

TIROIDA DISFUNCȚIONALĂ

Ghid practic pentru o viață normală

Autor: Rentrop & Straton

 **RENTROP & STRATON**

București 2018



Cuprins

Argument

I. Tiroida... Vedere din avion

1. Ce este tiroida? Poziționare și funcționare
2. Rolul iodului în funcționarea tiroidei
3. Simptome ale disfuncției tiroidiene
4. Disfuncțiile glandei tiroide (patologie)
 - 4.1. Hipertiroidismul
 - 4.2. Maladia Basedow-Graves
 - 4.3. Hipotiroidismul
 - 4.4. Tiroidita Hashimoto
 - 4.5. Gușa
 - 4.6. Nodulii tiroidieni
 - 4.7. Cancerul tiroidian
5. Concret, cu ce ne luptăm? Factori care predispun la decompensarea tiroidei

II. Soluții și sugestii pentru viață echilibrată în compania unei disfuncții tiroidiene

1. Ce putem face atunci când există moștenire genetică?
2. Dar când istoricul familiei sau al pacientului include boli autoimune?
3. 101 cuvinte despre dietă care pot schimba în bine viața pacientului cu disfuncții de tiroidă
 - 3.1. Sindromul intestinului cu permeabilitate mărită
 - 3.2. Cât de sănătos mâncăm?
 - 3.2.1. Dieta în hipertiroidism. Alege sănătos!



- 3.2.2. Dieta în hipotiroidism. Mănâncă sănătos!
- 3.3. Stilul de viață sedentar – cauza de apariție a hipotiroidismului
- 3.4. Stresul ne îmbolnăvește tiroida?
- 3.5. Factorul psihic și factorul emoțional
- 3.6. Este vârsta un factor de risc pentru apariția unor disfuncții ale tiroidei? Dar sexul?
- 3.7. Bombardamentul substanțelor toxice și riscul de dereglare al tiroidei
- 3.8. Este medicina tradițională în stare să ne ajute?
 - 3.8.1. Medicina funcțională sau integrativă
 - 3.8.2. Medicina complementară și alternativă
 - 3.8.3. Medicina holistică

III. Cum să te bucuri de viață în „compania” tiroidei tale „rebele”

- 1. Posibil protocol în 24 de pași
- 2. Remedii naturiste pentru disfuncțiile tiroidiene
 - 2.1. Fitoterapia
 - 2.2. Gemoterapia
 - 2.3. Argiloterapia în cazul bolilor tiroidiene
 - 2.4. Apiterapie pentru disfuncțiile tiroidei
 - 2.5. Homeopatia
 - 2.6. Aromaterapia
 - 2.7. Reflexoterapia
 - 2.8. Acupunctura
 - 2.9. Yoga pentru o tiroidă funcțională
 - 2.10. Meditații. Mudre. Mantre. Afirmatii

Bibliografie

III. Cum să te bucuri de viață în „compania“ tiroidei tale „rebele“



1. Posibil protocol în 24 de pași

Fii preocupat de sănătatea întregului tău organism, deoarece toate sunt interconectate! Vorbește cu medicul tău curant despre toate aceste aspecte a căror rezolvare poate îmbunătăți simțitor evoluția tiroidei tale.

1. Tratează sistemul imunitar, prin remisia producției de anticorpi.
2. Cercetează care sunt alimentele care-ți produc inflamații și declanșează răspuns autoimun și elimină-le din dieta ta!
3. Tratează rezistența la insulină și stabilizează nivelul glicemiei.
4. Vindecă disbioza intestinală și intestinul permeabil.
5. Detoxifică-ți ficatul.
6. Înlătură epuizarea glandelor suprarenale.
7. Înlătură stresul.
8. Îmbunătățește-ți digestia.

Reguli privind dieta și stilul de viață

9. Creează-ți o dietă sănătoasă și obiceiuri alimentare sănătoase (dietă mediteraneeană, dietă Ketogena – excelentă pentru tratarea bolilor autoimune, dietă Paleo adaptată pentru bolile autoimune).
10. Renunță la gluten și la cazeină.
11. Elimină făina albă, zahărul alb, laptele.
12. Uită de alcool, cafea, tutun, excitanți, îndulcitori, E-uri.



