


Mayra Falconí Trávez

METAMORFOSIS

fortaleciendo la tiroides





La mariposa es un ser que pareciera ser mágico. Su cambio asegura un mejoramiento. Aunque mantiene el mismo cuerpo, lo modifica para habitar otra realidad.

Este manual, que parte de la mariposa como metáfora de la posibilidad, está pensado para mujeres que sufren de hipotiroidismo y que no se conforman con la sentencia final de la medicina tradicional. No es solo un manual de diagnóstico sino un libro que, desde el optimismo y con estrategias alternativas, busca recobrar la energía perdida que caracteriza a este trastorno hormonal.



Dedicado a mi familia,
que es mi motor.

Introducción



Sufro de hipotiroidismo desde hace algunos años y me costó mucho tiempo y energía saber que tengo este desequilibrio hormonal que afecta mayoritariamente a mujeres. He sentido decepción de la medicina tradicional, que se ha limitado a darme medicamentos sin interesarse en ayudarme a conocer los orígenes o incluso las formas de aliviar este trastorno.

Por cuenta propia llevo tiempo informándome que por ejemplo tomar la pastilla Levotiroxina de por vida y diariamente no es la única solución. Aplicar ciertos cambios en la dieta, en el estilo de vida y encontrar guías sobre distintos suplementos han sido fundamentales para estimular mi metabolismo y sentirme mejor. Este manual intenta ayudar a personas que sufren de este desorden hormonal.

Mayra Falconí Trávez

| | |
|-----------------------|----|
| Introducción | 4 |
| Hipotiroidismo | 6 |
| Causas y estadísticas | 7 |
| Síntomas | 8 |
| Tratamiento | 9 |
| Alimentos agresores | 10 |
| Alimentos favorables | 17 |
| El "Seed Cycling" | 20 |
| Suplementos | 22 |
| Adaptógenos | 26 |
| Zumos verdes | 28 |
| Ejercicios favorables | 32 |
| Descansar es vital | 36 |
| Fuentes de consulta | 40 |
| Notas | 44 |



Hipotiroidismo

La tiroides es una glándula en forma de mariposa localizada en la parte anterior del cuello donde se fabrican las hormonas tiroideas. Su función es controlar la temperatura del cuerpo, la frecuencia cardíaca, la energía, el peso y el tránsito gastrointestinal.

El hipotiroidismo ocurre cuando la glándula tiroides se ha debilitado por la mala alimentación, la toxicidad de la tiroides, un estilo de vida no saludable, el estrés o el exceso de "ayuda" médica. Como el propósito principal de esta hormona es mantener funcionando el sistema metabólico, es común que las personas con esta condición muestren síntomas relacionados a un sistema metabólico lento.

El hipotiroidismo es muy común y se estima que el 10% de las mujeres poseen algún grado de deficiencia de esta hormona.

Causas y estadísticas

- El estrés es el enemigo silencioso de la tiroides.
- El sistema inmunitario ataca la glándula tiroides.
- Las infecciones virales o respiratorias.
- El embarazo, los medicamentos, las anomalías congénitas, etc.
- Medicamentos como litio o amiodarona.
- Terapias de radiación al cuello o al cerebro para tratar cánceres diferentes.
- Extirpación quirúrgica de parte o de toda la tiroides.
- Síndrome de Sheehan, una afección que puede ocurrir en una mujer que sangra mucho durante el embarazo o parto y causa destrucción de la hipófisis.
- Tumor hipofisario o cirugía de la hipófisis o de la glándula pituitaria.
- Yodo radiactivo para tratar el hipertiroidismo.



1 de cada 5 personas sufre de hipotiroidismo



Ataca 10 veces más a mujeres

Síntomas iniciales:

- Sensación de frío.
- Períodos menstruales abundantes o irregulares.
- Dolor muscular o articular.
- Palidez o piel reseca.
- Tristeza o depresión.
- Cabello o uñas quebradizas y débiles.
- Debilidad.
- Fatiga.
- Aumento de peso.
- Heces duras o estreñimiento.
- Pérdida de memoria.
- Reducción del deseo sexual.

Síntomas tardíos, si no se trata:

- Disminución del sentido del gusto y el olfato.
- Ronquera.
- Hinchazón de cara, manos y pies.
- Discurso lento.
- Engrosamiento de la piel.
- Caída del vello de las cejas.
- Baja temperatura corporal.
- Frecuencia cardíaca lenta.

Tratamiento

El hipotiroidismo se trata con levotiroxina. El propósito del tratamiento es reponer la hormona tiroidea que está faltando. El médico prescribirá la dosis adecuada en base a exámenes de sangre y mediante revisiones cada cuatro o seis semanas, irá ajustando la dosis cuando sea necesario.

Es importante que siempre consultemos con el doctor cualquier modificación de la pauta de tratamiento establecida.

Una vez alcanzada la dosis de mantenimiento, el control analítico puede hacerse una vez al año. Si el hipotiroidismo es permanente, este tratamiento es de por vida.

