

# HIPERTIROZA

## Klinično ločevanje med akutno ali kronično bolezensko sliko

- Hipertiroza.
- Hipertiroza z nizko vročino, pospešen srčni utrip (90-120 udarcev na minuto), tresenje jezika in prstov, povečane žleze ščitnice, lateralno ali bilateralno otečene in izbuljene oči.
- Hipertiroza z močnejšim in nerednim bitjem srca ali pospešenim srčnim utripom, utrujenostjo, izgubo teže, nervozo, razdraženostjo, slabim razpoloženjem, preobčutljivostjo na toploto, potenjem, lakoto in povečanim apetitom, povečanim krvnim pritiskom itd.

## Načini zdravljenja po metodah Zahodne medicine

- Nižanje nivoja hormona ščitnice v krvi.
- Zmanjševanje povečanje žleze ščitnice.
- Zdravljenje nevšečnih znakov in simptomov hipertiroze, ko je npr. prekomerno delovanje simpatičnega dela avtonomnega živčnega sistema.

## Načini zdravljenja na Kitajskem

- Blaženje težav (mehčanje zatrdlin), reševanje in rahljanje vozlov, odvajanje sluzi.
- Odvajanje vročine, ki je nastala zaradi kopičenja toksinov v jetrih.
- Umirjanje duha (*shen*).
- Krepitev bipotenciala in *jīn*.
- Razstrupljanje in odvajanje »ognja jeter«.
- Pomirjanje.
- Krepitev biopotenciala (vitalne energije) in telesno *jīn*.

## Prehrana

- Uživajte mnogo živil, ki lahko preprečujejo tvorbo hormonov ščitnice. Taka živila so brokoli, brstični ohrovt, zelje, cvetača, zeleni ohrovt, listi gorčice, breskev, hruška, soja, špinača in repa.
- Kratkotrajno uživanje hrane bogate z jodom bo povzročilo začasno olajšanje hipertiroze zaradi negativno povratnega mehanizma. Dolgotrajno uživanje hrane bogate z jodom ni priporočljivo, saj bi pospešilo tvorjenje hormona ščitnice. Živila, bogata z jodom, so: jodirana sol, rjave morske alge, alge *Sargassum*.

## Življenjski slog

- Izogibajte se vsem dražilom kot so kajenje, pasivno kajenje, kofein v čaju, kavi ali pijačah.
- Izogibajte se naporni vadbi, vroči kopeli in savni.
- Delajte sprostilne vaje kot so či gong, tai či čuan in hoja.