

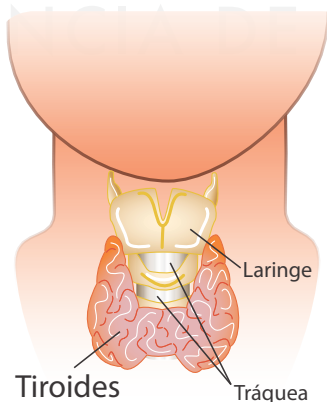


# CÓMO RESUCITAR TU TIROIDES Y AUMENTAR TU METABOLISMO

## SOBREPESO, CANSANCIO Y DEPRESIÓN

Si tiendes a subir de peso, si sientes cansancio general o si estas deprimido, actívatte para RECUPERAR EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE TU GLÁNDULA TIROIDES porque así lograrás los objetivos de salud que te planteaste.

LA GLÁNDULA TIROIDES está localizada en el cuello, justo en frente de la garganta. Ella produce hormonas que son indispensables para aumentar y mantener el metabolismo (producción de energía) de casi todas las células del organismo.



El HIPOTIROIDISMO es causado por:

- Falta de cualquier nutriente requerido para el funcionamiento de la tiroides.
- Uso de antiácidos, anticonceptivos hormonales, antidepresivos o antiepilépticos.
- Radiación de los rayos X (médicos y odontológicos), y la radioterapia en el tratamiento del cáncer.
- Cirugías de la tiroides efectuadas con la intención de corregir el hipertiroidismo (exceso de función tiroidea).
- Estrés emocional.
- Mala alimentación.
- Infecciones recurrentes.
- Exposición a ciertas toxinas presentes en el aire, en aguas "potables" y en algunos alimentos, especialmente metales pesados y agroquímicos.
- Reacción inmunitaria exagerada que ataca la glándula tiroides.
- Embarazo.