Cuando se toma la hormona tiroidea, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- El medicamento para la tiroides funciona mejor con el estómago vacío y cuando se toma una hora antes de cualquier otro medicamento.
- Esperar al menos 4 horas después de tomar la hormona tiroidea, antes de tomar suplementos de fibra, calcio, hierro, multivitaminas, antiácidos de hidróxido de aluminio, colestipol o medicamentos que se unen a los ácidos biliares.

Probablemente se deberá tomar un medicamento de hormona tiroidea por el resto de la vida.

Alimentos agresores

Estudios revelan que excluir el gluten de la dieta puede normalizar el hipotiroidismo y prevenir su progresión. Al eliminarlo, se logra reducir la inflamación y se restaura el equilibrio saludable de los microorganismos en el intestino, mejorando la absorción de nutrientes y el balance hormonal.

Cada vez más estudios indican que el hipotiroidismo puede tratarse de una reacción de intolerancia *¡al gluten!* De ahí que cada vez más médicos sugieran a quienes padecen el problema que se hagan un test de intolerancia para constatarlo y si da positivo lo eliminen de su dieta inmediatamente.

¿Dónde reside la relación entre celiacía e hipotiroidismo de Hashimoto?

El gluten tiene una proteína que se llama *gliadina*, y ésta tiene una estructura similar a la porción de proteína de la tiroides. Por eso a veces el sistema inmunitario confunde una con la otra y cuando la detecta en el organismo produce un ataque a la glándula tiroide. Llevar una dieta libre de gluten puede disminuir los



síntomas del hipotiroidismo; en ocasiones incluso ha habido casos de personas que han podido reducir su medicación e incluso llegar a prescindir de ella.

Si se padece de una alteración autoinmune de la tiroides es imperativo evitar por completo el gluten. Muchas personas que han optado por un estilo de vida sin gluten, reportan mejoras increíbles e incluso dramáticas en su salud y estado de ánimo.

La mejor respuesta para todos nosotros puede ser un estilo de vida sin gluten, especialmente si queremos equilibrar los niveles hormonales.

En lugar de comer trigo, es mejor elegir cereales integrales sin gluten como la quinoa, el trigo sarraceno y el mijo.

Alimentos que hay que evitar

- **Todo tipo de azúcares** miel o jarabe de maple ya que en las afecciones tiroideas suele observarse una glucemia muy inestable y si esto no se regula o estabiliza, con el tiempo puede desencadenar en una resistencia a la insulina. *Una opción saludable es "Stevia" o yerba dulce.*

- **Soja y todos sus derivados** como el aceite de soja, texturizado, proteína de soja, tofu, margarina, leche de soja, salsa de soja, etc.

Todos estos alimentos industrializados, cuyo proceso de elaboración no incluye fermentación, contienen compuestos llamados *goitrógenos* que interfieren con el yodo y reducen el

funcionamiento de la glándula tiroides. *Por tanto es muy recomendable abandonar los alimentos industrializados porque son muy perjudiciales para una tiroides afectada.*

- **Café con moderación.** Beber dos tazas al día aporta múltiples beneficios, incluso mejora la circulación, pero no mezclar el fármaco con café porque impide su absorción. Dejar pasar, al menos, dos horas.
- **Aceites vegetales** (de granos o semillas) ya que son otro de los grandes males de estos tiempos, vinculados a prácticamente toda patología contemporánea. En este grupo están el aceite de maíz, soja, girasol, canola, maní, etc.

Alimentos que agreden la tiroides

Estos aceites son perjudiciales para la salud porque pueden bloquear la producción de las hormonas tiroideas.

Para cocinar es conveniente usar aceite de coco virgen ghee, manteca orgánica o biodinámica.

Mientras que para usar en crudo o a bajas temperaturas, se recomienda aceite de oliva, aceite de palta y aceite de girasol variedad alto oléico.

- **Crucíferas crudas**, que incluyen al brócoli, coliflor, repollos, repollitos de Bruselas,

kale, mostaza, rúcula, pack choi, berro, nabo y rábano porque contienen compuestos de efecto bociogénico.

Las crucíferas son alimentos muy nutritivos y saludables, pero conviene cocinarlos al vapor.

- **Yuca y boniato** tienen sustancias que compiten con el yodo, imprescindible para la función de la tiroides. Como recomendación, la yuca puede tomarse en puré y el boniato debe estar bien cocido.
- **Hígado**, ya que su ácido alfa lipóico puede interferir con fármacos para tratar el hipotiroidismo.
- **Cacahuets** porque poseen goitrógenos, sustancias que se

encuentran naturalmente en varios alimentos impidiendo que la tiroides fabrique las hormonas precisas y necesarias.

- El **flúor** agregado al agua potable o a pastas de dientes es un fármaco tóxico relacionado con una serie de problemas de salud graves. En las afecciones tiroideas, empeora la deficiencia de yodo, agravando el disfuncionamiento de esta glándula.