13. Renunță la junk food, alimente super procesate, super rafinate.
14. Consumă pe cât posibil hrană organică, bio (evită pesticidele și toxinele din alimentație).
15. Elimină sedentarismul! Mișcă-te mai mult!
16. Odihnește-te suficient! Asigură-ți un somn de calitate!
17. Alimentează-ți corpul cu nutrienții, vitaminele și probioticele care susțin procesele din corpul tău (conform schemei de prezentare la fiecare tip de disfuncție a tiroidei).
18. Pentru echilibrarea sistemului imunitar: vitaminele A, D și K2, Acizi grași esențiali (Omega 3, EPA), Glutacion – antioxidant, antiinflamator, orotector și detoxifiant hepatic (nano-particule), Turmeric, Alfa-lipoic-acid, Proteină Whey.
19. Pentru sănătatea florei intestinale: fibre fermentabile (din amidonoase, ceapă, usturoi, anghinare, amidon rezistent, fructe și legume cât mai diverse), unt. Acestea cresc cantitatea de butirat produsă, care are și rol anti-inflamator (probiotice, uleiuri de pește, colostrum, glutamin).
20. Pentru refacerea acidului gastric (îmbunătățirea digestiei): Vitamina B12, Pepsină, enzime digestive.
21. Sporirea nivelului de plăcere, distracție și bucurie din viață, care va crește nivelul endorfinelor. Masaj, yoga, acupunctură.
22. Reducerea aportului de toxine din mediul înconjurător (halogeni, estrogeni, cosmetice, produse de curățenie, radiații electromagnetice).
23. Reducerea agenților de stres ai sistemului imunitar,



declanșatori ai bolilor imune (infecții cronice, infecții recurente ale vezicii urinare de ex., răcelile dese, disbioza intestinală, alergiile la diferite substanțe din aer), Ashwaganda (pentru hipertiroidism), L-carnitine (pentru hipertiroidism).

24. Reducerea infecțiilor antivirale cu produse naturiste.

Discută acest protocol cu medicul tău! Vezi ce spune! Alege ce crezi că ți se potrivește! Și bucură-te de viață! **Ca să nu te mai simți: stânjenit, frustrat, compromis, neînțeleș, privit de sus, trist, obosit, suferind, însingurat, nesigur. Fiindcă acum te poți implica direct în propria ta stare de sănătate!**

2. Remedii naturiste pentru disfuncțiile tiroidiene

Remediile naturiste urmăresc atent nevoile corpului în ambele dintre cele 2 mari grupe de boli ale tiroidei: hipotiroidie și hipertiroidie, vizează compensarea disfuncțiilor și atenuarea disconfortului creat de boală (simptomele).

2.1. Fitoterapia

Tiroidă leneșă (hipotiroidism)

Hipotiroidismul se produce atunci când glanda tiroidiană își încetinește funcționarea și reduce secretarea hormonilor. Drept urmare, apar semnele de disconfort (simptomele), deoarece această activitate hormonală este cea responsabilă



de reglarea reacțiilor metabolice, neuronale și cardiocirculatorii din întregul organism.

90% din cazurile de hipotiroidism sunt afectate de slăbirea sistemului imunitar și apariția anticorpilor care distrug glanda tiroidă (maladia Hashimoto).



Fig. 10. Remedii naturiste
<https://pixabay.com>

Apariția hipotiroidismului este relaționată cu o alimentație dezechilibrată, expunerea la toxine, stresul cronic și unele obiceiuri mai puțin sănătoase care afectează în general starea de sănătate a organismului (alcoolul, tutunul, cofeina și sedentarismul) și în special sistemul imunitar.

Simptomele cele mai comune ale hipotiroidismului sunt: schimbări bruște de dispoziție, sensibilitate la frig, creștere



sau scădere bruscă în greutate, depresie și anxietate, menstreregulate sau excesive, constipație, oboseală permanentă și slăbiciune, piele uscată, minte încetoșată, păr, piele și unghii fragile, căderea excesivă a părului.

