

# Tiroida – tratament naturist (tiroidita Hashimoto)

## **Plan de detoxificare și de tratament al tiroidei.**

După ce mama mea la un control a fost depistată cu **tiroidă Hashimoto**, o afecțiune autoimună, și a acceptat să încerce o altă variantă decât cea medicamentoasă (deși își cumpăraseră deja medicamentele prescrise și pe care dăduse câteva milioane) , atunci am început să mă documentez și eu ce și cum se poate face.

**Medicamentele** în majoritatea cazurilor ( în special **Synthroid** sau **Euthyrox**) nu afectează conversia T4 în T3 ceea ce înseamnă mai pe înțelesul tuturor că **tiroida se va menține hipoactivă chiar dacă analizele indică valori hormonale normale** de T3, T4 și TSH.

Am înțeles că scopul principal într-o astfel de afecțiune este ca în majoritatea cazurilor întâi o **alcalinizare** a organismului, o **detoxifiere** și o **reducere a procesului inflamator**.

Așa am pus la punct o schemă de tratament care cred eu că poate ajuta pe orice om care are probleme cu tiroidă și nu numai.

Adică pe orice om.

### 1. Alimentația (varianta ideală de alimentație în cazul hipotiroidismului)

Dimineața se poate începe în mai multe variante :

a ) – **ceai alb** ( cel mai bun antioxidant dintre ceaiuri) + lămâie (sau orice altă sursă de vitamina C) + o linguriță de amestec ( **lăptișor de matcă, propolis, polen și miere**) – amestecul acesta este incredibil pentru organism, **mai ales pentru femei**, dar dacă nu puteți să-l faceți merge și o lingură de miere.

Pentru cei care vor să facă acest mix o să le dau **formulă exactă** gândită de mine la linguriță și gramaje. Pentru restu o să mă apuc să fac eu.

\* din ultimele informații adunate am ajuns la concluzia că **ceaiul alb** ca și **ceaiul verde** și negru (sunt din aceeași planta diferă doar perioada de recoltare) nu este atât de benefic pentru organism pe termen lung și de aceea recomand mai degrabă **ceaiul de salvie**, fenicul, gălbenele sau urzică.

b ) – **suc de legume** : Morcov (pentru **vitamina A**), Sfeclă roșie (pentru proprietățile ei antiinflamatorii și nu numai – frunza de sfeclă este în topul legumelor din punct de vedere al nutrienților conținuți) , Pătrunjel ( cel mai ridicat conținut de **vitamina C**)

c) – **muesli fără gluten + lapte vegetal** sau de capra\* (iaurt) + o linguriță **pudra proteică de cânepă** + fructe de pădure (opțional că antioxidant)  
\***Laptele de capra** este singurul aliment de origine animală care în organism are o reacție alcalină – ph 7

d) – shake din banane, avocado, goji, fructe de pădure, semințe râșnite (în, fl, soarelui, dovleac, susan) + apă sau de preferat **lapte de cocos**

Este ideal să se consume **cocos**(tăiat bucăți crud, apă de cocos, lapte, ulei) și **avocado** cam de 2 ori pe săptămâna fiind niște alimente complexe din punct de vedere nutritional.

*Legumele verzi ar trebui adăugate ca garnitură la orice fel de mâncare, pe cât posibil.*

**Turmericul** (curcumă) este unul dintre **cele mai puternice antiinflamatoare naturale** și de aceea ar trebui folosit ca condiment în mâncare sau sub formă de ceai. ( am făcut un lapte de turmeric și a ieșit foarte bun, ceaiul este destul de nasol la gust și ar trebui pus foarte puțin turmeric).

**Zeolitul** trebuie folosit pentru **detoxifierea organismului** în cure de 30 de zile , 4 gr o dată pe zi, dimineață . Se asimilează cel mai bine cu propolis de aceea îl recomand să se ia împreună cu amestecul făcut din produsele stupului.  
Dacă nu știți încă ce minunăție mai e și zeolitul asta [aici](#) găsiți una dintre cele mai complexe explicații.

\* eu am făcut o cură de 30 de zile cu zeolit și datorită faptului că **scoate metalele grele** din organism am observat o albire accelerată a firelor de păr de aceea aveți grijă să consumați și mult fier pe perioada tratamentului

**Scorțișoara** trebuie la fel folosită în cantități cât mai mari în ceaiuri, smoothie-uri, muesli sau

diferite combinații.

**Seleniu este esențial** (aproape orice medic o să recomande un supliment cu seleniu și zinc). **Cea mai bună sursă naturală de seleniu** sunt nucile braziliene – 5gr de nuca asigură 200% din cantitatea zilnică necesară. Recomand să se ia 200% sau mai mult pentru că organismul suferind are sigur **probleme cu absorbția de minerale** și atunci n-o să asimileze chiar tot.

**Zincul** se poate lua ușor din muesli – fulgi de ovăz, fructe de pădure, semințe de dovleac, smochine + lapte de nuci. La fel se poate lua din polenul folosit în amestecul de mai sus.

**Magneziu** se poate lua din banane, migdale ( 5 migdale crude pe zi fac minuni).

\* de preferat dacă puteți achiziționa **migdale românești** deoarece 90% din migdalele de pe piață provin din California și sunt tratate împotriva salmonelozii.

Pentru cine își permite se poate consuma **pușcă de ashwagandha** care este considerat un super-aliment cu o multitudine de beneficii mai ales pe partea psihică de reducere a acidozei din organism (stres, oboseală emoțională)

## 2. Alimentație ( ce nu trebuie consumat)

În primul rând trebuie **reduc consumul de alimente care provoacă aciditate și inflamație** organismului adică – lactate, proteină animală, zahăr și gluten. Ar fi perfect dacă se poate scoate **glutenul** din alimentație măcar pentru o perioadă de timp – studiile arată că afecțiunile tiroidei pornesc de la acest gluten care ar declanșa în organism anumite reacții în urmă cărora se produc **anticorpi care atacă glanda tiroidă**.

*Glutenul afectează absorbția nutrienților necesari pentru protecția tiroidei ( seleniu)*

**Cafeaua** trebuie și ea evitată pe cât este posibil ( știi că pentru multe persoane este foarte greu, dacă nu imposibil dar ușor ușor se poate rari dacă nu elimină din alimentație )

**Legumele din familia cruciferelor** trebuie evitate în stare crudă deoarece conțin anumite substanțe care opresc organismul din folosirea corectă a **iodului**.

\* **iodul anorganic** este utilizat în spitale ca dezinfectant și pentru afecțiuni ale tiroidei. Acest tip de iod nu face decât să stimuleze tiroida și se poate depune și acumula în țesutul tiroidian, provocând

inflamații tiroidiene dezvoltând problema.

Acestea sunt, după pararea mea, principalele lucruri care se pot face pe parte de alimentație.

### 3. Exerciții fizice

- în special **dimineața** la scurt timp după trezire
- **exerciții de sărit** pentru o mai bună **stimulare a sistemului limfatic**
- **intensitate** destul de **ridicată** ( e bine să apară transpirația și inima să lucreze puternic)
- 10-15 min este suficient
- stat cât mai mult afară mai ales în compania soarelui (**vitamina D**)

### 4. Exerciții psihice

Cum spuneam orice afecțiune apare din cauza acidității din organism și ce este **cel mai acid lucru** – stresul, supărarea, nervozitatea și toate stările psihice negative.



*Se spune că toate problemele pornesc de la cap și adevărul este undeva p-acolo.*

Așa că trebuie să avem foarte mare grijă de acest lucru :

- **odihnă bună** : somn între 22-06 sau minim 6 ore pe noapte
- **reducerea stresului** prin exerciții de toleranță
- lucruri care să transmită o stare de bine : activități distractive, relaxante, meditație,
- de citit [Paul Ferrini – Iubirea fără condiții](#)
- de citit [Teofil Paraian – Veniți de luați bucurie](#)

Se pot folosi și **uleiuri esențiale** ca de exemplu : **ulei de paciuli, ulei de măghiran**( în special în cefalee,

depresii sau împotriva vânătașilor, **ulei din lemn** de santal în special în stări de depresie și în cele cauzate de proasta asimilare a calciului.

**Energiile transmise de culori** pot influența țesuturile organismului uman, **portocaliul** fiind culoarea care are **cea mai mare putere asupra tiroidei**, dar și violetul poate ajuta.

De aceea **dieta** ar trebui să cuprindă alimente de culoare portocalie : morcov, dovleac, nap, unii pepeni, cartof dulce, portocală, mandarină, usturoi și unele nuci.

Dacă doriți să țineți cont și de **puterea violetului asupra tiroidei** atunci para, țelina, păstârnacul și sparanghelul n-ar trebui să lipsească din alimentație.

Cel mai bun cadou pentru o persoană care are probleme cu tiroida este un [tricou terapeutic](#) deoarece acesta se bazează pe puterea de vindecare a violetului și influența pozitivă asupra apei din organismul nostru.

**Doctor Robert Morse** a descoperit mai multe plante care sunt **excepționale pentru glanda tiroidă** : lumânărica, cârmâz, palmier pitic sau rădăcina de vinețică care este foarte bună în cazul măririi tiroidei sau a gușii endemice.

El a creat și un remediu naturist ideal care **fortifică și regenerează glanda tiroidă**, ajutând și la purificarea și **reconstrucția** ei.

Remediul trebuie consumat sub formă de **tinctură** și să conțină toate sau majoritatea plantelor următoare :

- Bladderwrack (Fucus Vesiculosus)
- Bulb de Fritilaria (Fritillaria Cirrhosa)
- Rădăcină de Cârmâz (Phytolacca Americana)
- Frunză de Lumânărică (Verbascum Thapsus)
- Iarbă de Vinețică (Lycopus Virginicus)
- Coajă de Rădăcină de Dafin (Myrica Cerif)
- Coajă de nuc negru (Juglans Nigra)
- Mușchi Irlandez (Gelcarin) (Chondrus Crispus)
- Fruct de Ardei Iute de Cayenne (Capsicum Annuum)
- Fruct de Palmier Pitic (Serenoa Repens)

Sper să vă fie de folos toate aceste informații și aștept alte întrebări din partea dumneavoastră.

Vă urez multă sănătate și pace în suflet.

Update aprilie 2016 :

**Suplimentele sintetice de iod și seleniu sunt toxice și neasimilabile.**

Una din explicațiile care se pot da legat de faptul că mult mai multe femei suferă de afecțiuni ale tiroidei este că anumite substanțe toxice acționează mai puternic la femei decât la bărbați iar două dintre ele sunt, da ați ghicit, iodul și seleniul.

Din 2002 **suntem obligați să consumăm sare iodată** în aproximativ toate alimentele iar numărul persoanelor bolnave de tiroidă a crescut foarte multe.

Un **exces de seleniu** în organism poate duce la **căderea părului** și unghiilor cât și la stări generale de rău.

**Vitamina D** , o creație sintetică, poate provoca **dureri de cap**, stări frecvente de oboseală și chiar **pietre la rinichi**.

Update septembrie 2016 :

În orice afecțiune a tiroidei tratarea optimă se face prin **excluderea produselor care conțin gluten și cazeină** deoarece mențin o stare inflamatorie iar tiroida reacționează negativ la acești alergeni.

**Reglarea florei intestinale**, ca în orice altă afecțiune, are un rol foarte important și de aceea consumarea medicamentelor sintetice trebuie evitată pe cât posibil iar aportul de probiotice trebuie să fie ridicat.

**Probioticele** ar trebui să fie naturale, adică alimente fermentate : murături făcute în saramură sau chiar iaurtul din lapte de capră crud. Se pot folosi și suplimente dar de o calitate cât mai bună de preferat aduse de peste hotare.

Din punct de vedere psihic tiroida mai este numită și "**BOALA LUCRURILOR NESPUSE**" și de aceea afectează în special femeile care în loc să-și spună nemulțumirile legate de iubit, copil etc preferă să țină în ele toată suferința.

Alegerea unei persoane de încredere, indiferent cine este aceasta, căreia să-i spunem tot ce avem pe suflet **ajută în toate afecțiunile**.

Că-i spune psiholog, psihoterapeut, terapeut de

orice fel, duhovnic, cel mai bun prieten, maseur-nutriționist în cazul meu etc nu are nicio importanță atâta timp cât reușiți să-i spuneți tot ce aveți pe suflet.

**0 să fie mult mai bine. Garantat 100%.**



Glanda tiroidă din punctul de vedere al NMG-ul (noua medicină germană)

**Update ianuarie 2017 :**

Am aflat zilele trecute dintr-o discuție avută cu mama mea că în ultimii 2 ani a consumat **4 nuci braziliene zi de zi**. Cam mult totuși așa că i-am redus doza la jumate deși și așa este peste nevoia corpului de seleniu.

Abia acum mi-a spus c-a avut **4 găuri fără păr** (zone mici, rotunde) în cap iar după schimbările făcute în alimentație au început să se umple până când au ajuns să nu se mai vadă și de aceea nu vrea să renunțe la nuci. Asociază această vindecare și cu consumul de nuci braziliene.

Poze nu am cu evoluția lor deoarece de rușine sau din alte motive, de înțeles, n-a vrut nici măcar să vorbească despre asta dar să le și fotografieze evoluția.

**Update februarie 2017 :** Citind lucrarea mea "[Nutriția și dietetică profilactică](#)" sigur o să vă faceți o idee despre alimentația pe care ar trebui s-o adoptați în tratarea tiroidei dar și-n orice altă afecțiune medicală.

**Update aprilie 2017 :** Se pare că extractul de armurariu – **Silimarina** – ar avea efecte foarte bune în tratarea tiroidei.

Specialiștii consideră că doza optimă este de o pastilă de **1 gram de Silimarina pe zi** pentru adulți iar pentru copii nu este recomandată.

