

Les secrets de la Thyroïde



*Au moment où la chenille
pensait que sa vie était finie,
elle a commencé à voler*

Tout ce qui est tu et qui nous tue

Anaïs Goldman

Copyright © 2023 par Anaïs Goldman
Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle du contenu,
par quel procédé que ce soit est interdite sans les autorisations

Copyright

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »

Table des matières

Introduction

- ◆ Le saviez-vous? (pourcentage et normes) (p. 6)
- ◆ Symptômes (p. 7)
- ◆ Causes possibles (p. 8)
- ◆ Quels contrôles? (p. 9)
- ◆ En complément (p. 10)

1/ Yoga et thyroïde

- ◆ Les effets du yoga sur le système nerveux (p. 11)
- ◆ Les postures de yoga permettent de dénouer les tensions le long du système nerveux (p.12)
- ◆ Le système nerveux et le yoga (p. 13-14)
- ◆ Le nerf vague (p.15 - 17)
- ◆ Effets du yoga (p.18)
- ◆ Durée de pratique pour un effet thérapeutique (p.19)
- ◆ Pratiques de yoga spécifiques pour soulager la thyroïde (p.20)
- ◆ Séance d'initiation au yoga (p.21)
- ◆ Se reconnecter au corps (p.22)
- ◆ Autres pratiques énergétiques (p. 23)

2/ Le système endocrinien

- ◆ Fonctionnement du système endocrinien (p.24)
- ◆ Les hormones thyroïdiennes : T3 et T4 (p.25)
- ◆ Quel est leur rôle? (p.26)
- ◆ Leur conversion (p.27)

- ◆ La thyroïde interagit avec... (p. 28)
- ◆ Les glandes endocrines et les symptômes inexplicables (p.29)
- ◆ Les œstrogènes et la thyroïde p. 30)
- ◆ Les signes d'une dominance d'œstrogène (p.31 - 32)

3/ Equilibrer la thyroïde et le terrain

- ◆ Faire des cures régulières en prévention (p. 33)
- ◆ 8 étapes pour rétablir l'équilibre de l'organisme (p.34)
- ◆ Les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de la thyroïde (p.35)
- ◆ Superaliments pour la thyroïde (p.36 - 48)
- ◆ La spiruline (p.36-40)
- ◆ Le pollen de châtaigner (p.39)
- ◆ Le soufre organique (p.40-43)
- ◆ Le reishi (p.44)
- ◆ La levure de bière (p.45)
- ◆ Rhodiola (p.46)
- ◆ La nigelle (p.47 - 48)
- ◆ Rétablir l'équilibre du microbiote (p.49)
- ◆ Attention aux produits naturels hormon-like (p.50 - 51)
- ◆ Connaître son terrain pour établir sa stratégie globale (p.52)
- ◆ Eliminer les perturbateurs endocriniens de son environnement (p.53)
- ◆ Equilibre des surrénales (p.54 - 59)
- ◆ Hyperthyroïdie : aides naturelles (p.60)
- ◆ Baisser son taux de cortisol (p.61)
- ◆ Rétablir l'équilibre du microbiote (p.62)
- ◆ Hypothyroïdie : Supports naturels - Stimuler les surrénales (p.63)
- ◆ Réduire ou éliminer les nodules (p.64)
- ◆ Apprendre à en faire moins et à aller à l'essentiel (p. 65)
- ◆ Mises en garde (p.66 - 70)
- ◆ Sources (p.71)

Préface

Ce document fait état d'informations accessibles, permettant de comprendre le fonctionnement de la thyroïde et les déséquilibres qui peuvent la toucher.

Il présente quelques pratiques et produits naturels pouvant aider tout un chacun, de manière autonome et avec un budget moindre, à rétablir un terrain équilibré sur le long terme, et amoindrir les symptômes liés aux problèmes de thyroïde, sur les courts et moyens termes.

Il est question d'agir sur son équilibre global pour activer les fonctions naturelles de régénération du corps et aller vers un mieux être avec soi-même.

En aucun cas ces informations ne constituent une incitation à arrêter un traitement conventionnel.

Ces méthodes sont présentées comme un accompagnement, et non comme un traitement en soi.

