کد خبر: ۳۸۴۶۹۵
چهارشنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۰ ۱۹:۲۶

تیروئید خود را با این غذای سنتی درمان کنید

متخصص طب سنتی گفت: تیروئیدهای ارثی تنها ۲۰ درصد بر بدن افراد تاثیر دارند که قابل درمان هستند و به راحتی از بین می‌روند. کم‌کاری تیروئید به دلیل سردی بدن است و برای کنترل آن باید روزانه ارده و شیره میل کرد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، علیرضا ابوالفضلی، متخصص طب سنتی، درباره تیروئید، گفت: نمی‌توان گفت تیروئید یک بیماری است، کم کاری و پرکاری تیروئید یک نقص به حساب می‌آید. زمانی تیروئید به عنوان بیماری یاد می‌شود که سلول‌های تیروئیدی سرطانی شوند.

وی ادامه داد: تیروئید به شکل پروانه کوچک در نقطه پایین حنجره و ابتدای مری قرار دارد. مهم‌ترین بخش بدن از لحاظ آناتومی تیروئید به حساب می‌آید و می‌توان گفت که کارکرد آن از کلیه‌ها بیشتر است و روی تمامی اندام‌های بدن تاثیر می‌گذارد. نقص تیروئید در خانم‌ها ۷۰ درصد و در آقایان ۳۰ وجود دارد.

ابوالفضلی افزود: برای تنظیم کردن متابولیسم بدن باید خوراک مناسب، تحرک کافی و خواب درست داشته باشیم. اگر به موقع به مشکلات تیروئیدی توجه شود امکان کنترل و درمان آن وجود دارد، در غیر این صورت این اختلال می‌تواند بر اعضای بدن تاثیر منفی بگذارد. تنظیم کننده غدد تیروئیدی غده هیپوفیز مغز است.

این متخصص طب سنتی بیان داشت: برای تشخیص پرکاری یا کم‌کاری تیروئید باید به نشانه‌هایی مانند خواب‌آلودگی، ریزش مو، شکستگی مو، خستگی، چاقی ناگهانی همراه با کم اشتهایی، باد کردن گلو، تغییر تن صدا و مشکلات روده توجه کرد. به طور کلی نیز کم‌کاری تیروئید نقص رایج‌تری هست و بیشتر دیده می‌شود.

وی افزود: یکی از علت‌های دیگر شکل‌گیری نقص تیروئید کمبود ید در بدن است. در حالت عادی ۸۰ درصد ذخیره ید در بدن در غده تیروئید است. کشورها و مناطق دریایی بیشترین دسترسی به ید را به دلیل وجود ید در آب دریا دارند.

ابوالفضلی یادآور شد: مناطق کوهستانی نیز به دلیل وجود درخت بلوط دسترسی به ید دارند. متاسفانه نمک‌های ید دار در بازار شامل ید نمی‌شوند؛ چرا که به دلیل ناپایداری ید امکان ترکیب آن با نمک به عنوان یک عنصر وجود ندارد.

وی گفت: برای جذب ید توسط نمک، افراد باید نمک تازه استفاده کنند. نمک‌های مناسب برای جذب ید نمک دریا و سنگ نمک هستند و بهترین نوع نمک نیز برای جهرم است که خوشبختانه ما به آن دسترسی داریم.

این متخصص طب سنتی افزود: خواب افراد نباید دچار اختلال شود؛ چراکه می‌تواند نشانه‌ای از اختلال تیروئید یا مشکلات کبدی و کلیوی باشد که تنها با انجام آزمایش مشخص می‌شوند. آزمایش‌ها نیز بسیار مهم هستند و افراد باید آن‌ها را جدی بگیرند.

ابوالفضلی متذکر شد: بهتر است که آزمایش‌ها را در آزمایشگاه‌های بسیار دقیق صورت بگیرد. همچنین توصیه می‌شود افراد علائم مختلف خود را با جزئیات به دکتر خود توضیح دهند.

وی گفت: تیروئیدهای ارثی تنها ۲۰ درصد بر بدن افراد تاثیر دارند که قابل درمان هستند و به راحتی از بین می‌روند. کم‌کاری تیروئید به دلیل سردی بدن است و برای کنترل آن باید روزانه ارده و شیره میل کرد.

این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: همچنین می‌توان از ترکیبات خشک شده دیگری مانند اسفناج، نعنا، کدو، شلغم و کاهو استفاده کرد. موارد نام برده شامل میزان ید مناسبی می‌شود که به کنترل اختلالات تیروئیدی کمک می‌کنند.

ابوالفضلی افزود: در ادامه دمنوش‌ها می‌توانند برای گرم کردن طبع بدن کمک کننده باشند. افراد باید از سردی‌جات مانند ماست، ماکارونی، سس‌ها و فست‌فودها دوری کنند. تیروئید محدود به سن خاصی نیست و در سنین مختلف نمایان می‌شود، اما می‌توان گفت که تنها بین سنین ۱۲ الی ۵۵ سال اتفاق می‌افتد.

وی افزود: تیروئید در دوران بارداری بزرگ می‌شود اما تاثیری روی جنین نمی‌گذارد. با این وجود توصیه می‌شود زنان باردار در تغذیه خود دقت کنند و همواره از گرمی‌جات استفاده کنند.

ابوالفضلی گفت: برای گرفتن سردی اسفناج باید آن را با فلفل قرمز، زنجفیل و نمک دریا مخلوط کرد سپس آن را پخت و میل کرد. قرص‌های تیروئید برای مدیریت و کنترل این اختلال ساخته شده‌اند اما من باور دارم با طب طبیعی می‌توان نقص تیروئید را به کلی از میان برد.

این متخصص طب سنتی بیان داشت: توصیه من این است که افراد هرروز سه قاشق غذاخوری پودر چهارمغز بخورید. برای افزایش سرعت از بین رفتن اختلال تیروئید می‌توان یک قاشق پودر سنجد نیز اضافه کرد.

ابوالفضلی ادامه داد: مکمل‌هایی مانند امگا ۳، ویتامین بی، ویتامین سی و ویتامین ای می‌توانند بسیار مفید باشند و بر خلاف قرص‌های شیمیایی تاثیر منفی نداشته باشند. قرص‌های شیمیایی تنها بر یک نقطه تمرکز دارند و آن را درمان می‌کنند اما متاسفانه می‌توانند در نقاط دیگر بدن اختلال ایجاد کنند.

منبع: فارس