Tratamentele fitoterapeutice: infuzii, decocturi, tincturi, cataplasme, gemoderivate (obținute din prelucrarea mlădițelor sau a mugurilor), pulberi indicate în hipotiroidie, urmăresc:

- ❑ întărirea sistemului imunitar: echinacea, arnică, ginseng, usturoi, cătină, lămâie, soc. tei, iasomie, cimbrisor, muguri de pin, muguri de plop;

- ❑ reglarea funcției tiroidiene și stimularea producției de hormoni tiroidieni: coajă de nucă, sânziene, gălbenele, coada-calului, traista-ciobanului, salvie, urzică, tătănea-să, ciuboțica cucului, crețișoară, aloe vera, coada șoricelului, muguri de nuc, ovăz, mesteacănul pufos, porumb, alge (laminaria);

- ❑ atenuarea simptomelor specifice:
 - pentru echilibrarea emoțională: angelica, tei;
 - pentru detoxifiere (efect depurativ, laxativ, de înlăturarea a toxinelor): sânziene, păducel, coada-șoricelului, ienupăr, salvie, păpădie, anghinare, mătase de porumb, coajă de stejar, angelica;
 - pentru stimularea metabolismului: gețiană, muguri de nuc, angelica, ovăz, păducel, oțet de mere, ashwagandha (ginseng indian), rhodiola rosea, eleuthero (ginseng Siberian);
 - pentru atenuarea stresului: ashwagandha.



11 exemple de rețete fitoterapeutice pentru hipotiroidă

1. **Tinctura din coajă de nucă** – pentru conținutul de iod și pentru faptul că stimulează activitatea funcției tiroidiene.
2. **Tinctura de propolis** – combate nodulii tumorali și adenoamele tiroidiene, reglează funcțiile tuturor glandelor, având rezultate pozitive și în tratamentul tiroidei autoimune.
3. **Tinctura de gențiană** – puternic stimulant metabolic care favorizează secreția normală de hormoni tiroidieni și acționează ca reechilibrant psiho-emoțional pentru formele de hipotiroidism sever asociat cu mixedem. Se administrează sub formă de tinctură – 3x20 picături diluate în 100 ml apă, zilnic, înainte de mese, în cure de 3 luni, cu 15-30 zile pauză între ele.
4. **Infuzia de crețișoară și coadă-calului** – 2 cești pe zi (una dimineață și una seara, cu o oră înainte de culcare).
5. **Aloe Vera** – dizolvă celulele tumorale, nodulii.
6. **Iarbă de ghimpe** – regulator tiroidian. Aceasta se administrează sub formă de pulbere, din care se iau câte trei lingurițe pe zi. Cura durează trei săptămâni, cu pauză de zece zile.
7. **Infuzie din coadă-șoricelului și crețișoară** – reglează funcțiile tiroidei; cele două plante se amestecă și se adaugă o linguriță de amestec în 250 ml de apă fiartă. Se beau două căni de ceai pe zi, una dimineața și una seara, cu jumătate de oră înainte de masă.
8. **Spirulină** – indicată în cazurile de hipotiroidism. Se iau



3-5 g/zi până la reglarea funcției tiroidiene, apoi se reduce doza la 1-2 g/zi.

9. **Infuzia de sânziene și o lingură de păducel** – au efect diuretic, depurativ, laxativ, antiseptic. Se prepară infuzie din plantă și se consumă 5 căni pe zi plus 1 linguriță de bitter suedez. Ceaiul se bea încet cu înghițituri mici și rare, pentru a rămâne cât mai mult în zona gâtului. Planta infuzată se aplică pe zona anterioară a gâtului (cataplasma) timp de 20-30 de minute (se ține la cald, acoperindu-se cu un fular).
10. **Cura de oțet de mere cu miere** – efect hipoglicemiant, ajută la scăderea kilogramelor. Se iau 1-2 lingurițe de oțet/1 pahar cu apă plată, zilnic.
11. **Ulei de porumb presat la rece** – efect benefic asupra tiroidei, câte 1 linguriță pe zi.