Aucune de ces informations ne se substitue à un avis médical. Il est vivement conseillé de consulter un naturopathe, et de lire attentivement les mises en garde en fin de document, avant de se lancer dans des cures de nutriments ou de phytothérapie.

Par ailleurs, le yoga thérapie est un type de yoga spécifique qui cible les personnes en état de fragilité. Il convient de se faire accompagner pour adapter les pratiques aux profils, symptômes, et besoins de chacun, en fonction de son état physique et émotionnel, de ses particularités anatomiques.

Le saviez-vous?

- ◆ **15%** de la population française souffrirait de la thyroïde
- ◆ Parmi eux, dont **50%** seraient non diagnostiqués.

Les normes des laboratoires

- ◆ Les normes concernant les taux de TSH (hormone hypophysaire) dans les laboratoires français sont différentes de celles de dernières recommandations internationales, qui sont bien plus basses.
- ◆ En France, elles sont calculées à partir du pourcentage de taux de TSH de la population, y compris des personnes présentant des anomalies thyroïdiennes.
- ◆ Normes françaises = 0,3 à 4,3
- ◆ Normes médecine intégrative = 0,3 à 1,3
- ◆ Médecine traditionnelle chinoise : autour de 1
- ◆ NACB = 0,3 - 2,5 (National Academy of Clinical Biochemistry)

Symptômes

- ◆ Gonflement de la gorge du à la présence d'un goitre
- ◆ Des nodules peuvent apparaître en hyper ou en hypo
- ◆ Dépression, mal-être, changements d'humeur
- ◆ Epuisement
- ◆ Troubles du rythme cardiaque
- ◆ Sensibilité aux changements de température
- ◆ Perturbations digestives
- ◆ Modifications du poids
- ◆ Douleurs articulaires, crampes
- ◆ Vertiges, crises d'angoisse
- ◆ Accélération du rythme global de l'organisme en cas d'hyperthyroïdie
- ◆ Ralentissement du rythme global de l'organisme en cas d'hypothyroïdie
- ◆ Sécheresse cutanée
- ◆ Parfois : paresthésies, fourmillements, problèmes circulatoires, hypercholestérolémie, exophtalmie (gonflement des yeux)

Causes possibles

Des maladies auto-immunes

- ◆ Déséquilibre du microbiote :
- ◆ Dysbiose, candidose, perméabilité intestinales, etc...
- ◆ Herpès
- ◆ Alimentation toxique
(les molécules du gluten se comportent comme la thyroïde dans l'organisme)

Des dérèglements thyroïdiens

Déficits ou excès :

- ◆ d'**iode / thyroxyn / oligo-éléments** : responsables de la production d'hormones thyroïdiennes
- ◆ de **vitamine A, D, ou cortisol** : nécessaires à l'intégration de la T3 dans les cellules
- ◆ **Certains médicaments** :
Certains médicaments perturbent la conversion de la T4 en T3
- ◆ Les **radios** réalisées de façon excessives pourraient influencer l'état de la thyroïde
- ◆ Dysfonctionnement d'organes :
du **foie ou des intestins** (conversion T4 en T3)
- ◆ Les excès et déséquilibres :
Suite à un **excès de stress, à une inflammation**, une consommation excessive de **café ou d'alcool**
- ◆ Les **thyroïdites**

Quels contrôles?

Consulter un endocrinologue
pour contrôler :

Dans le sang :

- TSH us
- T4 libre
- T3
- ac antithyroperoxydase
- ac antithyroglobuline
- Ferritine
- Calcémie
- Magnésium
- Glycémie
- Sélénium, zinc, iode
- Vitamines B6-9-1

- Cortisol (dans la salive)
- Vit B12 (dans les urines)

En fonction des résultats, ajouter :

- Échographie de la thyroïde
- Scintigraphie (pour connaître la nature des nodules s'ils sont douteux)
- Analyse du microbiote
- Contrôle du cœur auprès d'un cardiologue

A noter que le **laboratoire Barbier** fait un bilan payant complet pour les problèmes thyroïdiens (acides gras, vitamines, oligo-éléments, GPX, hormones : progestérone, cortisol, DHEA, etc.... (bilan très onéreux)

En complément

Faire un bilan naturopathique pour connaître votre terrain

Vos **taux de neuro-transmetteurs, hormones du bien-être et du stress** peuvent être **révélateurs de déficits de votre organisme en certains nutriments indispensables** à l'équilibre de votre organisme.

