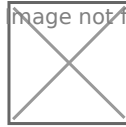


Ρυθμίστε το θυρεοειδή σας με φυσικούς τρόπους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[Health-Benefits-Having-Sex](#)οριζ1234

Από την Τζουλιάννα Καρνέζη

Ο θυρεοειδής είναι ένας αδένας που παράγει κυρίως τις θυρεοειδικές ορμόνες, δηλαδή τη θυροξίνη (T4) και την τριιωδοθυρονίνη (T3), οι οποίες ρυθμίζουν το μεταβολισμό των διαφόρων οργάνων του σώματος. Αν έχετε πρόβλημα στον θυρεοειδή τότε μπορεί να υπερλειτουργεί (υπερθυρεοειδισμός) ή να υπολειτουργεί (υποθυρεοειδισμός). Τα συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού είναι ωχροό δέρμα, αύξηση βάρους, δυσκοιλιότητα, κατάθλιψη, η υπνηλία κ.α. Τα συμπτώματα του υπερθυρεοειδισμού είναι η νευρική κατάσταση, το άγχος, οι εφιδρώσεις, η αυξημένη όρεξη, η πολυουρία, η απώλεια βάρους κ.α. **Επειδή ο θυρεοειδής αδένας είναι ένας από τους πιο σημαντικούς αδένες του ενδοκρινικού μας συστήματος, πρέπει να τον προσέχουμε όσο πιο πολύ μπορούμε.** Διαβάζοντας το παρακάτω άρθρο θα μάθετε πώς να ρυθμίζετε το θυρεοειδή σας με φυσικό τρόπο.

1. Κατανοήστε τη σχέση μεταξύ της διατροφής και της λειτουργίας του θυρεοειδούς.

Η λειτουργία του θυρεοειδούς εξαρτάται από τα θρεπτικά συστατικά που θα πάρετε από τη διατροφή. Το ιώδιο και το σελήνιο είναι μερικές από τις βιταμίνες που χρειάζεται ο αδένας σας για να λειτουργήσει σωστά. Από την άλλη μεριά μια ανθυγιεινή διατροφή μπορεί να διαταράξει τις θυρεοειδικές ορμόνες, επιδεινώνοντας το πρόβλημα. Προσπαθήστε να περιλαμβάνετε στη διατροφή σας τα όσπρια, γιατί περιέχουν βιταμίνες και ανόργανα συστατικά που απαιτούνται για τη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς. Να καταναλώνετε επίσης ψάρια, αλλά να είστε προσεκτικοί στην επιλογή, ώστε να μην είναι πλούσια σε υδράργυρο.

2. Επενδύστε σε ένα φίλτρο νερού.

Το νερό που προέρχεται κατευθείαν από τη βρύση μπορεί να περιέχει χλώριο ή φθόριο (ή και τα δύο), που μπορεί επίσης να διαταράξουν τον θυρεοειδή σας. Ευτυχώς υπάρχει η λύση και είναι το φίλτρο νερού που μειώνει δραστικά την

ποσότητα αυτών των δυο ουσιών.

3. Κατανοήστε τη σημασία της άσκησης στη λειτουργία του θυρεοειδούς.

Η άσκηση βοηθάει στη κυκλοφορία του αίματος και αυτό επιτρέπει στις ορμόνες του θυρεοειδούς να λειτουργούν σωστά. 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας σε καθημερινή βάση είναι αρκετή για να κάνει τη διαφορά στην υγεία σας. Και δεν χρειάζεται να πάτε γυμναστήριο, απλά μπορείτε να βγείτε να περπατήσετε ή να πάτε στο γήπεδο της γειτονιάς σας και να τρέξετε.

4. Μειώστε τα επίπεδα του άγχους.

Όταν αγχώνεστε παράγεται η κορτιζόλη, η οποία θεωρείται κατεξοχήν ορμόνη του στρες. Όμως υψηλά επίπεδα της κορτιζόλης στον οργανισμό προκαλούν ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως για παράδειγμα αναστέλλεται η παραγωγή της T3 η οποία είναι σημαντική για το μεταβολισμό.

Πηγή: jenny.gr