

# HIPOTIROZA

## Klinična slika

Simptomi hipotiroze: utrujenost, pomanjkanje energije, ohlapnost obraza, hripav glas, spuščene veke, zabuhle in otečene oči ter obraz, povečana telesna teža, zaprtost, preobčutljivost na mraz, suhi lasje in koža, nizka telesna temperatura, upočasnen srčni utrip in znižan krvni tlak, oslabeledost mišic, apatija in ostali sorodni simptomi.

## Načini zdravljenja na Zahodu

- Stimuliranje tvorjenja hormonov ščitnice.
- Povečevanje osnovnega metabolizma.
- Izboljševanje psiholoških funkcij.
- Povečevanje nivoja energije.

## Načini zdravljenja na Kitajskem

- Krepitev *janga* ledvic, srca in vranice.
- Spodbujanje in ohranjevanje *jina* ledvic.
- Krepitev biopotenciala.

## Prehrana

- Izogibajte se fluoru in kloru, ki ju lahko najdemo v mnogih zobnih pastah in vodovodni vodi, saj lahko blokirata receptorje joda v žlezah ščitnice, kar vodi v zmanjšano proizvodnjo hormonov in posledično tudi hipotirozi. Pijte le čisto, neklorirano ali destilirano vodo.
- Uživajte čim manj živil, ki zaustavljajo proizvodnjo hormonov ščitnice. Ta živila so brokoli, brstični ohrovt, zelje, špinača, repa, zeleni ohrovt, zeleni deli gorčice, breskev, hruška.
- Uživajte živila ali dodatke, ki so bogati z vitaminom B, saj ta pomaga pri pravilnem tvorjenju in izkoriščanju energije.
- Povečajte uživanje živil bogatih z jodom, kot je npr. morska trava. Jod je namreč sestavni del hormonov ščitnice in je nujno potreben za normalno delovanje ščitnice.

## Življenski slog

- Redna telesna vadba spodbuja izločanje hormonov ščitnice in povečuje občutljivost tkiva na hormone. Vadba je koristna tudi zato, ker poveča osnovni telesni metabolizem.
- Spodbujajte potenje z vročimi prhami, savnanjem in parnimi kopeli.