

## 4 راه طبیعی برای درمان و کنترل پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید در اثر فعالیت بیش از اندازه این غده رخ می دهد به عبارتی تولید بیش از حد هورمون های T3 , T4 منجر به پرکاری تیروئید می شود.



4 راه طبیعی برای درمان پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید در اثر فعالیت بیش از اندازه این غده رخ می دهد به عبارتی تولید بیش از حد هورمون های T3 , T4 منجر به پرکاری تیروئید می شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از draxe ، پرکاری تیروئید در زنان شایع تر است. در این عارضه علائمی از بیماری از جمله تپش قلب، کاهش وزن، تعریق، عدم تحمل گرما، لرزش و بیقراری نمایان می شود.

علائم اصلی پرکاری تیروئید

1. اضطراب

2. کج خلقی

3. افزایش حس بوپایی

4. سندروم روده تحریک پذیر

5. نازک شدن مو

6. ضربان نامنظم قلب

7. تغییرات در وزن

علل اصلی پرکارشدن تیروئید

1. بیماری گریوز

2. گواتر

3. مصرف بیش از حد هورمون های تیروئید

4. ترشح غیرطبیعی هورمون TSH (هورمون تحریک کننده تیروئید)

5. تیروئیدیت (التهاب غده تیروئید)

6. - مصرف بیش از اندازه ید

حال در اینجا بهترین راه های طبیعی برای درمان پرکاری تیروئید بیان شده است.

رژیم غذایی مناسب برای پرکاری تیروئید یکی از بهترین روش ها محسوب می شود. آب میوه های سبز مانند کلم، اسفناج، اسپیرولینا می تواند به تامین مواد مغذی بدنتان کمک شایانی کند.

عدم مصرف غذاهای فراوری شده یکی از مهم ترین مسائل در این خصوص تلقی می شود.

مصرف گیاهانی که خاصیت ضدالتهابی دارند مانند ریحان، رزماری و پونه کوهی بسیار در بهبود عملکرد تیروئید موثر است. زنجبیل، یک گیاه ضد التهاب است که می‌تواند در راس تمامی گیاهان با این خاصیت قرار گیرد علاوه بر آن به شدت برای تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

چند نکته طلایی

یک رژیم غذایی فاقد گلوتن برای افراد مبتلا به مشکلات تیروئیدی مفید است.

استفاده از لبنیات کم چرب برای بیماران بهترین گزینه است.

از مصرف طعم دهنده‌ها و یا رنگ‌های مصنوعی به شدت اجتناب کنید چرا که این مواد تیروئیدتان را هدف می‌گیرند.

حذف شکر از برنامه غذایی مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای تیروئید پرکارتان انجام دهید.

غذاهای نیمه آماده و کنسروی را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید لذا سیستم ایمنی بدن‌تان به شدت کاهش می‌یابد.

روزانه ۲ تا ۴ لیتر آب مصرف کنید.

مصرف کلیه غذاها و نوشیدنی‌ها و تحریک‌کننده‌ها مانند شکلات و نوشیدنی‌ها و کافئین‌ها؛ دارمانند چای، قهوه، کولا و همچنین کشیدن سیگار باید در این بیماران محدود شود.

4 راه طبیعی برای درمان و کنترل تیروئید پرکار

لیمو ( روزانه 2 میلی لیتر)  
ب کمپلکس (روزانه 50 میلی‌گرم)

خصوصاً ویتامین‌ها B1، B2، و B12 همراه رژیم غذایی بسیار مفید است. به طور کلی استفاده از مولتی ویتامین و مولتی مینرال توصیه می‌شود. استروئیدها؛ گیاهی

استروئیدهای گیاهی در روغن سویا، روغن ذرت، آجیل، حبوبات، غلات سیبوس دار، میوه‌ها و سبزیجات و حتی شکلات تیره موجود است. مطالعات جدید نشان می‌دهد که روزانه مصرف ۲ گرم استروئید می‌تواند خطر کلسترول ال دی ال را به میزان ۶ تا ۱۴ درصد کاهش دهد همچنین برای کنترل تیروئید پرکار از بهترین انتخاب محسوب می‌شود. ال کارنیتین (روزانه 1000 میلی گرم)

در گوشت، گوشت طیور، ماهی، آواکادو و برخی از فراورده‌ها؛ لبنی وجود دارد. کارنیتین نوعی مکمل غذایی است.