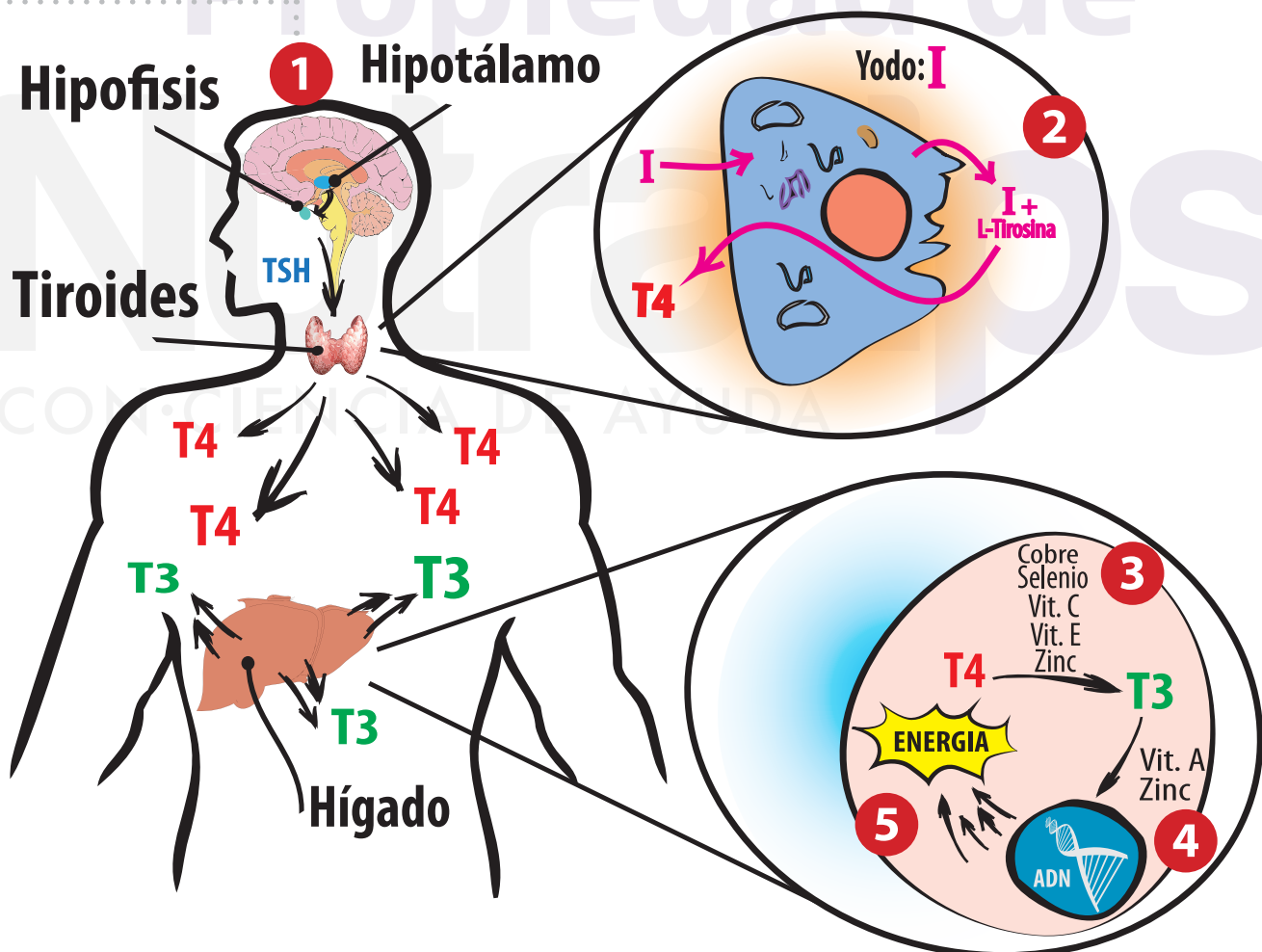
## CAUSAS DEL HIPOTIROIDISMO

EL HIPOTIROIDISMO es una disminución de la función tiroidea que ocurre por alguna falla en los pasos involucrados en su funcionamiento (ver siguiente página).

# ¿CÓMO FUNCIONA LA GLÁNDULA TIROIDES?

- 1 La hipófisis libera tirotrópica (TSH) en respuesta a la estimulación del hipotálamo. La TSH estimula la tiroides para aumentar su captación del yodo presente en la sangre y producción de hormonas tiroideas (T4 y T3). Cuando la función tiroidea disminuye, la hipófisis libera más TSH para incrementar su estimulación de la tiroides.
- 2 La tiroides produce principalmente la hormona llamada tiroxina (T4) a partir de los siguientes nutrientes:
  - Un aminoácido llamado L-TIROSINA.
  - Yodo.

- 3 En las células de muchos tejidos, especialmente del hígado, la T4 es transformada en su forma activa, la T3. Para hacer esta conversión de T4 a T3 las células necesitan:
  - Selenio.
  - Vitamina C (ácido ascórbico).
  - Las varias formas de vitamina E (D-Alfa, D-Gamma, D-Delta, D-Beta).
  - Zinc.
  - Cobre.
- 4 La T3 activa un mecanismo dentro de la célula que "enciende los motores". Este es el paso final y conclusivo de la función tiroidea. Para hacerlo la célula requiere:
  - Vitamina A.
  - Zinc.
- 5 Una vez que sus "motores" arrancan, las células utilizan otros nutrientes en el proceso para quemar sus combustibles y producir energía.



**Puedes sospechar que tu tiroides necesita ser rehabilitada si presentas algún signo o síntoma de HIPOTIROIDISMO:**

- Cansancio/fatiga.
- Sobrepeso.
- Dolor de cabeza al despertar.
- Depresión/ansiedad.
- Estreñimiento.
- Intolerancia al frío.
- Calambres musculares.
- Bajas defensas.
- Problemas digestivos crónicos.
- Erupciones cutáneas.
- Pies y manos fríos.
- Irregularidades menstruales.
- Infertilidad/aborto espontáneo.
- Dificultad para concentrarse.
- Mala memoria.
- Enfermedad cardiovascular.
- Colesterol o triglicéridos elevados.
- Caída del pelo.
- Piel seca.
- Inflamación de los párpados o de las piernas.
- Uñas débiles.