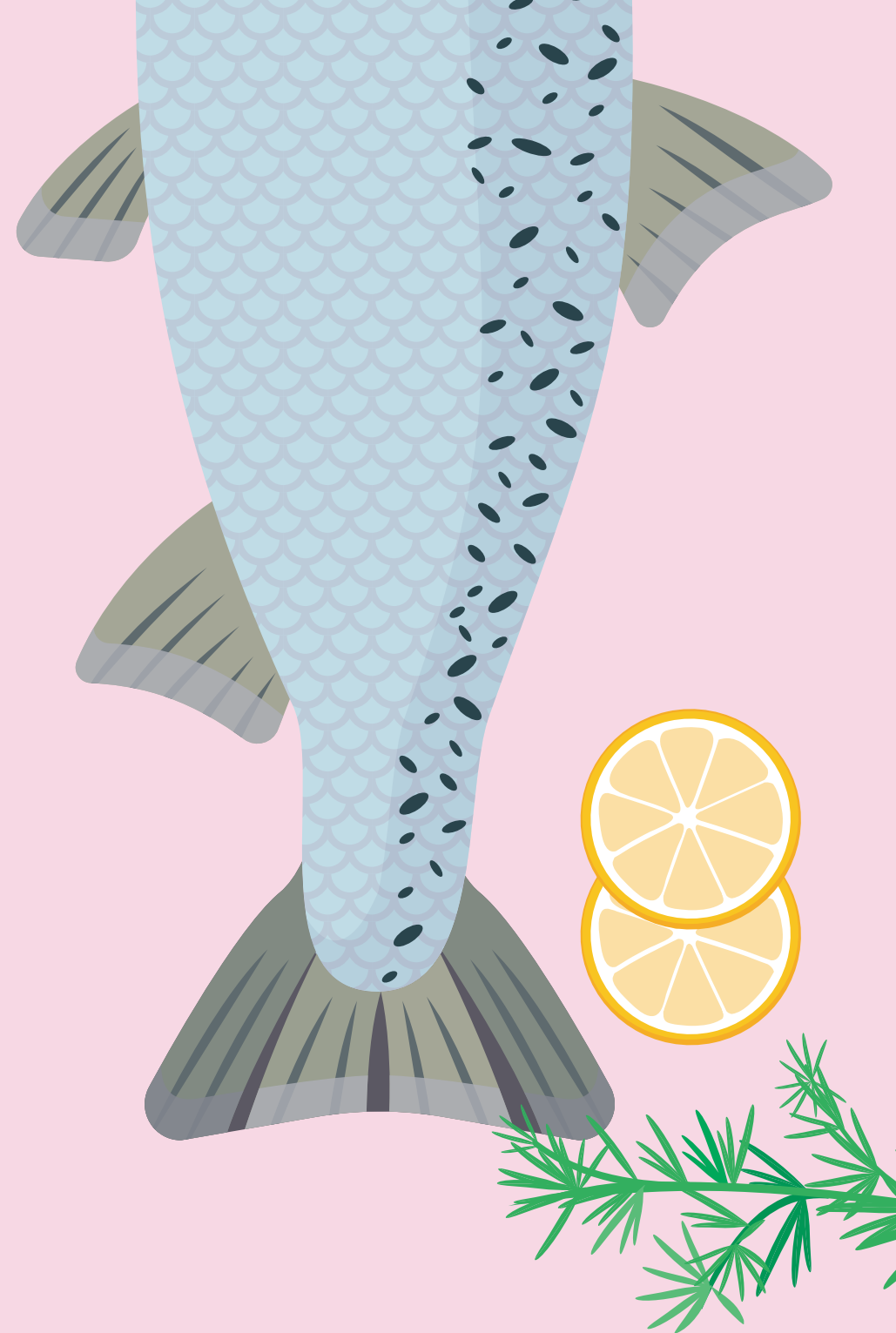
Alimentos favorables

Las hormonas tiroideas son los únicos componentes del organismo que contienen yodo. Una de las causas más habituales que producen hipotiroidismo es la deficiencia de este mineral tan esencial. Por tanto, para prevenir esta alteración se deberá seguir una dieta variada y equilibrada que incluya alimentos ricos en yodo.

- Sal yodada, pero no más de una cucharadita al día.
- Verduras verdes y naranjas, como las espinacas y los berros, concentran el yodo. Las zanahorias o la calabaza proporcionan vitamina A. Los jugos de vegetales frescos contienen mucho potasio, que al ser diurético, reduce la presión arterial y acelera la pérdida de peso.
- Jengibre porque que es rico en magnesio, potasio y zinc, además de ser un gran desinflamante, evitando la hinchazón de rostro y cuello.
- Nueces de Brasil por su enorme cantidad de selenio, tan vital para revertir y aliviar el hipotiroidismo.

Dos a tres semillas de nueces es la dosis diaria aconsejable.

