

Prirodni lijek za štitnjaču - 6 blagotvornih prirodnih lijekova



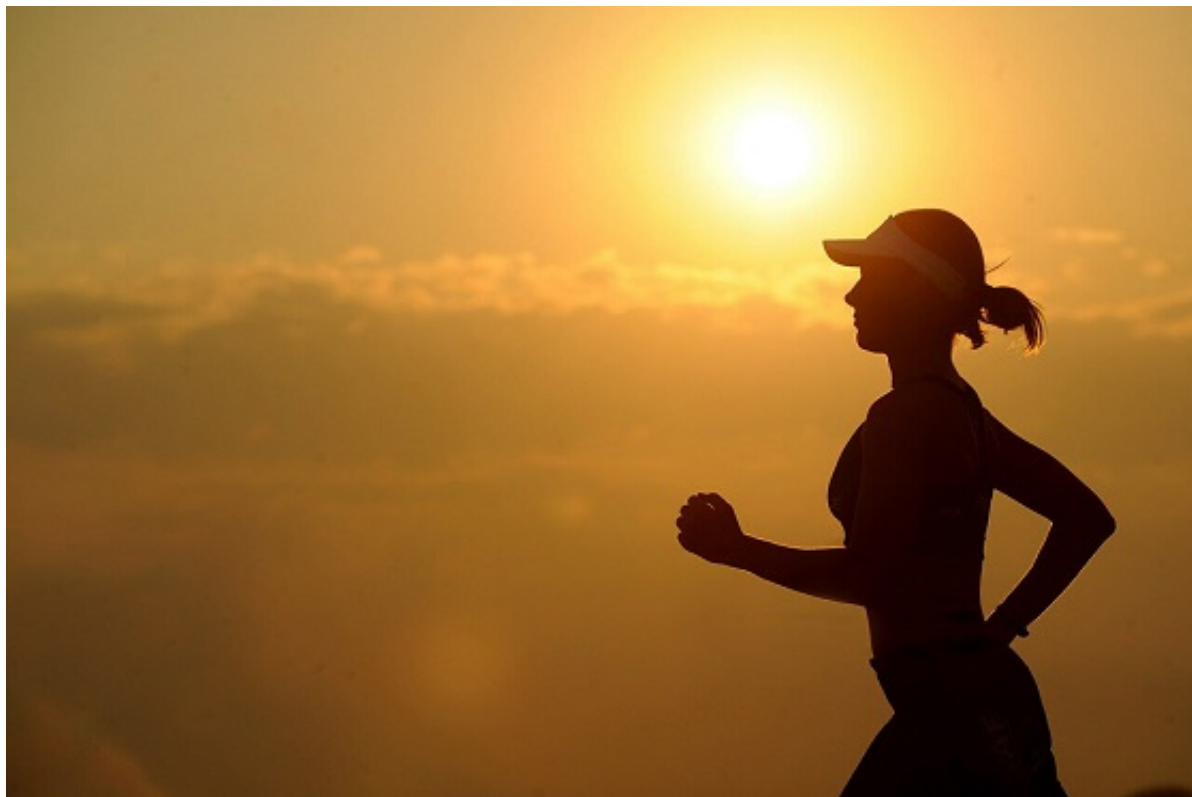
Štitnjača ili žlijezda u obliku leptira **osovina** je **metabolizma** i energetska poluga vašeg organizma. Ona je poput temeljnog mehanizma u složenom stroju, jer svaka stanica u tijelu ima receptore za hormone štitnjače: **trijodtironin (T3)** i **tiroksin (T4)**.

Bolesti štitnjače

Rad štitnjače može biti neuravnotežen u dva smjera:

1. **hipertireoza** - ubrzani rad štitnjače ili prevelikaproizvodnja hormona;
2. **hipotireoza** - usporeni rad štitnjače, odnosno manjak hormona (češće).

Njihovi uzroci su **manjak joda u prehrani**, **netolerancija na gluten** u hrani, **izloženost radijaciji** i teškim metalima ili neuravnoteženost hormona koju može uzrokovati **stresan način života**, manjak tjelesne aktivnosti ili općenito loša prehrana.