## EL ANÁLISIS DE LA TSH

**El rango óptimo de TSH es de 0.5 a 2.5 mIU/L<sup>1</sup>**

**¡CUIDADO!** Por falta de actualización, muchos laboratorios en América Latina siguen indicando un límite superior alrededor de 4.0 en sus reportes.

## ANÁLISIS DE T3 Reversa

Si sufres síntomas de HIPOTIROIDISMO a pesar de tener la TSH normal, puede que tu organismo este produciendo T3<sub>r</sub> en vez de T3.

Dado que la T3<sub>r</sub> es inactiva, su producción genera HIPOTIROIDISMO. Puedes pedir a tu médico la medición de T3<sub>r</sub>.

# FÓRMULA PARA RESUCITAR TU TIROIDES Y AUMENTAR TU METABOLISMO

Para rehabilitar el funcionamiento de la glándula tiroides recomendamos tomar tres veces por día y lejos de las comidas, la fórmula con los siguientes nutrientes:

500 mg de L-Tirosina 460 mcg de yodo (yoduro de potasio)	Necesarios para la síntesis de T4.
325 mcg de selenio (L-seleniometionina) 75 mg de vitamina C (ácido ascórbico) 50 UI de vitamina E (tocoferoles mixtos) 15 mg de zinc (zinc citrato anhidro) 15 mg de cobre (gluconato de cobre)	Necesarios para la conversión de T4 a T3 y evitar la conversión a T3r.
2000 UI de vit. A (acetato de retinilo) 1-2 mg de Betacaroteno	Necesarios para mejorar el efecto que causa T3 sobre las células.
10 mg de vit. B6 activa (piridoxal-5-fosfato) 80 mcg de vit. B12 (metilcobalamina)	Ayudan a eliminar varias toxinas y estrógenos que interfieren con la función tiroidea.
10 mg de vitamina B2 (riboflavina) 10 mg de vitamina B3 (ácido nicotínico) 99 mg de potasio (cloruro de potasio) 10 mg de hierro (fumarato ferroso)	Importantes para la producción de energía a nivel celular.

**Tomar una cápsula, 30 a 60 minutos ANTES de una comida, tres veces por día, de un producto que contenga como mínimo estos ingredientes para llegar a la dosis recomendada.**

Esta fórmula se puede tomar sobre un período extendido sin ningún problema. Una vez recuperado el funcionamiento de la tiroides (TSH entre 0.5 y 2.0 mIU/L), puedes tomar una cápsula cada día antes de desayunar con fines preventivos.

Recomendamos adicionalmente el uso de un multimineral que tenga todos los oligoelementos esenciales.

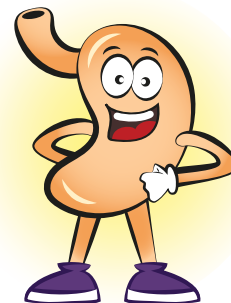
**CONTRAINDICACIONES:**  
Insuficiencia renal y/o Hipertiroidismo (TSH inferior a 0.5 mIU/L).

## FACTORES QUE IMPIDEN RESUCITAR LA TIROIDES

Nutrir la función tiroidea es suficiente solamente cuando su mal funcionamiento es debido exclusivamente a deficiencias nutricionales. La tiroides es muy sensible a cualquier agresión, ya sea por inflamación, estrés oxidativo, autoinmunidad, toxicidad o respuesta hormonal al estrés. Cuando alguno de estos factores dificultan la función tiroidea, es necesario manejarlos para lograr los resultados esperados.

