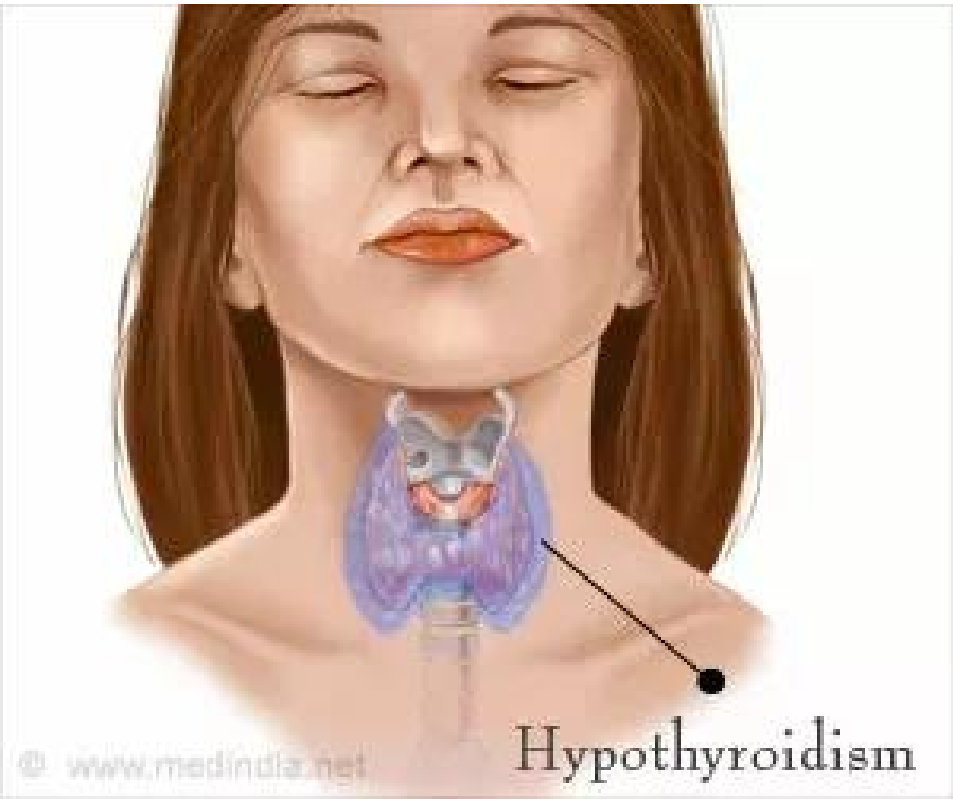
Top 10 Hausmittel zur Behandlung von Hypothyreose

Was ist Hypothyreose? Hypothyreose, auch bekannt als Schilddrüsenunterfunktion, ist eine häufige endokrine Störung, die zu einer unzureichenden Produktion von Schilddrüsenhormonen führt. Die Schilddrüse ist eine schmetterlingsförmige endokrine Drüse im vorderen Teil des Halses, die eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und Wachstum spielt. Hypothyreose kann in jedem Alter auftreten, aber Menschen über 45 Jahre sind anfälliger, ältere Frauen ab 60 Jahren haben ein erhöhtes Risiko für Hypothyreose. Hypothyreose führt zu Müdigkeit, schwacher Immunität, aufgeblasenem Gesicht, Schwellungen am Körper, trockener Haut, unregelmäßigem Menstruationszyklus, Muskelkrämpfen und plötzlicher Gewichtszunahme. Was sind die Ursachen einer Hypothyreose? Hypothyreose kann verschiedene Ursachen haben, darunter Schilddrüsenoperationen, Autoimmunerkrankungen, Medikamente, …



Was ist Hypothyreose?

Hypothyreose, auch bekannt als Schilddrüsenunterfunktion, ist eine häufige endokrine Störung, die zu einer unzureichenden Produktion von Schilddrüsenhormonen führt. Die Schilddrüse ist eine schmetterlingsförmige endokrine Drüse im vorderen Teil des Halses, die eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und Wachstum spielt.

