

# Tiroida și problemele ei (generalități și tratament)

## Ce este tiroida și cu ce se ocupă

**Glanda tiroidă** este cea mai mare dintre toate glandele endocrine și se găsește la baza gâtului. Această glandă produce 3 hormoni: **tiroxină**, **triiodotironină** și **calcitonină**, vital pentru utilizarea calciului.

**Principala funcție** a hormonilor tiroidieni este de **reglare a metabolismului** cu scopul producerii de energie și căldură în țesuturile din organism. Tiroida influențează indirect **nutriția** și **creșterea** și accelerează procesele metabolice.

Din cauza mucozităților formate de **produsele lactate**, în special, dar și a altor alimente, glanda tiroidă se inflamează creând hiperactivitate sau în special hipoactivitate țesutului. În momentul în care glanda tiroidă devine hipoactivă, acest fenomen va **incetini** sau chiar opri **folosirea optimă a calciului** de către organism ceea ce va provoca la rândul lui înfometarea celulară.

**Hipotiroidia** este o tulburare comună care afectează 60-70% din populație iar persoanele afectate **nu pot transpira** cu ușurință, glanda tiroidă afectând capacitatea organismului de a transpira determinând fie o transpirație insuficientă fie una abundentă. Această **incapacitate** a organismului de a elimina **substanțele toxice** prin intermediul pielii va produce **uscăciune la nivel cutant** dar și alte afecțiuni.



Alte simptome care apar în cazul unei epuizări ale funcției tiroidiene sunt : un **metabolism scăzut** care poate genera o **digestie slabă**, o temperatură generală scăzută a organismului care se va manifesta prin **intoleranță la frig** și **extremități reci**, **căderea excesivă a părului** în anumite zone până la **calviție**, **obezitate** cauzată de o slăbire a activității pancreasului și totodată a tiroidei.

În concluzie, **activitatea glandei tiroide** ne influențează foarte mult calitatea vieții și de aceea dacă ne dorim **o viață cât mai lungă** și cu cât mai **puține probleme de sănătate** trebuie să ne verificăm periodic modul în care aceasta funcționează.

**Cel mai bun indicator** pentru a stabili nivelul la care **funcționează tiroida** este testul de analiză a temperaturii bazale.

După aflarea modului de funcționare a tiroidei dumneavoastră, în cazul **hipotiroidismului** acesta se poate depăși ușor printr-un [plan de detoxificare](#).