Tiroidă veșnic grăbită (hipertiroidism)

Hipersecreția hormonilor tiroidieni provoacă o boală aproape la fel de gravă ca și hipotiroidia, boala Graves, boală de natură autoimună: tiroxicoza sau hipertiroidismul exoftalmic. Boala se manifestă prin anxietate, emotivitate, imposibilitatea suportării căldurii, tahicardie, palpitații, transpirații, exoftalmie (ieșirea globilor oculari).

Tratamentul urmărește reechilibrarea proceselor nervoase prin liniște și calm, evitarea eforturilor fizice și intelectuale, mese regulate, evitarea emoțiilor și a supărărilor, detoxifierea ficatului și întărirea sistemului imunitar. Sunt indicate curele climatice de altitudine medie și contraindicate cele de peste 1.000 metri altitudine sau curele marine.



Se recomandă regim alimentar cu evitarea surplusului de proteine, cu interzicerea excitanților (alcool, cafea, condimente iuți) și a fumatului. Dieta pentru hipertiroidie conține: porumb (moderator al tiroidei), usturoi, ceapă, ciuperci, cereale, păstârnac, praz, cartof, spanac, lobodă, vinete, andive, cicoare, măsline, mere, prune, cireșe, vișine, castane, lămâi.

Ca și în cazul maladiei Hashimoto, în cazul maladiei Basedow-Graves, tratamentele colaterale medicației alopate vizează în principal **reglarea funcțiilor tiroidei în sensul temperării producției de hormoni**: mei, cervană, melisă, iarbă de ghimpe, captalan, turiță mare, păducel, talpa-gâștii, dar și: rezolvarea problemelor sistemului imunitar și atenuarea simptomelor specifice care beneficiază de aportul aceluiași plante menționate anterior. Expunem în cele ce urmează:

11 exemple de tratamente fitoterapeutice folosite în hipertiroidism

1. **Talpa-gâștii** – tratament adjuvant recunoscut UE, pentru calmarea ritmului cardiac, care se accelerează în hipertiroidie.
2. **Mei, cervană și melisă** – inhibă efectele stimulante ale hormonului hipofizar (TSH) asupra tiroidei, fiind benefice în tratamentul hipertiroidiei. Specialiștii recomandă infuzii din 1-3 g de plantă uscată la 150 ml de apă fierbinte. Se beau trei căni zilnic.
3. **Iarba de ghimpe și cancerul** – excepțional reglator natural al activității tiroidiene, utilizându-se și pentru tratarea nodulilor și a cancerului la tiroidă. Se iau trei lingurițe cu pulbere de ghimpe zilnic, în cure de trei săptămâni, cu zece zile de pauză.



4. **Infuzie de troscot** – 20 de grame de troscot în 500 ml de apă, se fierb până scade la jumătate. Se filtrează și se beau două căni pe zi.
5. **Pulbere de rădăcină de Captalan** (brusture dulce) + turiță-mare – se ia zilnic o linguriță de 3 ori/zi, pe stomacul gol, pentru maladia Basedow.
6. **Infuzie de muguri de păducel și tei** – Tratamentul durează minim un an.
7. **Țelină** – 100 ml suc de țelină dimineața, pe stomacul gol. Decoct din 30 g țelină/1 litru apă, 2-3 căni/zi din 30 g țelină la 1 litru apă. Infuzie din două lingurițe frunze țelină sau 1/2 linguriță semințe/cană – 2 căni/zi.
8. **Decoct de rădăcini pătrunjel** – 50 g/l litru apă, fiert 20 minute, cu miere. Infuzie din frunze de pătrunjel – 2 căni/zi. Suc din 50-100 g pătrunjel/zi.
9. **Ulei de porumb** – 1 lingură dimineață și seara.
10. **Ceai de păducel, talpa-gâștii** (infuzie, 2-3 căni/zi, una seara – pentru boala Basedow Graves.
11. **Ceai** din: 40 g drăgaică, 40 g coada-calului, 20 g gălbenele, 20 g traista ciobanului, 20 g salvie, 30 g ciuboțica-cucului, 30 g tătăneasă, 30 g trifoi roșu, 20 g urzică. Se amestecă o linguriță de plante la 250 ml de apă clocotită, se infuzează 2-3 minute, se strecoară, se beau 3 căni pe zi cu o linguriță de tinctură suedeză.

