

دشمن کم کاری تیروئید از نظر طب سنتی

اخیرا متخصصان گیاهان دارویی عنوان کرده اند، دارچین به عنوان یکی از ادویه های بسیار خوشبو و خوش طعم، جدا از خاصیت شگفت انگیزش در کاهش وزن و لاغری، کنترل دیابت، درمان تنگی نفس و کاهش فشار خون، خاصیت بسیار زیادی در کنترل کم کاری تیروئید دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، به گفته دکتر علیرضا عارف زاده، متخصص داخلی، فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم، هیپو تیروئیدی یا کم کاری تیروئید زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید میزان هورمون کمتر از حد طبیعی تولید کند.

این عضو هیات علمی و استادیار دانشگاه، خستگی فراگیر، خواب آلودگی، فراموشکاری، مشکلات یادگیری، ناخن و موی خشک و شکننده، پوست خشک و خارش دار، صورت پف آلود، یبوست، ناراحتی عضلات، اضافه وزن و احتیاس ادراری، قاعدگی سنگین یا غیر طبیعی، افزایش فراوانی سقط، افزایش حساسیت به داروها را از شایع ترین علایم کم کاری تیروئید عنوان کرده و درباره علل ایجاد این عارضه گفته است: دستگاه ایمنی بدن می تواند واکنشی در غده تیروئید ایجاد کند که باعث کم کاری تیروئید و گواتر (بزرگی تیروئید) شود. دیگر بیماری های خود ایمنی ممکن است همراه با این اختلال بوده و سایر اعضای خانواده نیز دچار این حالت باشند.

امروزه کم کاری تیروئید با روش های مختلفی با ید رادیواکتیو، جراحی تیروئید و داروها درمان می شوند. بیماری که می توان با استفاده از غذاهای مفید از ایجاد آن پیشگیری کرد.

به گفته دکتر عباس یوسفی نژاد، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، تغذیه با بیماری های شایع این غده ارتباط نزدیکی دارد و باعث تشدید یا تخفیف آن در افراد مبتلا به کم کاری یا پرکاری تیروئید می شود. چنانچه کم کاری تیروئید کنترل نشود، میزان کلسترول بد خون را افزایش می دهد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بیشتر می کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه گفت: مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳، مغزهای خام، مواد غذایی حاوی غلات سبوس دار (مانند نان، ماکارونی و برنج)، لوبیا، سویا برای کم کاری مفید است؛ البته فیبر می تواند با هورمون تیروئید مصنوعی تداخل ایجاد کند و بعضی از افراد مبتلا به کم کاری تیروئید نباید از غلات سبوس دار استفاده کنند. همچنین نباید در مصرف لوبیا زیاده روی کرد زیرا می تواند با داروهای کم کاری تیروئید تداخلی ایجاد کند.

متخصصان طب سنتی نیز برای کاهش این عارضه نسخه درمانی شفابخشی دارند. حیدر عظمایی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در این خصوص اظهار کرده است: مبتلایان به کم کاری تیروئید برای رفع مشکل شان می توانند ۱۰ گرم از هریک از گیاهان زنجبیل، دارچین، آویشن، جنسینگ، اسطوخودوس، بابونه و میخک را با ۳۰ گرم تخم گشنیز ترکیب کنند و به صورت پودر در داخل کمی عسل بریزند و پیش از هر وعده غذایی شان یک قاشق مربا خوری از این ترکیب را میل کنند.

همچنین اخیرا متخصصان گیاهان دارویی عنوان کرده اند، دارچین به عنوان یکی از ادویه های بسیار خوشبو و خوش طعم، جدا از خاصیت شگفت انگیزش در کاهش وزن و لاغری، کنترل دیابت، درمان تنگی نفس و کاهش فشار خون، خاصیت بسیار زیادی در کنترل کم کاری تیروئید دارد.

ادویه ای که امروزه به شکل های مختلفی از جمله دمنوش، چای دارچین، ترکیب دارچین و عسل، عرق دارچین، مصرف در طبخ غذا و شیرینی جات و hellip مورد استفاده قرار می گیرد که بنابر گفته دکتر محمد صادق کرمانی، متخصص تغذیه بهتر است به جای پودر دارچین از چوب آن استفاده کرد زیرا پودر دارچین بیشتر در معرض مواد افزودنی ناخالص است و اما اگر دارچین پودر شده را ترجیح می دهید، می توانید آن را به شکل چوب خریداری و قبل از استفاده پودر کنید. در این صورت شما از عطر و طعم تازه دارچین با تمام مزایای سلامتی آن، بهره مند خواهید شد.