- Aceite de coco por su grasa saturada, no es propenso a oxidarse al menos que sea calentado a altas temperaturas. Este aceite acelera el metabolismo, estimula la producción de la hormona tiroidea y mata hongos y bacterias. Optar por aceite de coco prensado en frío. Tomar alrededor de una cucharadita todos los días e ir aumentando hasta llegar a 3 cucharadas. También se puede utilizarlo para cocinar.
- El vinagre de manzana promueve la desintoxicación, restablece el equilibrio ácido/alcalino, facilita la pérdida de peso y ayuda a regular las hormonas.
- Pescado, mariscos y algas son las fuentes más ricas en yodo. El pescado además aporta proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3. Para tener un aporte adecuado de yodo, tomar como mínimo cuatro veces a la semana una ración de pescado o marisco marino. Las algas, también son muy ricas en yodo. Eso sí, se deberá comer con moderación.



El "Seed Cycling"

Consumir nueces y semillas es una buena forma de conseguir vitaminas del complejo B, vitales para la glándula tiroides.

El método "Seed Cycling" o ciclo de semillas, puede ayudar a nivelar las hormonas tiroideas al equilibrar los niveles de estrógeno y progesterona –dos de las hormonas que regulan el ciclo menstrual– ingiriendo distintas semillas de acuerdo al momento del ciclo que se este atravesando.

¿Cómo hacerlo?

En la Fase Folicular (día 1-14) del ciclo se deberán ingerir las siguientes semillas:

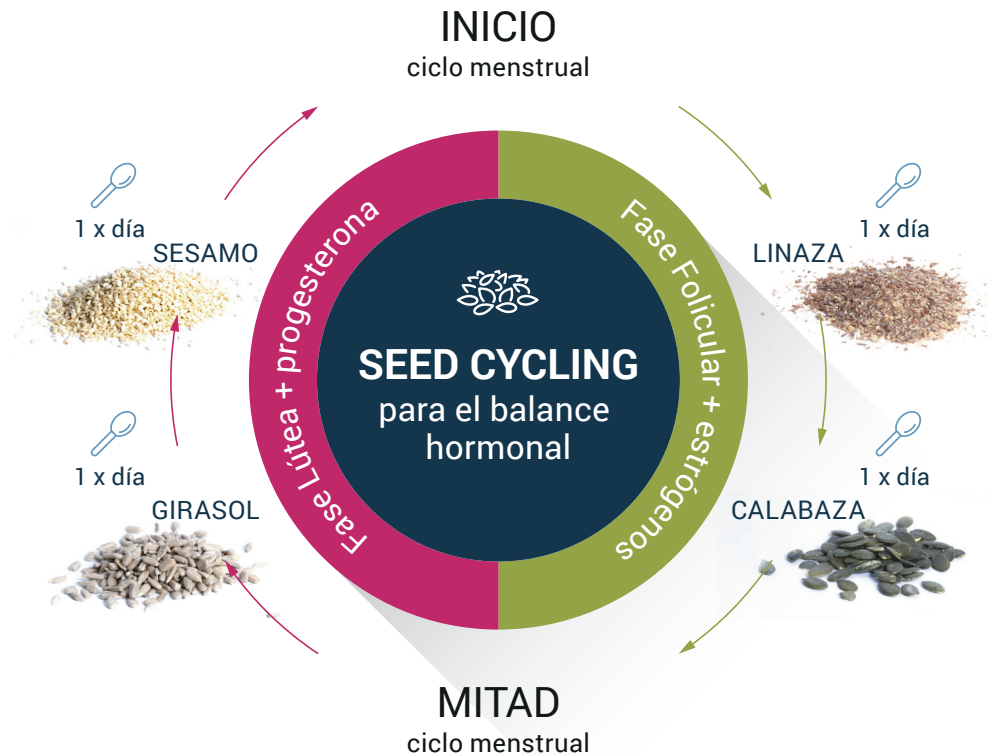
1 cucharada de semillas de lino molidas: están llenas de lignanos que bloquean el exceso de estrógeno.

1 cucharada de semillas de calabaza: ricas en zinc que asisten en la producción de progesterona.

En la Fase Lútea (día 15-28) del ciclo se deberán ingerir las siguientes semillas:

1 cucharada de semillas de girasol: ricas en selenio que metaboliza las hormonas.

1 cucharada de semillas de sésamo: están llenas de lignanos que bloquean el exceso de estrógeno.



Aunque parezca que son muchas las semillas que se deben de tomar a diario, se las puede incluir fácilmente en los alimentos que se consume, como por ejemplo: porridge, granola, smoothies

bowls, cremas de frutos secos, sopas o tomarlos como un saludable snack entre horas para dar energía. En el caso de la semillas de linaza es aconsejable comprarlas trituradas.

Suplementos

Estudios hechos a miles de personas muestran que si se consume suplementos de vitaminas y minerales de alta potencia se logrará frenar el hipotiroidismo. El uso diario de un buen complejo de vitaminas y minerales es vital para tener éxito con este alteración de la glándula tiroidea.