Remedii fitoterapeutice pentru noduli tiroidieni

În cazul apariției nodulilor tiroidieni, se râșnesc și se amestecă flori de sânziene (4 părți), gălbenele (2 părți), ciuboțica-cucului (3 părți), coada-calului (4 părți), traista-



ciobanului (2 părți), salvie (2 părți), urzică (2 părți) și tătăneasă (3 părți).

Amestecul se administrează sublingual, câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, timp de 3 luni. Se ține 5 minute sub limbă, după care se înghite cu o cană de ceai din același amestec. Apoi, încă 3 luni, se folosește ceaiul din același amestec, din care se beau 4 căni pe zi.

Alte metode de tratament naturist prevăd masajul gâtului cu alifie de drăgaică sau comprese cu varză, alternate cu aplicații de argilă diluată într-un decoct de scoarță de stejar.

2.2. Gemoterapia

Este o subramură a fitoterapiei și folosește în tratamente puterea germinativă a plantei acumulată în părțile tinere ale plantei. Este o metodă bioterapeutică ce utilizează extractele obținute din țesuturi vegetale embrionare proaspete: muguri, amentii, mlădițe, radicele, scoarță internă a rădăcinii sau scoarță de pe ramuri tinere, sevă sau semințe. Părțile tinere ale plantei, recoltate în perioada optimă sunt supuse procedurii de extracție în stare proaspătă.

Complexul Tiroidă având în componență: roiniță + *Lycopus* + lavandă + salvie + talpa-gâștii cu efecte în hipertiroidism, noduli tiroidieni, boala Basedow-Graves (gușă exoftalmică)

Tratament: 1 capsulă de 3 ori pe zi, la 2 ore după masă. Dacă simptomele sunt foarte neplăcute se administrează câte 2 capsule de 3 ori pe zi.

Durata curei: 3 luni, sau conform recomandării medicului. Cura se poate repeta după o pauză de o lună.



Studiu de caz real: Evaluarea eficienței

- ❑ S-au administrat capsule „Tiroidă” timp de două luni la pacienți cu disfuncție tiroidiană, gușă, tiroidită autoimună cu hipertiroidie, tiroidită.
- ❑ S-a constatat ameliorarea până la dispariție a simptomatologiei (agitație, neliniște, nervozitate, oboseală, tahicardie, transpirații, intoleranță la căldură, scădere în greutate, tremur fin al extremităților) la toți pacienții.
- ❑ Produsul a fost bine tolerat și lipsit de reacții adverse.

Tot pentru tratarea naturală a nodulilor tiroidieni mai există: extract din muguri de tei argintiu și mlădițe de mur, produse de Laboratoarele PlantExtrakt. Se administrează 2-3 luni după care se face o lună pauză.

Alte produse gematerapeutice: mesteacănul pufos (extract din amentii – inflorescență a unor arbori), extract de muguri de călin, extract din muguri de sânger, toate cu acțiuni reglatoare asupra tiroidei.

2.3. Argiloterapia în cazul bolilor tiroidiene

Argila este un remediu 100% natural, fără efecte secundare. Redresează funcția hepatică, ușurând evacuarea toxinelor prin rinichi, plămâni, piele și intestine. Tratamentul se efectuează zilnic, timp de un an sau doi. Tratamentul cu argilă se poate efectua fie cu cataplasme (extern), fie cu apă de argilă sau lapte de argilă (intern).



Tratamentul preventiv cu argilă

Deoarece afecțiunile tiroidei se dezvoltă în timp și simptomele ei sunt cel mai adesea interpretate ca fiind cauzate de stres și oboseală, în cele mai multe cazuri tratarea afecțiunilor cu argilă este aplicată târziu, iar cei mai mulți bolnavi vor fi rămas deja fără tiroidă, fiind dependenți pentru toată viața de eutyrox (hormoni de sinteză).