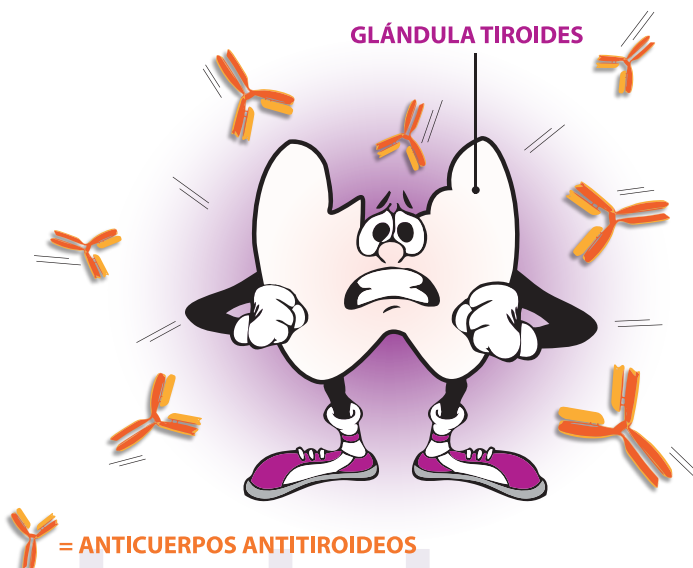
### 1. LA TIROIDES Y EL ESTÓMAGO

Los malestares asociados a la gastritis, el reflujo, la llenura y los gases pueden ser engañosos. Conocer el funcionamiento del estómago permite entender que en realidad estas condiciones ocurren por falta de producción de ácido gástrico, una condición llamada hipoclorhidria. Muchas personas cometen el error de consumir antiácidos y dañan aun más su función estomacal. Reacidificar el estómago permite sanar el estómago y lograr una buena absorción de los nutrientes requeridos para el funcionamiento de la tiroides. Si recuperas primero tu función estomacal podrás luego mejorar tu función tiroidea. Visita [www.fundanatura.com](http://www.fundanatura.com) para aprender CÓMO SANAR TU ESTÓMAGO.



## 2. LA TIROIDES Y LAS DEFENSAS

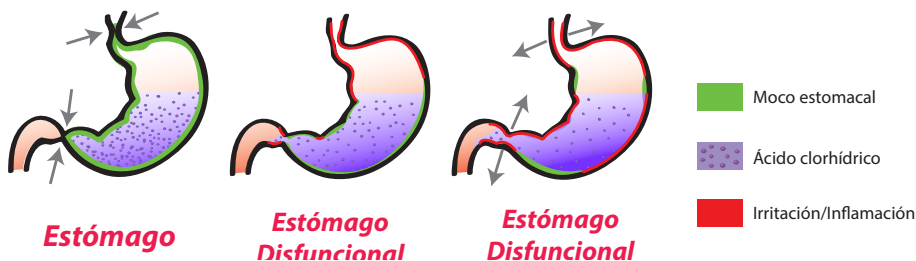
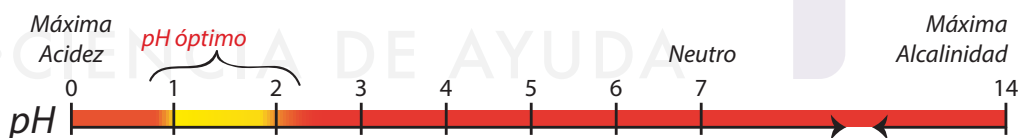
Si presentas anticuerpos anti-tiroideos elevados significa que tu sistema de defensa está atacando tu propia tiroides. Esta condición autoinmune se llama: Tiroiditis de Hashimoto. Visita [www.fundanatura.com](http://www.fundanatura.com) para aprender CÓMO MEJORAR LAS DEFENSAS Y BAJAR LA INFLAMACIÓN.



# Propiedad de

# NutraTips®

CON CONSULTA DE AYUDA



## 3. LA TIROIDES Y LOS ESTRÓGENOS

Si presentas un flujo menstrual abundante, menstruaciones dolorosas, un ciclo menstrual corto, dolores o quistes en los senos, retención de líquido, o endometriosis es posible que tus niveles de estrógenos estén elevados y que esto sea una causa de tu HIPOTIROIDISMO. La T4 y la T3 son transportadas en la sangre por una proteína llamada *globulina fijadora de tiroxina* (TBG del inglés). La T4 y la T3 están inactivas cuando están fijadas a su transportadora. Niveles elevados de estrógenos generan un aumento de la TBG y por consiguiente, HIPOTIROIDISMO. El hígado es responsable de eliminar los estrógenos vía una reacción llamada **metilación**. La metilación es también importante para el sistema cardiovascular.