Magnesio

Uno de los minerales básicos para la salud porque participa en el transporte de oxígeno a nivel de los tejidos, mejora el ritmo intestinal, ayuda al mantenimiento de la temperatura corporal, favorece el sueño y mejora la producción energética. Su deficiencia produce fatiga, insomnio, irritabilidad, trastornos de memoria, estreñimiento, falta de concentración etc.

Se encuentra especialmente en legumbres, verduras y hortalizas, frutas, semillas, frutos secos o chocolate.

Zinc y Cobre

Favorecen el proceso que convierte la hormona T4 en la hormona activa T3. La deficiencia de zinc afecta directamente las funciones del sistema inmunológico.

Hierro

Es preferible siempre suplementarse con *comidas altas en hierro, como lentejas, garbanzos, almendras, semillas de girasol, sardinas, yemas de huevo o espinacas*; pues las personas con hipotiroidismo sufren de estreñimiento y el hierro proveniente de suplementos vitamínicos pueden empeorar el problema.

Selenio

Una deficiencia severa de selenio es una causa posible de bocio. *Se lo encuentra de forma potente en las nueces de Brasil, la dosis diaria recomendada es de 2-3 nueces de Brasil.*

Vitamina A

Personas hipotiroideas tienen una capacidad reducida para convertir el beta-caroteno en vitamina A. Por este motivo, algunos médicos recomiendan que se tomen suplementos de vitamina A, si no están consumiendo cantidades suficientes en su dieta.

Vitamina B12

Todo el grupo de vitaminas B es importante para una buena salud, pero la vitamina B12 se vuelve fundamental para la formación adecuada de glóbulos rojos, para metabolizar carbohidratos, grasas y proteínas, para aumentar la energía y mantener protegido el sistema nervioso.

Su deficiencia produce cansancio, estrés, depresión y problemas de memoria.

La vitamina B12 es una vitamina soluble que se encuentra *naturalmente en algunos alimentos tales como pescado, carnes y aves.*

Debe evitar tomarse con suplementos de vitamina C porque reduce su absorción.

Ácido fólico

Considerado un alimento cerebral, ya que se requiere para la producción de energía y la formación de los glóbulos rojos de la sangre. Su deficiencia ocasiona anemia, apatía, alteraciones digestivas, fatiga, encanecimiento, alteración del crecimiento, insomnio y problemas de memoria.

La deficiencia de ácido fólico puede deberse a un consumo insuficiente de frutas y vegetales frescos y a la mala absorción intestinal de los nutrientes.

Se obtiene en granos enteros, carne de res, queso, pollo, vegetales de hoja verde (no cocidos), legumbres, lentejas, hongos, leche, salmón y atún.



Vitamina D

Es la responsable de depositar calcio en los huesos y de regular el sistema inmunológico. Existen estudios que demuestran el déficit de esta vitamina está muy relacionada con el hipotiroidismo. De modo que el consejo es evaluar SIEMPRE

el estatus de vitamina D en pacientes afectados por este trastorno de la tiroides.

Se obtiene vitamina D de alimentos fortificados como la leche y también con la exposición al sol.

Adaptógenos

Los adaptógenos son plantas medicinales que regulan la química interna del cuerpo en la dirección que sea necesaria para lograr un equilibrio. Aumentan la resistencia del cuerpo a cualquier situación estresante como sobrepeso, debilidad física, cansancio o estrés emocional.

Los grandes sistemas del organismo no actúan de manera aislada, sino que están íntimamente interrelacionados e influyen decisivamente los unos sobre los otros. Así pues, el sistema nervioso guarda relación con el inmunitario y con el endocrino.

Para la medicina sistémica, las plantas adaptógenas, tienen la posibilidad de actuar en este plano biofísico y ayudar a recuperar el orden en el cuerpo, o sea la salud. No tiene una acción fisiológica determinada y su objetivo final es conseguir es ordenar o equilibrar la salud.

Ginseng

Estimula el sistema nervioso. Mejora las prestaciones físicas y psíquicas. Permite gestionar las necesidades de la vida moderna.

Eleuterococo

Ayuda al organismo a afrontar situaciones de estrés. Fortalece las glándulas suprarrenales. Produce una mejora del rendimiento físico y psíquico.

Ashwaganda

Ayuda a adelgazar, mejorar el sueño y posee propiedades antibacteriales y antifúngicas. Acelera el metabolismo lento.

Rodiola

Aumenta la resistencia a una variedad de estresores químicos, biológicos y físicos.

Aralia

Aumenta la energía y las facultades psíquicas, especialmente la memoria. Regula el metabolismo de las grasas.

Maca

Mejora el estado anímico y refuerza el sistema inmune. Fortalece el sistema inmunitario y estimula la función mental.

Zumos verdes

Una de las mejores maneras de estimular la buena función tiroidea es dándole lo que necesita: yodo, vitaminas y minerales afines, en forma de zumos y batidos que hacen que trabaje mejor y que ayuda a mantener el peso y hasta incluso a perderlo.