Argiloterapia cu argilă în faza preventivă se poate realiza ușor prin aplicarea de cataplasme sub bărbie pe zona tiroidei acoperită cu folie, menținută cca 2 ore și apoi îndepărtată prin spălare ușoară. Se vor aplica 1-2 cataplasme pe zi timp de 2 săptămâni odată la 4-6 luni; de asemenea, în paralel, se va urma o lună de cură internă, prin consumul unei căni cu lapte de argilă. Tipuri de argilă recomandate: Azzurra, Argilă Albastră.

Tratamentul astfel aplicat asigură sănătatea tiroidei, eliminând posibilitatea formării chisturilor sau nodulilor tiroidieni. Evident, cura internă asigură organismului, pe lângă iod, și celelalte minerale esențiale unui metabolism optim, cum sunt Ca, Fe, Ag, S, Si, Zn, Cu, Mg, K etc.; printre altele se reglează tranzitul digestiv printr-o drenare a toxinelor din colon și din intestine.

Tratamentul propriu-zis:

- Cataplasmele cu argilă se aplică în zona glandei tiroide toată noaptea, preparându-se cu infuzie de frunze de nuc. Se aplică alternativ: o zi – catapasmă cu argilă, o zi – cu frunze de varză zdrobite. Cataplasmele se vor aplica 1-2 pe zi, acoperite cu folie și se vor menține cca 2 ore, după care se vor îndepărta prin spălare ușoară.



Apa de argilă se prepară punând o linguriță cu argilă în 300 ml de apă de izvor sau apă plată, se lasă 12 ore, după care se amestecă bine cu o spatulă de lemn și se bea apa tulbure (nu și zădul de argilă) timp de 21 de zile, cu pauză de 30 de zile. Cura cu argilă se reia lunar pentru efectele ei remineralizante, de reglare a metabolismului, de curățire a sângelui.

În funcție de debutul afecțiunilor tiroidei, argiloterapia cu argilă Azzurra elimină nodulii tiroidieni în 2-3 luni, salvând bolnavii de la extirparea tiroidei și de la dependența de eutyrox pentru tot restul vieții.

- Cu efect garantat mai este și cura cu argilă, realizată din 4 linguri la 400 ml apă, zilnic, timp de 21 de zile. Se bea numai apă de argilă limpede, iar depunerile se aruncă. După o pauză de 14 zile, cura se poate relua.

Studiu de caz real:

Remisia nodulilor cu ajutorul argiloterapiei s-a constatat în cazul următorului tip combinat de tratament:

- ❑ Cataplasme – aplicații externe cu pastă de argilă albastră (gata preparată în farmacii și magazinele specializate), 30-60 min., zilnic pe nodulul tiroidian, timp de 20 de zile.
- ❑ Combinație: primele 3 zile „Apă de Argilă“ (2 lingurițe de argilă albastră la 100 ml apă plată, amestecată seara), iar dimineața băută pe stomacul gol, doar apă de pe argilă; următoarele 17 zile „Laptele de Argilă“ (adică 2 lingurițe de argilă albastră la 100 ml apă plată, amestecată seara, iar dimineața băut tot amestecul).



Dovezile arată clar că prin aplicații zilnice de pastă cu Argilă Albastră nodulul tiroidian „rece“ de 4/3,5 cm s-a redus la jumătate 2/1 cm în 20 de zile. De asemenea, s-a administrat și intern Argilă Albastră, concomitent cu aplicația externă.

2.4. Apiterapie pentru disfuncțiile tiroidei

Produsele stupului au fost folosite în mod tradițional de români de sute de ani, pentru proprietățile lor calmante, antiseptice, de prevenție și vindecare. Prin propolis, apiterapia propune o serie de soluții alternative medicinei convenționale. Studiile au arătat cu claritate că, datorită proprietăților sale imunomodulatoare, propolisul poate oferi rezultate pozitive în tratamentul tiroiditei autoimune la om și oferă soluții de tratament pacienților cu gușă. În cele două cazuri, el contribuie la scurtarea duratei de tratament și înlăturarea disconfortului creat de aceasta.

Suplimentarea cu polen sau păstură a dietei persoanelor suferinde de o afecțiune tiroidiană (din cauza lipsei de iod) este de asemenea recomandată, pentru că polenul și derivatul său natural conțin acest element foarte important din punct de vedere terapeutic (iodul).