Para aprender como apoyar la metilación, eliminar los excesos de estrógeno y bajar la TBG visita la página [www.fundanatura.com](http://www.fundanatura.com), sección CÓMO SANAR TU SISTEMA CARDIOVASCULAR.

#### 4. LA TIROIDES Y EL ESTRÉS

El estrés aumenta la actividad de las glándulas suprarrenales (localizadas encima de los riñones). Cuando esto es constante o frecuente bloquea la síntesis de T4 y la conversión de T4 a T3 y causa HIPOTIROIDISMO.



*Neurona Zen: Personaje principal del folleto "Cómo Reducir el Estrés"*

## COSTUMBRES ALIMENTICIAS PARA RESUCITAR LA TIROIDES Y AUMENTAR EL METABOLISMO

### 1 Toma 2 litros de Agua al Día.

Es importante tomar agua natural o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloro, el flúor y otros compuestos tóxicos que están en todas las aguas potables tratadas. Recomendamos terminar de tomar el agua temprano para evitar tener que levantarse en la madrugada para orinar.

### 2 Elimina por Completo el Consumo de Alimentos que Suprimen la Tiroides.

Los principales alimentos que suprimen la tiroides son: soya, cítricos, lácteos, maní, mostaza y cereales que contienen gluten.

- **Cereales con gluten:** trigo, avena, centeno, cebada, triticale, espelta y kamut.
- **Cereales sin gluten:** alforfón, quinua, mijo, arroz y amaranto.

### 3 Aumenta tu Consumo de Alimentos que Favorecen la Tiroides

- **Fuentes de L-tirosina:** Carne, Pollo, Pavo Natural, Pescado, Cerdo, Huevos y otras fuentes de proteínas animales.
- **Fuentes de Cobre:** Ostras, Nuez de Brasil, Almendras, Avellana, Nuez de Nogal, Nuez Pacana, Arvejas, Hígado de Res.
- **Fuentes de Vitamina A:** Hígado, Ají Rojo, Zanahoria, Col Verde, Durazno, Batata, Perejil, Espinaca, Acelga, Hojas de Remolacha, Cebollín, Auyama, Mango, Durazno y Berros.
- **Fuentes de Vitamina E:** Aceite de Germen de Trigo, Semillas de Girasol, Almendras y Aceite de Oliva.
- **Fuentes de Vitamina C:** Acerola, Guayaba, Pimentón Rojo y Verde, Ají rojo, Col Verde, Perejil, Brócoli, Coles de Bruselas, Berros, Coliflor, Repollo Morado, Fresa, Papaya, Espinaca.
- **Fuentes de Selenio:** Nuez de Brasil, Germen de Trigo, Mantequilla (no margarina), Vinagre de Cidra de Manzana.
- **Fuentes de Yodo:** Algas Marinas, Mariscos, Pescado y Huevos.
- **Fuentes de Zinc:** Ostras, Jengibre, Cordero, Nuez Pacana, Nuez de Brasil, Almendras, Nuez de Nogal, Arvejas y Sardinas.

### 4 Elimina el consumo de estimulantes.

Las bebidas y alimentos estimulantes pueden incrementar el estrés y agravar el HIPOTIROIDISMO. Eliminar el consumo de: café, té, gaseosas, chocolate, bebidas energizantes, etc..