El ayuno del jugo se utiliza tradicionalmente como un método de desintoxicación, sin embargo también es muy conveniente para la buena salud de la tiroides, por su aporte de vitaminas, minerales, carbohidratos saludables y fibra. Los zumos verdes son una buena forma de aportar nutrientes a nuestra dieta y pueden ser de gran ayuda en las dietas para adelgazar, ya que no aportan muchas calorías, son muy saludables, hidratan, ayudan a eliminar toxinas y estimulan el metabolismo.

Se recomienda ingerirlos a primera hora de la mañana o entre comidas y es más favorecedor prepararlos en el momento en el que se van a consumir.



Es aconsejable, si se quiere bajar de peso, durante un día a la semana beber únicamente éstos zumos para limpiar el organismo.

Los zumos verdes se elaboran, principalmente, mezclando verduras de hoja verde y poca fruta por su alto contenido de fructosa. Además es saludable, añadir unas gotas de jugo de limón, jengibre o cúrcuma, etc. así como también una pequeña cantidad de semillas, como por ejemplo de sésamo, linaza, calabaza o cáñamo.

Una buena idea es agregar "super-foods" como chía, amaranto, cacao, maca, cáñamo (hemp), bayas de goji, espirulina, etc. Estos alimentos son un verdadero tesoro ya que poseen muchísimas propiedades anti-envejecimiento y anti-inflamatorias, además de contener una gran cantidad de proteína, minerales, antioxidantes, etc.

Es importante evitar el uso de verduras crudas de la familia de las crucíferas como brócoli, coles, la rúcula, rábanos y coliflor, porque contienen goitrógenos, químicos naturales que en algunos casos pueden interferir con el buen funcionamiento de la tiroides.

Recetas de jugos verdes

1. Opción

Menta, jengibre, limón y manzana. Esta mezcla en ayunas es magnífica por su poder antiinflamatorio y sus propiedades gástricas. El jengibre tiene un efecto 'termogénico' que ayuda a la activación del metabolismo, lo que lo convierte en un potente quemagrasas.

2. Opción

Espinaca, zanahorias y manzanas. Este trío de vegetales es magnífico para estimular la función tiroidea. Si se añade un poco de espirulina, se aportará además yodo.

3. Opción

Kiwi y fresas, frutas muy favorables para combatir el hipotiroidismo ya que refuerzan el sistema inmunológico y ayudan a perder peso. Aportan vitamina C y antioxidantes.

4. Opción

Manzana, espinaca, zanahorias, apio, pimienta verde, Aguacate maduro, perejil, cilantro, limón, maracuya y semillas de sésamo, lino y canela. Esta combinación tiene efecto diurético para prevenir la retención de líquidos y eliminar las toxinas.

5. Opción

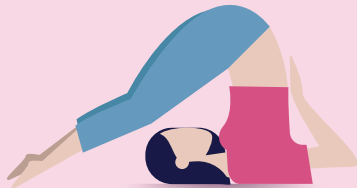
Limones, pepino, cilantro y espirulina en polvo (algas marinas). Una combinación sencilla, efectiva, purificadora y diurética.



Camello (Ushtrasana)



El arco (Dhanurasana)



El arado (Halasana)



Cobra (Bhujangasana)



La Vela (Sarvangasana)

Ejercicios favorables

El ejercicio duro, desgastador no es bueno cuando se tiene problemas con la tiroides, porque produce estrés en el cuerpo. Con el estrés, las glándulas adrenales generan dos hormonas, la adrenalina y cortisol, causantes de las enfermedades de la tiroides y de la fatiga adrenal.

El ejercicio cardiovascular y la práctica del yoga en la medicina no convencional para personas con trastornos de la tiroides es considerado una parte esencial en el tratamiento.

Según investigaciones recientes, el Yoga y la respiración (Pranayama) están valorados como dos de los mejores métodos para apaciguar y controlar cualquier tipo de enfermedades pero en especial aquellas que tengan que ver con el gasto calórico, la metabolización y el gasto de oxígeno.

Ventajas y desventajas del ejercicio físico

Hacer actividad física diariamente ofrece innumerables beneficios:

- Mejora el estado mental y físico del paciente de hipotiroidismo.
- Mejora el estado anímico, cuadros de depresión, ansiedad y otros desajustes psicológicos o mentales.
- Mejora la capacidad cognitiva.
- Reduce la fatiga y la severidad del dolor articular y muscular.
- Reduce riesgos de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.
- Mejora la calidad de vida.

Estrés, inflamación e hipotiroidismo. Altos niveles de estrés emocional, descanso insuficiente, alimentación inadecuada, influyen negativamente, provocando la inflamación de la glándula tiroides.

El ejercicio también puede resultar un factor de estrés inflamatorio. Es decir, no se trata de hacer cualquier tipo de deporte. La actividad física de resistencia cardiovascular de duración moderada o elevada son contraproducentes.