Ces taux **peuvent être évalués grâce à de simples tests** (questionnaires, irridologie, etc...).

Il nous arrive souvent de commettre **des erreurs fatales dans notre alimentation, qui contribuent à déséquilibrer notre organisme**, par méconnaissance de notre profil.

Un naturopathe sera capable de vous dire si votre organisme est plutôt acide, **connaître le type de votre tempérament**, afin d'élaborer avec vous des petites **règles alimentaires** à observer afin de ne pas créer vous-mêmes vos propres déséquilibres.

Les effets du yoga sur le système nerveux

◆ Les troubles de la thyroïde sont toujours liés à un **dérèglement du système nerveux**, à la base, qui finit par agir sur le **système endocrinien**, et sur les **surrénales**. Grâce aux **postures, aux exercices respiratoires** et à la détente nerveuse qu'ils procurent, le yoga contribuera à **réguler ce trouble neuro-glandulaire**

◆ **Comprendre et visualiser nos organes** améliore la connexion entre le corps et l'inconscient et accélère les **processus de régénération**

◆ Utiliser la **chromo-thérapie** en visualisant les organes colorés d'une couleur bien précise permet d'agir sur l'organe (**le bleu apaise, le vert équilibre**, etc...)

◆ Prendre conscience de notre **dialogue intérieur** permet d'éliminer les **pensées parasites énergivores, épuisantes et auto-destructrices**

◆ **Conscientiser nos sensations, états émotionnels**, et autres symptômes associés au déséquilibre du corps permet de les accueillir et de leur **amener des solutions** (une respiration, un exercice, une posture pour chaque symptôme)

◆ Il peut être nécessaire de **se faire accompagner** par un professionnel pour adapter la pratique à ses besoins propres. En général, 3 séances d'accompagnement suffisent pour être capable de pratiquer de façon autonome.

Les postures de yoga permettent de dénouer les tensions le long du système nerveux

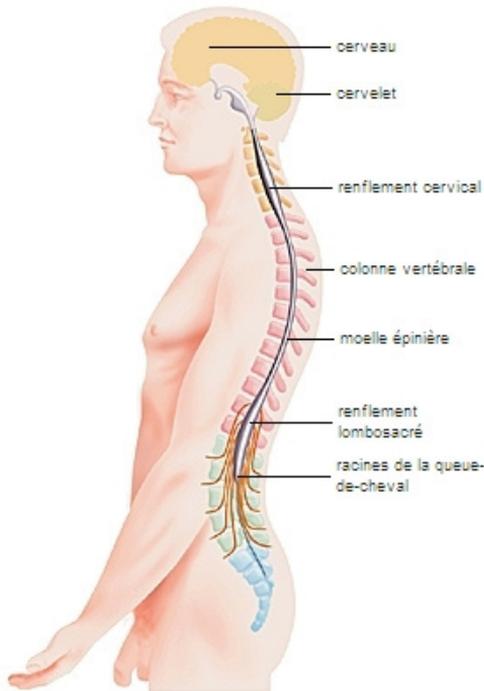


Image tirée du Larousse

Exemple de postures :

La pince, Le chat/vache, la charrue, les torsions, les exercices de la nuque, le cobra, etc..

