

Plantes pour tous les problèmes de thyroïde

Votre glande thyroïde est responsable d'un certain nombre de fonctions essentielles, il est donc essentiel de la garder en bonne santé. Des millions de personnes ont une thyroïde qui est soit hyperactive soit hypoactive, ce qui signifie qu'elle ne parvient pas à mener à bien son travail. Il y a des choses que vous pouvez commencer à faire aujourd'hui pour veiller à ce que votre thyroïde fonctionne à un niveau optimal.

Ceci améliore votre santé globale et veille à ce que vous ayez moins de risque d'expérimenter un dysfonctionnement de la thyroïde. La glande thyroïde fonctionne en sécrétant des hormones dont un certain nombre de fonctions de l'organisme ont besoin pour fonctionner correctement. Si votre thyroïde produit trop d'hormones, elle est dite hyperactive.

Quand elle n'en produit pas assez, elle est dite hypoactive. Les deux états de dysfonctionnement de la thyroïde ont un impact significatif sur votre santé et peuvent être très invalidants lorsque les changements de niveau d'hormone sont sévères. Pour cette raison, vous devriez commencer rapidement à corriger les problèmes thyroïdiens afin que vous puissiez profiter d'une qualité de vie élevée.

Problèmes de thyroïde: Explorer des plantes pour favoriser la santé et la fonction thyroïdienne

Lorsque votre thyroïde fonctionne correctement, elle accomplit beaucoup de choses dans le corps pour assurer qu'un certain nombre de systèmes et de fonctions de l'organisme marchent comme ils le devraient. Certaines des fonctions les plus importantes que les hormones thyroïdiennes aident à réguler comprennent:

- Transport des électrolytes
- Régulent l'activité musculaire et cardiaque
- Réparation des os
- Régulent la croissance pendant l'enfance
- Aident à réguler le cycle menstruel d'une femme
- Aident à réguler la libido
- Synthèse des protéines cellulaires
- Assurent que le corps est capable de convertir la nourriture en énergie
- Régulation du métabolisme
- Fabriquer de la vitamine A en convertissant le bêta-carotène
- Aider à réguler vos processus mentaux

Lorsqu'il s'agit de promouvoir la santé de la thyroïde, il y a un certain nombre de plantes qui peuvent aider. Vous allez consommer ces plantes par voie orale, soit sous forme d'infusion ou via une gélule ou un comprimé. Il est essentiel que vous preniez la bonne dose pour assurer la sécurité et afin que vous obteniez le plus de bienfaits pour votre thyroïde. Etant donné qu'il y a un grand nombre de plantes qui améliorent la santé de la thyroïde, vous devriez en apprendre davantage sur plusieurs d'entre elles, puis les restreindre afin de déterminer la meilleure pour vos besoins concernant la santé de la thyroïde.

1. Fucus vésiculeux

Cette plante a un drôle de nom, mais elle a beaucoup de potentiel pour ceux qui connaissent une insuffisance thyroïdienne. C'est parce qu'elle a une teneur en iode élevée et l'iode est l'un des nutriments les plus importants pour votre thyroïde. En remplaçant l'iode, cela peut contribuer à améliorer une insuffisance thyroïdienne.

2. Graines de lin

On entend souvent parler du lin lorsqu'il est question de la santé digestive et alors qu'il est important pour cela parce qu'il est riche en fibres, il aide également votre thyroïde. Les personnes qui ont une hypothyroïdie peuvent contribuer à augmenter leur taux d'hormone thyroïdienne en consommant cette plante quotidiennement. Ce qui est idéal à propos de cette plante est que vous avez besoin de seulement environ une cuillère à soupe tous les jours pour récolter pleinement les bénéfices.

Vous pouvez ajouter des graines de lin mixées dans un smoothie ou avec vos aliments, ce qui en fait un choix très pratique. Les graines de lin doivent toujours être mixées juste avant de les consommer parce que les moisissures se développent rapidement, même si elles ne sont pas visibles.

3. Echinacée

Cette plante est populaire pour promouvoir l'immunité, ce qui est en partie pourquoi elle est idéale pour une meilleure santé de la thyroïde. C'est la meilleure pour ceux qui ont une hyperactivité de la thyroïde et vous devriez vous concentrer sur l'utilisation de la racine de la plante. Pour cette raison, la plupart des options sans ordonnance ne seront pas bonnes parce qu'elles n'utilisent pas la racine. Vous pouvez utiliser les racines pour faire une infusion en trempant les racines dans l'eau bouillante.

4. Gingembre

Vous avez probablement déjà utilisé le gingembre pour calmer les nausées et les maux d'estomac, mais il est également idéal pour la thyroïde. C'est parce que cette plante est riche en zinc, magnésium et potassium, qui sont tous des éléments nutritifs dont la thyroïde a besoin pour une santé optimale. Vous devez utiliser le gingembre frais pour récolter pleinement les bénéfices.

Vous pouvez manger un peu de gingembre frais ou faire une infusion de gingembre. L'infusion de gingembre mélangée avec un peu de miel biologique est apaisante et aidera votre thyroïde à fonctionner de manière optimale.

5. Réglisse

Si vous avez une hypothyroïdie qui vous cause de la fatigue, cette plante peut aider. En plus d'aider à promouvoir la régulation des hormones thyroïdiennes pour améliorer votre thyroïde, elle vous donne aussi un léger regain d'énergie. En prime, cette plante contient ce qu'on appelle de l'acide glycyrrhétinique. Ceci peut offrir un certain potentiel pour inhiber la croissance de certains types de cellules cancéreuses de la thyroïde.

6. Ortie

L'ortie peut être bénéfique pour ceux qui ont à la fois une hypothyroïdie et une hyperthyroïdie. Il est souvent considéré comme un tonique de la thyroïde parce que sa forte teneur en iode peut aider à inverser une carence de ce nutriment. L'ortie se consomme habituellement sous forme d'infusion car c'est la manière la plus facile, et pour encore plus de bienfaits vous pouvez consommer les feuilles fraîches en salade, en jus ou en smoothie.

7. Huile d'onagre

Cette plante est populaire pour la santé des femmes, mais elle est également très bénéfique pour la thyroïde. En plus d'être une aide pour l'hypothyroïdie dans son ensemble, elle peut aussi aider avec les symptômes de cette maladie, comme réduire la perte de cheveux et les règles abondantes. Il est souvent recommandé d'en mettre dans une boisson chaude pour en profiter pleinement.

Vous pouvez voir que si votre glande thyroïde ne fonctionne pas correctement, vous pouvez éprouver un certain nombre de problèmes de santé. Regardez les plantes ci-dessus et ce qu'elles sont capables de faire et faites une liste de celles que vous pensez qui vous aideront. Puis, parlez à votre médecin de ces plantes. Votre médecin peut vous aider à choisir la meilleure pour vous.

Il ou elle peut également vous aider à déterminer la dose appropriée, en fonction de la sévérité de votre problème de thyroïde. Votre médecin vous aidera également à faire en sorte que la plante, ou les plantes, que vous choisirez sont un choix sûr pour vous.