



Balancing Nutrition

Tu cuerpo en Equilibrio

La tiroides:

La tiroides es una de las glándulas endocrinas más pequeñas del cuerpo, con un peso aproximado de 20 gramos. Tiene forma de mariposa. Libera tres tipos de hormonas: T3, T4 y calcitonina.

Las principales funciones que regula la glándula tiroides y que determinan la intensidad de su actividad son:

Metabolismo, peso, energía, deseo sexual, temperatura corporal, digestión y visión, función cognitiva.

Causas de los trastornos tiroideos:

- Deficiencias nutricionales: zinc, selenio, yodo, hierro, B12, vitamina D, omega 3.
- Toxinas como: flúor, cloro, bromo, metales pesados y sustancias químicas tóxicas.
- Otras enfermedades: inflamación, estrés, diabetes y problemas hormonales.
- Disfunción hepática
- Radiación
- Lesión cerebral
- Otras enfermedades autoinmunes
- Genética
- Patógenos gastrointestinales
- Sensibilidades alimentarias
- Medicamentos
- Intestino permeable
- Infecciones crónicas

Hiperactividad de la glándula tiroides:

La glándula se encuentra en un estado de hiperactividad cuando tenemos deficiencia de yodo, cuando ingerimos demasiado o cuando nuestras glándulas suprarrenales están débiles.

Si no se trata, las glándulas disminuirán su función y llegarán a un punto de deficiencia: glándula hipoactiva.

Plan de rehabilitación para las glándulas:

Intente evitar:

- Alimentos alergénicos: cereales, cacahuetes, algunas legumbres, productos lácteos (se permite la mantequilla)
- Metales pesados
- Uso intensivo de medicamentos
- Exposición a toxinas o intoxicaciones peligrosas
- Píldoras anticonceptivas, dispositivos hormonales, terapia de fertilidad, terapia hormonal sintética durante la menopausia
- Cosméticos con conservantes
- Agua del grifo o de mala calidad
- Tratamientos y pruebas de radiación. * Tintes para el cabello
- Cafeína
- Alcohol
- Edulcorantes (excepto stevia y fruta Munk)
- Alimentos procesados

Implementa un cambio de estilo de vida:

- Nutrición adaptativa: alimentos nutritivos y de alta densidad nutricional.
- Reducción del estrés
- Actividad física
- Alegría: hacer cosas que te hagan feliz.
- Pasar tiempo en la naturaleza.
- Actividad física.
- Sueño reparador y de calidad.