Hypothyreose kann in jedem Alter auftreten, aber Menschen über 45 Jahre sind anfälliger, ältere Frauen ab 60 Jahren haben ein erhöhtes Risiko für Hypothyreose. Hypothyreose führt zu Müdigkeit, schwacher Immunität, aufgeblasenem Gesicht, Schwellungen am Körper, trockener Haut, unregelmäßigem Menstruationszyklus, Muskelkrämpfen und plötzlicher Gewichtszunahme.

Was sind die Ursachen einer Hypothyreose?

Hypothyreose kann verschiedene Ursachen haben, darunter Schilddrüsenoperationen, Autoimmunerkrankungen, Medikamente, Jodmangel, Schwangerschaftskomplikationen und falsche Ernährung. Andere Ursachen können erbliche oder angeborene Anomalien mit einer Schilddrüsenfunktionsstörung bei der Geburt sein.

Die Geschichte der Hypothyreose in der Familie ist ein wahrscheinlicherer Risikofaktor für die Entwicklung der Krankheit. Manchmal kann ein Tumor in der Hypophyse die Produktion von Schilddrüsenhormonen stoppen. Eine Strahlentherapie kann auch die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen und eine Hypothyreose verursachen.

Es ist wichtig, einen Arzt zu konsultieren und einen Hypothyreose-Test durchzuführen, um den Zustand und sein Ausmaß zu bestätigen.

Hausmittel für Hypothyreose

Obwohl Medikamente gegen Hypothyreose helfen können, die meisten Symptome zu beseitigen, ist es besser, natürliche Behandlungen für die Krankheit zu finden. Zusammen mit Ihrer täglichen Einnahme von Medikamenten können diese natürlichen Heilmittel für Hypothyreose helfen, die Symptome zu lindern und die Krankheit zu behandeln.

- **Essen Sie eine ausgewogene natürliche Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung, um bei den Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion zu helfen. Eine Ernährung mit Schilddrüsenunterfunktion muss alle notwendigen Nährstoffe enthalten, die die gesamten Körperfunktionen verbessern und helfen, die Symptome einer Hypothyreose zu bekämpfen. Am wichtigsten ist, dass die Ernährung natürlich sein sollte, ohne verarbeitete, konservierte und konservierte Lebensmittel oder Zutaten. Gehärtete Öle, Weißmehl und künstliche Farb- und Geschmacksstoffe müssen aus der Nahrung eliminiert werden. Der Verzehr von Bio-Lebensmitteln ist am ratsamsten. Eine natürliche Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst hilft, das Immunsystem zu stärken und die Auswirkungen einer Hypothyreose zu reduzieren.

- **Vermeiden Sie Soja:** Sojaprodukte und Sojabohnen enthalten goitrogene Verbindungen, die den Schilddrüsenhormonspiegel im Körper stören und es für eine Person mit Hypothyreose verschlimmern. Soja reduziert die Schilddrüsenproduktion und verursacht ein hormonelles Ungleichgewicht im Körper, das die Bildung von Kropf fördert. Dies kann die Symptome einer Hypothyreose verschlimmern und einen höheren Mangel an Schilddrüsenhormonen verursachen.

- **Ätherische Öle, natürliche Öle und Fettsäuren**: Ätherische Öle und Fettsäuren sind wichtig für die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Fischöle sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die die Produktion von Schilddrüsenhormonen fördern. Sie stärken die Immunität des Körpers und reduzieren Entzündungen, die eine zugrunde liegende Ursache für eine verminderte Schilddrüsenaktivität sein können. Natürliche Fette in Avocado, Nüssen, Leinsamen, Fisch, Walnüssen und tierischen Produkten sorgen für ein hormonelles Gleichgewicht im Körper. Kokosöl liefert auch Energie und stärkt die Immunität. Die Einnahme einer regelmäßigen Dosis Kokosöl oder die Verwendung als Kochmedium fügt der Ernährung die nützlichen Fettsäuren hinzu, die die Schilddrüsenfunktion verbessern. Man muss natives, kaltgepresstes und Bio-Kokosöl immer bevorzugen, um von seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften zu profitieren.
- **Verzichten Sie auf Koffein und Zucker:** Koffein und Kohlenhydrate können die Fehlfunktion der Schilddrüse stören. Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum und streichen Sie kalorienreiche stärkehaltige Lebensmittel aus Ihrer Ernährung. Stärkehaltige Lebensmittel reduzieren den Stoffwechsel des Körpers und verstärken die Nebenwirkungen einer Hypothyreose. Der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln und die Aufnahme von Nüssen in Ihre Ernährung können helfen, die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion zu beseitigen und die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

