



## Tiroida m109 60 cps FARES

“Lycopus este apreciata in [...] marirea glandei tiroide, gusa, mai ales atunci cand apar tulburari cardiace, palpitatii, insuficienta cardiaca cu neliniste si anxietate, precum si insomnie”. Gerhard Madaus, Lehrbuch der Biologischen Heilmittel, 1938.

### INGREDIENTE/CAPSULA:

- roinita (Melissae herba) 82,5 mg
- extract uscat de Lycopus virginicus standardizat in min. 0,5% acid litospermic 66 mg
- talpa gastii (Leonuri herba) 66 mg
- salvie (Salviae herba) 66 mg
- flori de lavanda (Lavandulae flos).

Lycopus virginicus este o planta originara din America de Nord. Are proprietati linistitoare si este utilizata in prezent pentru sanatatea tiroidei. Studiile au aratat ca Lycopus virginicus poate scadea nivelul hormonilor tiroidieni. Planta mai este utila pentru proprietatea sa de a reduce frecventa cardiaca.

Roinita este folositoare in cazul unei activitati accentuate a glandei tiroide, insotite de stari de agitare si neliniste emotionala, si de o intensificare a ritmului cardiac.

Talpa gastei, salvia si lavanda sunt plante cu actiune linistitoare atat asupra sistemului nervos central cat si asupra inimii, fiind utile in disconfortul functional (cardiac, respirator, digestiv, tiroidian) asociat cu stari de neliniste, si batai accelerate ale inimii.

### BENEFICII ALE UTILIZARII:

- contribuie la reducerea nivelului hormonilor tiroidieni in cazul unei activitati accentuate a glandei tiroide
- are o actiune linistitoare asupra sistemului nervos central si asupra inimii, contribuind la atenuarea frecventei cardiace.

### ATENȚIONARI:

Nu se recomanda in hipotiroidism, copiilor sub 10 ani (efectele asupra copiilor mici sunt insuficient studiate) si in caz de hipersensibilitate la oricare din ingredientele produsului.

### SARCINA ȚI ALAPTARE:

Nu se recomanda femeilor insarcinate si mamelor care alapteaza datorita unor posibile efecte de stimulare a contractiilor uterine. Substantele active trec in laptele matern si pot modifica gustul laptelui.

### EFECTE SECUNDARE ȚI INTERACȚIUNI:

Acest produs se poate utiliza concomitent cu alte medicamente.

La dozele recomandate nu au fost semnalate efecte secundare.

#### **MOD DE ADMINISTRARE:**

Copii 10-16 ani: 1 capsula de 2 ori pe zi, intre mese\*.

Copii peste 16 ani si adulti: 1 capsula de 3 ori pe zi, intre mese\*. Daca este nevoie de un efect mai puternic se pot administra pana la 6 capsule pe zi, la recomandarea medicului sau a farmacistului.

Durata curei: 4-6 luni. Cura se poate repeta dupa o pauza de o luna.

\* intre mese inseamna ca administrarea sa nu fie asociata cu alimentatia, de aceea este optim sa se faca la distanta de minim o ora fata de ultima masa, si o ora fata de masa urmatoare. Aceasta presupune ca produsul se poate administra dimineata, cu minim o ora inainte de masa, iar seara la minim o ora dupa masa.

#### **ASOCIERI RECOMANDATE:**

Capsulele Tiroida -M109 se pot asocia cu ceai de Sanziene si Roinita.

#### **SFATURI PRACTICE DE DIETA ÅZI STIL DE VIAÅCA:**

Este recomandat sa se evite alimentele bogate in iod, cum sunt fructele de mare, sarea iodata, ouale, casul si laptele, dulciurile rafinate, faina alba, grasimile saturate si trans (prajeli, carne rosie, grasime animala).

Consumati cerealele integrale (orez brun, mei), combinate cu nuci si seminte (surse bogate de zinc), legume crucifere ( varza, conopida si broccoli), de preferinta crude, legume in special cele cu frunze verzi (spanac si varza creata), fructe (fructe de padure, cirese, kiwi, citrice, prune rosii), rosii, spanac si ardei, ulei vegetal presat la rece (ulei de in, canepa, susan), somon, macrou, ciuperci, soia si produse din soia. Evitati alcoolul, fumatul, ceaiul chinezesc, cafeaua, cola, ciocolata si in general alimentele sau plantele excitante.

**Prezentare:** 60 capsule a 330 mg