En la mayoría de los casos, correr por tiempos superiores a media hora o clases de spinning o "aerobic" pueden ser desfavorables para alguien afectado por este desorden, ya que este tipo de actividades están ligadas a elevadas tasas de cortisol, hormona asociada al estrés.

7 principios para ejercitarse

- *Trabajar ejercicios de fuerza porque mejorarán las respuestas hormonales y favorecerán la pérdida de grasa corporal.*
- Evitar el cardio de larga duración porque aumenta las tasas de cortisol.
- Realizar entrenamientos cortos, que no sobrepasen los 30 o 40 minutos, vigilando siempre la intensidad.
- Evitar ejercitarse hasta llegar a la fatiga extenuante.

- Respetar días de descanso. No entrenar cada día. Tomar las medidas necesarias para favorecer un buen descanso nocturno.
- Hacer actividad física al aire libre ya que favorecerá la segregación de serotonina y absorción de vitamina D. Mejor por la mañana, mediodía o primera hora de la tarde.
- No hacer ejercicio los días que en que se sufre mucho estrés emocional.

Descansar es vital

Cuando no sabemos controlar nuestras emociones y nos estresamos nuestra salud se ve afectada. Uno de esos efectos lo recibe nuestra tiroides en forma de dos padecimientos: hipertiroidismo e hipotiroidismo, ya que nuestro sistema se descontrola. La relación entre estrés e hipotiroidismo es muy significativa.

La causa principal del hipotiroidismo es el estrés, que evita que la persona descanse adecuadamente.

Las investigaciones sugieren que un leve déficit de **tiamina** podría ser el culpable del cansancio excesivo. La tiamina es una vitamina del grupo B responsable de ayudar a convertir carbohidratos en energía y ayudar en la digestión.

Cuando estás luchando contra el cansancio debido a la tiroides y alteraciones relacionadas, posiblemente no obtengas suficiente tiamina debido a problemas de mala absorción intestinal.



Conexión entre hipotiroidismo y cansancio

Cuando el estrés es bajo, las glándulas adrenales permiten que el metabolismo suba y se utilicen los recursos metabólicos de forma óptima.

Sin embargo, cuando el estrés empieza a subir, las adrenales y el cerebro mandan la señal (de múltiples formas) a la tiroides para que el metabolismo general se reduzca (la "velocidad" baja), ahorrando recursos y mejorando la posibilidad de una recuperación física cuando el estrés haya disminuido. Es lo mismo que hacen también los osos para resistir el invierno cuando se van a hibernar.

El hipotiroidismo ¡es un mecanismo de defensa! El cuerpo, en su infinita sabiduría, sabe muy bien qué hacer para gestionar sus problemas.

Todos podemos tener un día estresante de vez en cuando, pero pasarnos la vida corriendo, afecta nuestra salud más que cualquier cosa y, por supuesto, afecta la tiroides.

El alto nivel de cortisol producido para lidiar con el estrés afecta la conversión de la hormona T4 en T3. La manera de aumentar el metabolismo es o irse a vivir al "spa" o tomarse las cosas de otro modo.

Beneficios del sauna y del baño turco

Una de las cualidades importantes del sauna y del baño turco, es su poder relajante ya que las altas temperaturas consiguen que nuestros impulsos nerviosos se ralenticen, con lo que conseguimos una mayor calma. Además, nuestro cuerpo

libera endorfinas que nos ayudan a combatir el estrés y el insomnio. Nos sentimos más relajados y tranquilos pudiendo conciliar mejor el sueño. Los poros de nuestra piel se abren con lo que conseguimos eliminar toxinas y una limpieza de la epidermis.

Mediante la transpiración eliminamos metales pesados como plomo, mercurio, níquel o cadmio tan perjudiciales cuando se padece de hipotiroidismo.