Najčešći simptomi su **umor i oscilacije u težini**, ali poremećaj rada štitnjače odražava se i na koži, raspoloženju, radu srca i menstrualnom ciklusu kod žena.

Vrlo je važno slušati savjete svoga liječnika kada je u pitanju štitnjača, ali postoje načini da si sami olakšate probleme sa štitnjačom. Najčešće se preporučuje promjena prehrane i povećanje unosa **joda, vitamina A, B3, B6 i C, cinka, selena, kalcija i omega-3 masnih kiselina**. Pritom se blagotvornom smatra vegetarijanska prehrana.

Preporučene namirnice su najčešće:

- riba, školjke, alge i drugi morski plodovi,
- mahunarke,
- cjelovite žitarice,
- orašasti plodovi i sjemenke lana ili suncokreta,
- kokosovo ulje ili maslinovo ulje,
- voće i povrće te
- mliječni proizvodi s dodatkom probiotskih kultura.



Neke od namirnica koje se ne preporučuju, zbog sastojaka koji mogu omesti pravilan rad štitnjače su: **crveno meso**, hrana koja sadrži **gluten** i namirnice iz porodice **kupusnjača** te sva hrana koja sadrži **rafinirani šećer**.

Soja i sojini proizvodi se preporučuju u slučaju hipertireoze, ali nikako u slučaju hipotireoze. Slično vrijedi i za ostale namirnice pa je važno posavjetovati se s liječnikom ili nutricionistom pri njihovom odabiru.

6 blagotvornih prirodnih lijekova za štitnjaču

Orasi, med i rakija

Sirupa ili napitak od oraha ili drugih **orašastih plodova te meda i/ili rakije** stari je narodni lijek. U različitim receptima piše da mlade orahe bogate jodom treba osušiti, nasjeckati i prelitati rakijom (komovica) ili medom.

Nakon što pripravak odstoji najmanje mjesec dana u otvorenoj tegli koju povremeno treba promućkati, izvade se orasi, a dobiveni sirup pije se svako jutro na prazan želudac u vrlo malim količinama.



Cimet i đumbir

Ove popularne začine lako možete ubaciti u prehranu. **Đumbir sadrži magnezij** koji pomaže u kontroli funkcije štitnjače, a **cimet smanjuje upalu** i smanjuje opasnost od usporavanja rada štitnjače.

Borove iglice

Tradicionalni **ruski lijek** za bolesti štitnjače su iglice bora. Bor se od davnina koristi u narodnoj medicini kao lijek za hipotireoze. Ljekovita svojstva bora mogu se koristiti tijekom cijele godine, ali najbolje u proljeće.

Iglice se koriste svježe, a njihova je ljekovitost veća ako se iglice izlome na manje dijelove. Sadrže **eterična ulja**, bogate su **vitaminom C i antioksidansima**, što ih čini odličnim sastojkom tinktura za poboljšanje stanja hipotireoze.

Ivanjsko cvijeće

Za liječenje hipertireoze preporučuju se **čaj i oblozi od ivanjskog cvijeća**. Čaj možete pripremiti na uobičajen način i piti triput dnevno. Oblog se priprema tako da se cijela biljka nakratko prelije ključalom vodom i odmah stavi na maramicu. Kada se

malo ohladi, oblog se drži na vratu.

Aronija ili sibirski borovnica



Aronija lako uspijeva i u najtežim klimatskim uvjetima, a može se konzumirati sirova, u obliku čaja, soka ili kao sastojak različitih salata. Nakon eksplozije u Černobilu, korištena je za **ublažavanje posljedica radijacije**, a s obzirom na to da stimulira rad štitnjače, posebno se preporučuje osobama s hipotireozom.

Žir

Kava od žira također regulira rad štitnjače. Ona se priprema tako da se zreli žir oguli i izreže na veličinu zrna kave. Nakon što se dobro se osuši i pohrani, uzima se onoliko zrna koliko je potrebno. Zrna se prže dok ne postanu tamnosmeđa. Tad se grubo samelju i kuhaju **kao prava kava**. Pije se do dvije šalice na dan.