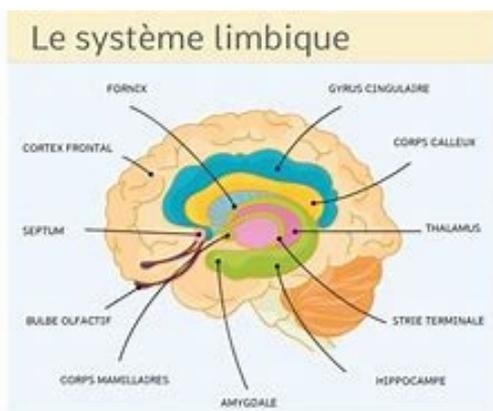
Le système nerveux et le yoga

- ◆ Le système nerveux central se situe dans la **boîte crânienne**, et la **colonne vertébrale**. Pour l'apaiser, il est nécessaire d'évacuer les tensions dans ces zones du corps. C'est ce que permettent une majeure partie des postures de yoga.
- ◆ En effet, de nombreuses postures de yoga induisent un placement particulier de la colonne et de la tête, qui permettent de **libérer les tensions** dans ces zones, avec le soutien d'une respiration efficace.
- ◆ La **qualité de la respiration** est importante pour **oxygéner ces zones**, et pour rétablir la **coordination entre le rythme cardiaque**, le rythme respiratoire, qui vont retentir sur la **clarté mentale**, les pensées, et l'état émotionnel.
- ◆ Le **système endocrinien** est directement lié au **système nerveux**. Son bon fonctionnement en dépend.

◆ Le **système limbique**, dont dépend notre **équilibre émotionnel**, est lié également intimement au système nerveux.

◆ Nous pouvons avoir une action concrète sur ces systèmes à travers **la respiration**, certains **mouvements et postures** qui vont permettre une meilleure **circulation des messages (neuro-transmetteurs, hormones, etc...)** et de la **nourriture (oxygène, nutriments, etc...)**, et à travers les messages en direction de notre **inconscient (hypnose, méditations guidées, visualisations, affirmations positives, etc...)**.

◆ Pour que ces pratiques aient un réel impact sur nos énergies profondes, il est nécessaire d'**apprivoiser les états de détente, entre la veille et le sommeil**, qui nous rendent **réceptifs** à ces messages.



Le nerf vague



◆ Le nerf vague **relie les organes du ventre au cerveau, en passant par les poumons**. Lorsqu'il est bien équilibré, il permet la **circulation de messages entre le cerveau et les organes de digestion et de respiration**. En termes symboliques, il relie notre **centre mental** (le cerveau) à notre **centre instinctif** (le ventre), afin d'ancrer nos idées dans la matière.

◆ **Le yoga, l'amélioration de la respiration**, contribuent à équilibrer le nerf vague (= nerf pneumo-gastrique)

◆ La stimulation du nerf vague entraîne :
Une **sécrétion d'acétylcholine**, qui induit un ralentissement du rythme cardiaque

◆ Un **rééquilibrage des glandes endocrines**

◆ Un équilibrage de la **digestion**

◆ Un équilibrage de la **pression sanguine aortique- et l'innervation du cœur**

◆ Une **régulation du système parasympathique** = auto-régulation des fonctions de l'organisme (vasodilatation, détente, homéostasie)

◆ De nombreuses **postures de yoga** contribuent à libérer le nerf vague, mais aussi quelques **exercices spécifiques alliant posture et respiration**.

Le nerf vague

Il s'agit du nerf crânien le plus long qui comporte des ramifications brachiales et thoraciques. Il innerve le système nerveux entérique et le système nerveux vagal ou cardiaque

il intervient dans :

- le péristaltisme intestinal
- rythme cardiaque
- santé de la phonation (larynx)
- glandes surrénales
- glandes endocrines

Il contrôle le nerf parasympathique du **système nerveux**, qui se compose de :

- la branche orthosympathique = sympathique
 - la branche du système nerveux autonome (parasympathique)
- le 1er : gère les hormones liées au rythme cardiaque, la glycémie, les neuro transmetteurs excitateurs (la noradrénaline, dopamine), l'adrénaline

le 2e : lié au repos, baisse de la tension, du rythme cardiaque, augmentation de la sérotonine, gaba, régule voies digestives (enzymes, sécrétions digestives)

Lorsqu'il y a déséquilibre entre les deux, le nerf vague s'épuise.