Pentru că atât polenul cât și păstura au în compoziția lor ansamblul de substanțe iod-tirozină-metionină, care controlează buna funcționare a glandei tiroide. Tirozina este aminoacidul utilizat de glanda tiroidă pentru biosinteza hormonilor specifici ce guvernează importante funcții metabolice. Tirozina este și precursorul a doi importanți neuromediatori – dopamină și noradrenalină, a căror absență stă la baza instalării fenomenului de depresie.



Se administrează 1-2 linguri de polen măcinat, la care se adaugă o linguriță de păstură, zilnic, în cure de 4-6 săptămâni, cu două săptămâni pauză între ele.

Tinctura de propolis are acțiune antinodulară!

Tratamentul cu tinctură de propolis în concentrație de 30% este indicat pentru combaterea nodulilor tumorali – adenomele tiroidiene, reglează funcțiile tuturor glandelor și întărește sistemul imunitar. Se ia câte o picătură pe kg/corp, repartizat în trei prize egale, cu 30 de minute înainte de mese (are acțiune antinodulară).

Propolisul, alt produs al stupului, reglează activitatea glandulară și este recomandat pentru afecțiunile tiroidiene.

2.5. Homeopatia

Terapie energetică și complementară, ce vindecă pacienții pe toate planurile, mental, fizic și emoțional, homeopatia stimulează procesul de autovindecare la toate nivelurile, folosindu-se de forța vitală provenită din regnul vegetal, mineral sau animal.

Obiectivul însănătoșirii homeopatice nu este doar acela de a-l face pe individ să se simtă bine fizic după ce i-a fost înlăturată o suferință, ci de a-l vindeca în totalitate prin deblocarea și reechilibrarea energiei corpurilor sale fizic și energetic și prin punerea în mișcare a forței sale vitale.

Medicul prescrie remediile, urmărind caracteristicile pacientului, caracterul, ținuta, modul în care se mișcă, în care vorbește, constituția și, nu în ultimul rând, afecțiunile mai



vechi. Găsirea remediului homeopat potrivit nu este suficientă, este necesară stabilirea unei doze adecvate, în funcție de sensibilitatea individuală. De aceea, doi pacienți cu aceeași boală nu vor avea niciodată aceleași manifestări și nici nu vor primi același tratament.

Legat de tiroidă, homeopatia stimulează glanda tiroidă să producă hormoni, astfel încât dozele necesare pentru tratamentul de substituție pot fi scăzute progresiv, uneori ajungând la renunțarea aportului extern de hormoni.

Cele mai cunoscute remedii homeopate pentru tiroida leneșă sunt Călcarea Carb, Thuja, Nat, Sulph, Graphites, Ammon Carb, Thyrocinum, Iodium, Nux Mosc, Lycopodium, Pulsatilla, dar autoadministrarea nu este recomandată, date fiind motivele de mai sus.

2.6. Aromaterapia

Este arta vindecării cu ajutorul uleiurilor esențiale. Aceste uleiuri volatile sunt alcătuite din particule infinitezimale, atât de mici, încât pot penetra imediat membrana celulară. Spre exemplu, aplicat pe tălpi în cantitate extrem de mică (2-3 picături), uleiul de mentă difuzează instant în organism și este resimțit pe limbă în doar câteva secunde.

Calitatea uleiurilor folosite în aromaterapie este aproape vitală! Se recomandă consultarea specialiștilor pentru efect maxim.

Pentru stimularea tiroidei și revigorarea organismului poți folosi (la îndrumarea unui specialist):

- **Uleiul de cătină** – foarte bun stimulator imunitar și regulator



al glandelor endocrine. Se pot lua 20 de picături de 3 ori pe zi, pentru glanda tiroidă, în cure de câte o lună.