### 5 Reduce al máximo tu consumo de flúor.

El flúor es una toxina que bloquea la producción de hormonas tiroideas, daña los dientes, los huesos, y el sistema neurológico. Para acelerar la rehabilitación de tu tiroides:

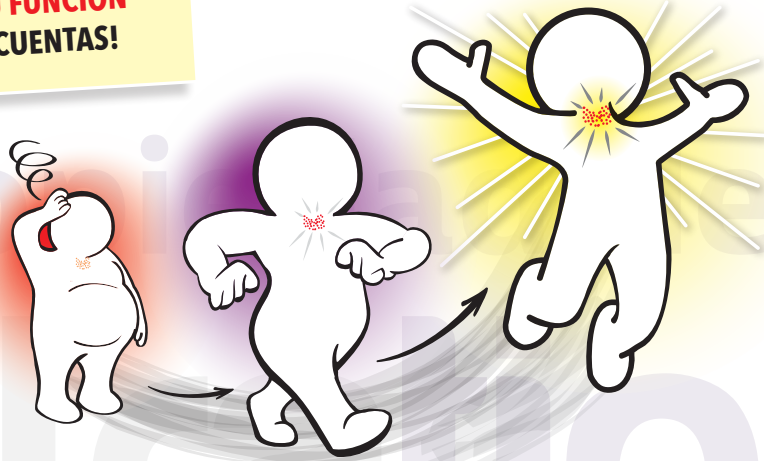
- Cepíllate los dientes con bicarbonato de sodio o pasta dental sin flúor.
- Elimina tu consumo de sal adicionada con flúor. Utiliza Sal Marina y acostúmbrate a leer los ingredientes antes de comprar un alimento.
- Elimina tu consumo de aguas "potables" que contienen flúor.

Para conocer la verdad acerca del flúor puedes ver el documental: *Professional Perspectives on Water Fluoridation*.

### 6 Disminuye tu consumo de azúcares.

El consumo de azúcares y otros carbohidratos incrementa el estrés, aumenta la inflamación y agrava el HIPOTIROIDISMO. Bajar o eliminar tu consumo de azúcar, panela, dulces, pan, papa, pasta y plátano te ayudará a reencontrar el equilibrio hormonal y resucitar tu tiroides.

**SI TE FRUSTRAS MUCHO POR BAJAR DE PESO,  
ENFÓCATE EN OPTIMIZAR TU FUNCIÓN  
TIROIDEA... ¡Y LUEGO NOS CUENTAS!**



**AL RESUCITAR TU TIROIDES TENDRÁS MÁS ENERGÍA  
¡Y SENTIRÁS UN NUEVO EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL!**

## **T4 SINTÉTICA**

Antes la única solución que tenía la medicina para el HIPOTIROIDISMO era el uso de tiroxina (T4) sintética. Si la has tomado durante mucho tiempo, resucitar tu tiroides puede tardar más, ya que tal droga apaga la hipófisis y la glándula tiroides. Si vas a reducir tu dosis de tiroxina, hazlo gradualmente bajo observación médica.

## **EL EJERCICIO REDUCE EL ESTRÉS**

Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio favorece la glándula tiroides, mejora la sensibilidad de las células a las hormonas tiroideas y reduce el estrés. Puedes hacer sesiones de ejercicio aeróbico, como por ejemplo de bicicleta, elíptica, tenis, fútbol, trote o natación. También puedes hacer sesiones de ejercicios como rutinas con pesas, yoga, Pilates o escalada. Sobre todo..

**¡¡ GOZA DE TU SESIÓN DE EJERCICIO!!**



## **EL CIGARRILLO Y LA TIROIDES**

El cigarrillo contiene mucho cadmio, un metal pesado que daña la función tiroidea.

## **TU SALUD EMOCIONAL Y TU TIROIDES**

La actividad de la tiroides es especialmente disminuida por los cambios fisiológicos que acompañan las emociones siguientes: *apatía, desesperanza, víctima, autodegradación, pesar y propiciación.*

Si has sentido estas emociones, trata de identificar a una persona (diferente a ti) que ES o que HA SIDO aplastante para ti. Una vez encontrada, intenta manejar la situación con esta persona; si es absolutamente imposible manejar la situación, corta la relación con el o ella e infórmale de tu decisión.

Las emociones que activan la tiroides son las siguientes: *interés, alegría, entusiasmo, júbilo y acción.*

Una vez hayas manejado la situación o hayas sacado de tu vida la persona identificada lograrás alcanzar estos estados emocionales con más facilidad.