



## SALUD Y BIENESTAR

### HIPERTIROIDISMO

Exceso de actividad de la glándula tiroides como consecuencia de ciertos trastornos hormonales. Se produce una tendencia al adelgazamiento excesivo. Exceso de síntesis de la hormona tiroides y combustión exagerada de proteínas, hidratos de carbono y grasas. Entre los síntomas destacan la sensibilidad al calor y nerviosismo.

#### ALIMENTOS BENEFICIOSOS

Achicoria, aguacate, almendra, alubia negra, alubia roja, amaranto, arroz, avellanas, avena.

Boniato, borraja.

caballa, calabaza, cardo, centeno, chirimoya, ciruelas, col, conejo, cordero.

Dátiles.

Endivia, espelta.

Fresas.

Garbanzo, granada.

Habas, hamburguesas de arroz con verduras, higos.

kamut.

Lenteja, linaza.

Maíz, mandioca, melocotón, merluza, mijo.

Nueces, nuez macadamia.

Papaya, patata, pavo, pepino, pipa girasol, pistacho, pollo, potro.

Rábano, remolacha, repollo, rúcula.

Salchichas vegetales, salmón, seitán, semillas de amapola, sésamo.

Ternera, trigo, trucha.

Uva.

#### ALIMENTOS A EVITAR

Alga fucus (*con moderación*).

Marisco.

Tomate (*con moderación*).



#### INFUSIONES Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS BENEFICIOSOS

**Musa paradisiaca** - 20 gotas antes del desayuno y comida

**Cistofin** - 20 gotas antes del desayuno y comida

**TIEMPO:** Durante 2 meses la cantidad sugerida. Después mantener 1 toma al día durante 2 o 3 meses, según necesidad y valorar.