas altas, sensibilidad al frío

SÍNTOMAS



SÍNTOMAS



HIPERTIROIDISMO

Cuando la glándula tiroides produce demasiada cantidad de la hormona necesaria.

Comportamiento y humor

nerviosismo, irritabilidad, insomnio

Cardiovascular:

palpitaciones, pulso rápido

Colesterol

bajo

Físico

ojos saltones, tiroides grande

Gastrointestinal:

diarrea, mucho apetito

Metabolismo:

ritmo elevado, pérdida de peso

Músculos y reflejos:

debilidad muscular, temblores

Respiratorio:

hiperventilación

Piel:

sensibilidad al calor y mayor tolerancia al frío



Estos son los síntomas asociados con problemas a la tiroides, pero tanto el hipo como el hipertiroidismo

deben diagnosticarse por medio de un análisis de orina o de sangre.

Cambios que contribuyen al equilibrio de la tiroides



1 No consuma azúcar ni cafeína



2 Opte por una dieta libre de gluten (proteína del trigo y otros cereales)



3 Beba de envases libres de BPA.



4 Aumente la ingesta de proteína



5 Revise sus niveles de yodo



6 Evite comer alimentos crudos con goitrógenos



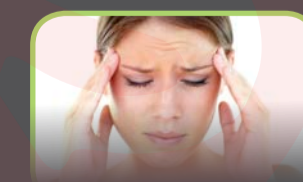
7 Aumente su consumo de glutatión (compuesto antioxidante)



8 En el dentista, pida el collar protector de tiroides



9 Consuma un probiótico de calidad



10 Cuide el nivel de estrés en su día a día