

Les dysfonctionnements thyroïdiens

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

La glande thyroïde, située à la base de la face antérieure du cou, est aux commandes de toute l'activité hormonale de l'organisme. Un excès de son fonctionnement (hyperthyroïdie) peut entraîner de la tachycardie, accélérer le processus digestif et accroître la dépense énergétique. En l'absence de traitement, l'hyperthyroïdie peut provoquer troubles cardiaques et perte de poids entre autres perturbations. Un défaut de fonctionnement (hypothyroïdie) sera suivi d'apathie, de fatigue extrême, de troubles cardiaques, de problèmes menstruels et de prise de poids. Des affections périodiques d'ordre thyroïdien sont symptomatiques de troubles plus profonds tels que diabète et arthrite rhumatoïdale. Une maladie de la thyroïde peut également être le fait d'une déficience en iode, et ce dès la naissance ou en cas de retard mental, d'une hypertrophie de la glande (goitre) et plus rarement d'un cancer.

des fruits et des légumes pour réguler le fonctionnement de la thyroïde

Il y a dans l'alimentation, quelques aliments qui permettent d'auto réguler le fonctionnement de la thyroïde. Bien sûr ils ne suffiront pas à rétablir l'organisation hormonale de la thyroïde, toutefois ils pourront améliorer favorablement le quotidien de ceux qui souffrent d'un dysfonctionnement chronique.

L'ail : Il favorise la digestion. L'ail nettoie les artères des dépôts gras et fait baisser l'hypertension. Il augmente la résistance aux infections. Chargé en iode, il participe à l'autorégulation de la thyroïde.

L'asperge : C'est un excellent diurétique. L'asperge est reminéralisante. C'est un dépuratif et un draineur général.

L'avoine : Elle est riche en lysine et ses protéines sont de bonne valeur biologique. Elle est avant tout, minéralisante, stimulante et énergétique. Elle convient particulièrement aux hypothyroïdiens. L'avoine a des vertus hypoglycémiantes et laxatives.

La blette : Elle est rafraîchissante, diurétique et laxative. La blette est riche en fibres, sels minéraux et vitamines. C'est un rééquilibrant hormonal.

Le maïs : C'est un modérateur de la thyroïde. Il combat l'anémie, la constipation. Le maïs est une céréale très digeste, un aliment reconstituant et une source de magnésium et de phosphore. Il contient aussi beaucoup d'acides gras insaturés. Ne pas en faire une consommation excessive car il s'oppose à l'absorption de la vitamine PP.

L'oignon : C'est un excellent diurétique, un laxatif, un bactériostatique et un désinfectant. L'oignon régule l'insuline, il convient donc particulièrement aux diabétiques. De plus, il permet de réduire le taux de triglycérides et excite les glandes digestives et lacrymales altérées par les dysfonctionnements thyroïdiens.

l'hypothyroïdie

On attribue principalement l'hypothyroïdie à une surcharge de toxines dans l'organisme et à une déficience en nutriments essentiels, notamment :

Le zinc : On trouve du zinc dans les fruits de mer, les champignons, la levure de bière, l'avoine, le germe de blé, le pain complet, les pois, les noix, les céréales complètes.

Le sélénium : On en trouve dans les poissons gras, les œufs, les céréales complètes.

Le fer : On trouve du fer dans la farine de soja, le cacao, les haricots blancs, les lentilles, les pois secs, les fruits secs, les épinards, le persil.

La vitamine A : Elle est présente dans le melon, la carotte, l'épinard, le beurre, le foie, le poisson, le persil, le giraumon, la patate douce, le cresson, le chou frisé, les poissons gras.

Il faut veiller à équilibrer le régime alimentaire en y intégrant en abondance des légumes frais (de préférence non traités car la surabondance de pesticides ralentit le fonctionnement de la glande thyroïde), des fruits de mer, et des oignons.

Par ailleurs, il faudra enrichir le régime alimentaire d'hormones thyroïdiennes naturelles issues de l'iode et de la tyrosine (acide aminé).

L'ail, qui est très riche en iode, permet d'améliorer les fonctions thyroïdiennes. On attribue souvent l'hyperthyroïdie à un dysfonctionnement du foie. Il faut donc alléger toute la synthèse des voies biliaires dans ce cas. Certains nutriments issus de la flore marine (en particulier les fruits de mer et les algues) améliorent le travail de la thyroïde.

Le fucus (algue marine) permet de réguler le fonctionnement de la thyroïde, le prendre sous n'importe quelle forme un minimum de trois fois par jour.

L'huile de géranium équilibre la production hormonale et permet à la glande thyroïde de fonctionner plus efficacement. Consulter un spécialiste (endocrinologue) pour prescrire une prise appropriée au degré de dysfonctionnement.