- **Uleiuri esențiale de lavandă (adaptogen) și rozmarin** – au proprietăți similare hormonilor și completează efectele algelor, utilizate pe cale externă. Datorită puterii de penetrație prin pereții tegumentari, joacă un rol de suport pentru principiile terapeutice ale algelor. Se utilizează atât în formă externă, prin aplicare de cataplasme (în combinație cu algele brune), cât și în formă internă – 3,4 picături din fiecare dizolvate în puțină apă caldă, miere sau ulei neutru, cu 20-30 de minute înaintea meselor principale. Acest remediu combate anumite tulburări specifice hipotiroidiei, cum sunt neurastenia, disfuncțiile renale sau tulburările de apetit.



Fig. 11. Aromoterapia
<https://pixabay.com>



- ❑ **Alte uleiuri esențiale utile organismului:** iasomie, mirt, busuioc, lemon grass. Fiind uleiuri adaptogene – se adaptează la nevoile corpului – pot fi folosite și în hipo- și în hipertiroidism.

Se aplică extern pe zone reflexogene pentru stimularea tiroidei, pe gât, în dreptul tiroidei, ori aplicăm în palme o picătură de ulei esențial, încălzim între palme prin frecare, apoi inhalăm, sau aplicăm un pic de ulei deasupra lobului urechii, în punctul Tragus, chiar pe cartilaj și masăm ușor.

2.7. Reflexoterapia

Este o tehnică de relaxare fizică și psihică, necesară oricând dorim să inducem o stare de echilibru și armonie organismului nostru. Principiul pe care se bazează reflexoterapia este simplu: fiecărui organ îi corespunde un punct reflex pe corp. Când unul dintre organe este afectat de o boală, punctul său reflex semnalează problema. Punctele reflexe sunt cel mai bine definite la nivelul mâinilor și picioarelor.

Prin presarea sau masarea acestor puncte, se acționează asupra organului afectat ca și cum chiar acesta ar fi cel masat. Prin masajul reflexogen, organismul își poate recăpăta echilibrul psihic, care de multe ori este zdruncinat în perioadele de suprasolicitare și stres.

Se vor masa etajele corespunzătoare creierului și hipofizei (glanda care controlează tiroida). Pentru că tiroida este „legată” ca activitate și de sistemul genital al femeii, se vor masa și zonele corespunzătoare trompelor uterine. Penultimul pas constă în masarea vârfulor degetelor mari de la ambele mâini, pentru a



stimula ambele emisfere cerebrale. Se știe că sistemul endocrin este controlat de hipotalamus, o zonă din creier care ar face legătura între sistemul nervos și cel endocrin. Se masează apoi punctele reflexogene ale gâtului/tiroidei: utilizați policele stâng și lucrați chiar la baza primelor 3 degete ale mâinii drepte. Pe partea dorsală, folosiți policele pentru a lucra zona în care degetele se articulează la mână.

Zona reflexogenă a tiroidei se află pe talpa piciorului între oasele metatarsiene unu și doi, în jurul promotoriului ce corespunde articulației metatarso-falangiene (punctul 12 = tiroidă). Trebuie masate amândouă picioarele. Tulburările tiroidiene răspund pozitiv la masajul zonelor reflexe aflate pe tălpi, corespunzătoare glandei tiroide și suprarenalelor, hipofizei și glandelor genitale.

Pentru efecte sporite, reflexoterapia se combină cu aromaterapia și meloterapia (terapia prin muzică).

2.8. Acupunctura

Potrivit medicinei tradiționale chineze, corpul omenesc este străbătut de energia vitală Qi printr-o serie de meridiane energetice. Iar de-a lungul acestora sunt situate puncte-cheie care corespund organelor. În momentul în care ne îmbolnăvim, anumite meridiane se blochează, iar energia Qi nu mai poate circula normal. Întepând anumite puncte din cele aproximativ 360 existente, specialiștii în acupunctură urmăresc deblocarea meridianelor, reechilibrarea energiei în organism și, prin urmare, vindecarea bolilor.

Dacă vrei să optezi pentru această terapie veche de 5.000 de ani, te sfătuiesc să alegi un specialist cu experiență, medic,



și nu amator. El va ști ce să facă pentru starea ta de bine. Tratatamentul tulburărilor tiroidiene se face pe meridianele intestinului gros (zona gâtului) și ale vezicii biliare, deci, probabil vei arăta ca o perniță de ace, dar te vei simți minunat!