- **Erhöhen Sie die Proteinaufnahme:** Proteine helfen bei einer besseren Verteilung des Schilddrüsenhormons im ganzen Körper. Eine proteinreiche Ernährung hilft bei der Verbesserung der reduzierten Produktion von Schilddrüsenhormonen, indem sie die Funktion der Schilddrüse reguliert. Nüsse, grünes Gemüse, Eier, Fleisch und Hülsenfrüchte sind reich an Proteinen, die helfen können, die Symptome einer Hypothyreose zu

bekämpfen.

- **Entscheiden Sie sich für natürliches Jod:** Jod wird für das reibungslose Funktionieren der Schilddrüse benötigt. Die Zugabe der richtigen Menge Jod hilft, den Schilddrüsenhormonspiegel im Körper aufrechtzuerhalten. Eine verringerte Aktivität der Schilddrüse kann auf einen niedrigen Jodgehalt in der Nahrung oder auf einen höheren als den erforderlichen Jodgehalt zurückzuführen sein. Es ist am besten, Lebensmittel zu essen, die von Natur aus reich an Jod sind, wie Meeresfrüchte und Algen. Kelp ist eine gute Wahl, um das verlorene Jod im Körper wieder aufzufüllen. Vermeiden Sie künstliche Jodzusätze, da diese den Jodspiegel über den Bedarf hinaus erhöhen und die Schilddrüsenproduktion beeinträchtigen können.
- **Nehmen Sie Probiotika in die Ernährung auf:** Probiotika sind darmfreundliche Bakterien, die zu einer besseren Verdauung beitragen und den Stoffwechsel verbessern. Die Schilddrüsenfunktion hängt stark davon ab, wie gesund Ihr Verdauungssystem ist. Unsachgemäße Verdauung und ein niedriger Gehalt an guten Bakterien im Magen können die Produktion von Schilddrüsenhormonen verringern.
- **Apfelessig: Apfelessig** ist gut für die Hormonregulierung und Entgiftung des Körpers. Es hilft beim Abnehmen, verbessert den Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten und hält ein angemessenes Basensäuregleichgewicht im Körper aufrecht. Es ist vorteilhaft bei der Kontrolle anderer chronischer Krankheiten wie hohem Cholesterinspiegel, Blutdruck und Diabetes.

Ein Löffel Bio-Apfelessig mit Honig in lauwarmem Wasser hilft, die Schilddrüsenaktivität zu verbessern und die Symptome zu kontrollieren.

- **Übung:** Regelmäßige körperliche Aktivität gewährleistet die ordnungsgemäße Funktion lebenswichtiger Körperorgane, reguliert die Funktionen der endokrinen

Drüsen, hebt die Stimmung, verbessert den Stoffwechsel, spült Körpergifte aus und hält ein gesundes Gewicht. Einige schilddrüsenbedingte Symptome wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Osteoporose können durch ein regelmäßiges 30-minütiges Trainingsprogramm bekämpft werden.

- **Ausgeglichener Östrogenspiegel bei Frauen:** Hypothyreose bei Frauen kann auf einen erhöhten Östrogenspiegel im Körper zurückzuführen sein. Höherer Fleischkonsum, Milchprodukte und Antibabypillen können den Hormonspiegel im Körper aus dem Gleichgewicht bringen und die Produktion von Schilddrüsenhormonen verringern. Diese müssen vermieden werden, um ein gesundes hormonelles Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten.

Diese Hausmittel helfen, die Symptome einer Hypothyreose zu lindern. Eine Überproduktion von Schilddrüsenhormonen führt zu einer Hyperthyreose. Man muss immer einen Arzt konsultieren, während man natürliche Heilmittel zusammen mit dem Medikament einnimmt, und darf die verschriebene Behandlung nicht unverblümt abbrechen.

.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki