

Glanda tiroidă : cea mai eficientă metodă de verificare a nivelului la care funcționează

Cea mai eficientă și simplă metodă de a-ți verifica nivelul la care funcționează tiroida

Având în vedere că **glanda tiroidă** ne afectează foarte mult viața, **fiind responsabilă** într-o mare măsură **de starea noastră psihică și fizică**, trebuie să-i verificăm constant nivelul de funcționare.

Metabolismul lent (**obezitate**) sau prea rapid (digestie fără reținerea tuturor nutrienților – aici cred că mă încadrez și eu) , **incapacitatea de a transpira normal** (toxinele rămân în organism), **folosirea optimă a calciului** (înfometare celulară), **căderea părului**, intoleranță la frig (**extremități tot timpul reci**) toate aceste probleme apar în momentul în care glanda tiroidă nu-și mai face treaba în mod normal.

Pentru a determina modul în care funcționează glanda tiroidă, **cel mai simplu** mod este prin **analiza temperaturii bazale**.

Este o **metodă precisă** care poate fi utilizată de orice om la el acasă dacă respectă cu exactitate anumite condiții : temperatura trebuie luată sub axilă (la subraț) timp de **4 zile consecutiv**, în fiecare dimineață.

Dacă în aceste 4 zile se observă o **temperatura constant scăzută** atunci organismul nostru suferă de o **hipoactivitate tiroidiană**, adică de o glanda tiroidă leneșă chiar dacă analizele de laborator ar putea sugera altceva.

Înregistrarea temperaturii bazale dimineața, imediat după trezire este un **indicator foarte valoros** în determinarea **hipotiroidiei** cele mai grave probleme asociate cu ea fiind cele legate de **proasta utilizare a calciului și încetinirea metabolismului**.



Verificarea glandei tiroide pas cu pas

1. Înainte de culcare, seara, ne asigurăm că avem la capul patului un termometru bine scuturat (pentru cele digitale nu mai este nevoie).
2. Dimineața când ne trezim, chiar înainte să ne dăm jos din pat ne luăm temperatura. Termometrul se așează sub braț, lipind apoi brațul de corp.
3. Se stă într-o poziție comodă și într-o stare de relaxare timp de 10 minute (pentru termometrele cu mercur).
4. Se scoate termometrul, se verifică temperatura și se notează.

Temperatura normală a corpului omenesc este cuprinsă între 36,5 și 36,8 °C

O temperatura bazală **mai mică de 36,5 °C** este un indiciu al **hipotiroidei** pe când o temperatura de **peste 36,8 °C** indică un **hipertiroidism**.

Dacă temperatura bazală este cuprinsă între **36 °C și 36,5 °C** înseamnă că organismul încă nu se află într-o stare cronică și este mult mai ușor de vindecat în acest moment.

Temperaturile scăzute, cu valori între **35,5 °C și 35 °C**, ne indică o stare avansată a afecțiunii tiroidiene, **o stare cronică**, care necesită un tratament puternic de **detoxifiere prin alimentație și plante medicinale**.

În aceste cazuri unde temperatura este foarte scăzută se recomandă chiar administrarea **medicației tiroidiene și a iodului anorganic**.

Cauza principală a **hipotiroidiei** este acumularea de **mucus, acizi și proteine străine** care duc la formarea de cheaguri în țesuturile tiroidei.

Majoritatea oamenilor suferă de o **epuizare a glandei tiroide** soluția problemei fiind la îndemână oricui : **detoxifierea organismului și multă răbdare**, procesul putând dura chiar și un an de zile în funcție de nivelul de cronicitate.

Din punctul de vedere al NMG (**noua medicină germană**) și a doctorului Hamer **hipotiroida** este asociată cu **senzație că nu poți să faci nimic într-o situație**, ești legat de mâini și nu poți să faci nimic.

Atunci când vrei să schimbi un anumit lucru din viața ta dar **nu poți** sau **nu ai puterea** s-o faci sau în momentul când **simți că ai luat-o pe un drum greșit**.

Toate afecțiunile au și o bază emoțională și de aceea trebuie să avem foarte mare grijă de starea noastră psihică, ea fiind cel puțin la fel de importantă ca alimentația.

Data _____

Temperatura

Data _____

Temperatura _____

Data _____

Temperatura _____

Data _____

Temperatura _____

Femeilor, în perioada ciclului menstrual, li se recomandă să-și verifice temperatura în a doua și a treia zi a ciclului.

Data _____

Temperatura

Data _____

Temperatura _____

Data _____

Temperatura _____

Data _____

Temperatura _____

0 variantă de **plan de detoxifiere** îl găsiți [aici](#)
iar mai multe lucruri despre tiroidă puteți citi în

[articolul precedent](#).

Deoarece știu din experiență proprie că **ce e scris online rămâne online** , va aștept la [Cinnamon](#) și cu varianta printată.

0 zi frumoasă.