



La mezcla de semillas que tu tiroides necesita 🌿

Cuatro ingredientes simples con un impacto enorme en tu salud tiroidea. Sigue leyendo para descubrir por qué esta combinación es tan poderosa.



Nueces de Brasil

Las nueces de Brasil son la fuente natural más rica en **selenio**, un mineral esencial para convertir la hormona tiroidea T4 en T3 (la forma activa). Con solo 2-3 nueces al día cubres tus necesidades diarias. Un superalimento pequeño con un poder enorme.

Semillas de Chía

Las semillas de chía aportan **omega-3, fibra y zinc**, tres nutrientes que ayudan a reducir la inflamación y a regular el sistema inmune.



Sal sin Refinar

A diferencia de la sal refinada, la sal sin refinar es que contiene casi toda la tabla periodica en forma de **minerales traza** que la tiroides usa para producir hormonas. El yodo es literalmente el combustible de tu glándula tiroidea. Úsala con moderación pero sin miedo.



Pistachos

Los pistachos son una fuente excelente de **vitamina B6, hierro, manganeso y antioxidantes**. La vitamina B6 apoya la producción de hormonas tiroideas y mejora la absorción de nutrientes.

¿Cómo tomarla? Así de fácil

01

Prepara tu mezcla

Combina 2-3 nueces de Brasil, una cucharada de chía, un puñado de pistachos y una pizca de sal sin refinar.

02

Consúmela por la mañana

Tómala en el desayuno o como snack a media mañana, preferiblemente en ayunas o acompañada de fruta.

03

Sé constante

Los beneficios se acumulan con el tiempo. Hazlo parte de tu rutina diaria para notar resultados reales.