Fuentes

- Frank Suárez, Libro "El poder del metabolismo".
- Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Libro "Power für die Schilddrüse".
- Dr. Thomas Le Flore, Libro "Tratamiento natural de las enfermedades del Tiroides".
- Véronique Meglioli, Libro "Cómo prevenir y curar sus afecciones".
- Carla Romagosa, Libro "Mi amiga Meno y yo".
- Frank Suárez, Youtube Canal "Metabolismo TV"
<https://www.youtube.com/user/MetabolismoTV>
- Edgar Barrionuevo Burgos, Youtube Canal "Cómo Mejorar la Función de la Tiroides."
<https://www.youtube.com/watch?v=IIN1yMvPT0U>
- Edgar Barrionuevo Burgos, Youtube Canal "5 Claves para activar la Tiroides".
<https://www.youtube.com/watch?v=-3bGzVx-XjM>
- Salud casera, Website "Protocolo natural completo para curar el hipotiroidismo".
<https://www.saludcasera.com/salud-casera/como-curar-hipotiroidismo-sin-medicamentos-natural/>
- Farmasierra, Website "Adaptógenos: una ayuda para equilibrar el organismo".
<https://www.farmaciaserra.com/blog/que-es-un-adaptogeno.html>
- Sha wellness clinic, Website "Seed Cycling, Método para equilibrar las hormonas".
<https://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/seed-cycling-para-equilibrar-las-hormonas/>
- DSaLud, Website "¿Es el gluten la causa de hipotiroidismo?".
<https://www.dsalud.com/reportaje/es-el-gluten-la-causa-del-hipotiroidismo/>
- WikiHow, Website "Cómo tomar medicamentos para la tiroides".
<https://es.wikihow.com/tomar-medicamentos-para-la-tiroides>
- Saber vivir, Website "Qué comer si el hipotiroidismo te hace subir de peso".
https://www.sabervivirtv.com/nutricion/comer-hipotiroidismo-engordar_160
- Celicidad, Website "Dos enfermedades muy relacionadas: celiacía e hipotiroidismo".
<https://celicidad.net/dos-enfermedades-muy-relacionadas-celiacua-e-hipotiroidismo/>
- Paula Walsh, Blog "Las mejores posiciones de yoga para el Hipotiroidismo y Hipertiroidismo".
<http://holisticfoodchica.blogspot.com/2015/04/las-mejores-posiciones-de-yoga-para-el.html>

- Clínica Rangel Pereira, Website "¿No adelgazas? Quizá el detonante del sobrepeso sea la tiroides". <https://clinarangelpereira.com/tratamientos-para-adelgazar-que-es-la-tiroides/>
- Guillermo Martín, Website "Salud estratégica". <https://www.saludestrategica.com/superar-el-hipotiroidismo/>
- Mercola Fitness, Website "Cómo se benefician su tiroides, corazón y cabeza del baño sauna". <https://ejercicios.mercola.com/sitios/ejercicios/archivo/2016/09/23/banos-sauna.aspx#!>
- Fer Orpinell, programa online de alimentación y ejercicio inteligentes "Método Reshape". <https://ferorpinell.com/los-7-principios-para-hacer-ejercicio-si-sufres-hipotiroidismo/>
- Clínica Rangel Pereira, Website "Desintoxicación: primer paso para perder peso". <https://clinarangelpereira.com/desintoxicacion/>
- Jugos Curativos, Website "Jugos para el hipotiroidismo o para la tiroides lenta". <https://www.jugos-curativos.com/hipotiroidismo.html>
- Medicina positiva, Website "Jugos verdes para la tiroides". <http://medicinapositiva.com/jugos-verde-para-la-tiroides/>
- Vive Inteligente, Website "Los beneficios de los jugos verdes". <http://viveinteligente.org/2013/08/los-beneficios-de-los-jugos-verdes/>
- Cuerpo Mente, Blog de salud "Recetas para equilibrar la tiroides". https://www.cuerpomente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/recetas-equilibrar-tiroides-hormonas_1778/3
- La guía de las vitaminas, Website "Plan de dieta para el hipotiroidismo". <https://laguiadelasvitaminas.com/plan-de-dieta-para-el-hipotiroidismo/>
- Ecoagricultor, Website "Jugos y batidos verdes: beneficios para la salud, diferencias y cómo prepararlos". <https://www.ecoagricultor.com/jugos-batidos-verdes-salud/>

Agradecimientos

A ESDesign, escuela de diseño en Barcelona, por este intenso y placentero año de aprendizaje.
A Jorge Wimes, mi tutor, por sus valiosos y acertados consejos de diseño.

A Diego Falconí, mi hermano menor, por su ayuda con la edición de textos y por sus críticas constructivas.
A Bartel Overney, mi esposo, por su apoyo incondicional.
A Teresa Trávez, mi mamá, por animarme y escucharme pacientemente.
A Dominique y Franca, mis hijas, por sus honestas sugerencias y por su energía positiva.


¡Muchas gracias!



La mariposa representa el crecimiento, el cambio, trascender una realidad para llegar a otra con más luz y menos miedos.

Aunque no se puede superar por completo un problema de tiroides, hay opciones naturales para ayudar a aliviar sus síntomas y mantener un buen estado de salud a largo plazo. Fuerza de voluntad, constancia y una actitud positiva son factores claves que contribuyen a estimular el metabolismo, mejorar la calidad de vida y volver a "levantar el vuelo".





**La mariposa simboliza
la transformación,
a veces dura,
no exenta de dolor,
pero el resultado es
milagrosamente hermoso.**

Sufro de hipotiroidismo desde hace algunos años y estoy conciente que un diagnóstico sólido junto con la medicación de por vida son fundamentales para mejorar la salud. Sin embargo, es muy importante informarse exhaustivamente sobre este trastorno hormonal y hacer ajustes en la dieta y estilo de vida para reactivar el metabolismo.

Mi objetivo con este manual es ayudar a las mujeres que sufren de hipotiroidismo, a mejorar su calidad de vida, informándose sobre los puntos básicos a tener en cuenta para combatir esta disfunción de la glándula tiroides.