Lors d'un déséquilibre, le nerf vague subit 3 étapes :

étape 1 : le nerf vague stimule le parasympathique

quand survient le déséquilibre : cette stimulation devient excessive

étape 2 : l'inflammation apparaît

étape 3 : l'inflammation devient chronique

En effet, le nerf vague a une fonction anti-inflammatoire

Syndrômes de déséquilibre du nerf vague :

transpiration excessive, aigreur d'estomac, diarrhées, perte de voix, hyper anxiété, palpitations, hypertension ...

la suractivation du système parasympathique réduit le rythme cardiaque, ce qui donne lieu à un malaise

Solutions

- Respiration : inspir 4 expir 6

L'application respirelax + (mode relaxant) peut vous aider

- Manger lentement : active le parasympathique , qui augmente les sécrétions digestives
- La pleine conscience : connexion aux sensations corporelles (cf audioguides méditations guidées)
- Matin : finir douche par un jet d'eau froide (commencer par les jambes, puis monter jusqu'aux épaules progressivement (circulation sanguine, lymphatique, activation du nerf vague)
- S'accorder des pauses récupératrices
- La gentiane : plante qui active les sécrétions biliaires et active le parasympathique
- L'huile essentielle de marjolaine : active le système nerveux parasympathique (massage plante des pieds, plexus solaire...)
- Chanter et rire active le nerf vague
- Calmer les inflammations chroniques (endométriose ...), car lors d'une inflammation chronique, le nerf vague est sollicité en permanence

Effets du yoga

◆ Au bout d'une heure de pratique ◆

- Le **taux de gaba** augmente dans le **thalamus**
- **Ce neuro-transmetteur est un** anxiolytique naturel

Il inhibe l'activité nerveuse des neurones sur lesquelles il se fixe

◆ Au bout de 3 mois de pratique régulière ◆

- Le **taux de cortisol** décroît
- Il se régule au niveau de l'hypothalamus
- Le **cerveau est modifié**
- Le volume de la **matière grise et de l'insula** (impliquée dans la conscience de soi et des autres, les émotions) augmentent en fonction du nombre d'heures de pratique.

Mise en garde :

le yoga peut être néfaste s'il n'est pas pratiqué de façon adaptée à chacun et amené de façon évolutive.

Il peut être nécessaire de se faire accompagner par un professionnel pour adapter la pratique à ses besoins propres, particulièrement lorsque l'on est en état de fragilité.

En général, 3 séances d'accompagnement suffisent pour être capable de pratiquer de façon autonome et adaptée.

Durée de pratique pour un effet thérapeutique

Pour commencer à obtenir des effets thérapeutiques, le yoga doit être pratiqué régulièrement à ce rythme :

- ◆ **2 séances longues / semaine (45 min. à 1h15)**
- ◆ **+ 15 min quotidiennes**

Quelles pratiques ?

- ◆ Exercices de **respiration ou postures**
- ◆ Privilégier les exercices / postures **adaptés à notre état**
- ◆ L'essentiel est de **prendre plaisir** à la pratique

Le timing et les horaires idéaux

- ◆ Quotidiennement, elle peut être répartie en **1, 2 ou 3 mini séances de 5 min.**
- ◆ Les exercices pratiqués **le matin** vont permettre de **canaliser la sécrétion de cortisol naturelle** liée à la nécessité de passer à l'état de veille, et de **poser une intention positive** pour le déroulement de la journée en prenant soin de soi dès le réveil
- ◆ Les exercices pratiqués **le soir** vont **favoriser l'endormissement** et augmenter la qualité du sommeil
- ◆ Les exercices en **milieu de journée** vont faire un rappel pour **éviter d'accumuler les tensions** au long de la journée
- ◆ Vous pouvez **définir vos besoins** en faisant le point sur **les moments de la journée où vous avez plus tendance à traverser des états de stress ou de malaise** de manière récurrente

Pratiques de yoga spécifiques pour soulager la thyroïde

◆ Certains exercices ont pour effet d'activer la thyroïde et les surrénales ◆

(à faire en cas d'hypothyroïdie)

Ex : Chameau, chandelle, charrue, sauterelle, la roue, le poisson, le lion, la respiration ujjaye, etc...

◆ Certains exercices de respiration tonifient l'organisme ◆

Ex : Kapalabhati, respiration solaire, les bandhas, etc...

◆ Certaines postures calment les surrénales ◆

Ex : Le chiot, le lapin, l'enfant, chien tête en bas, etc...

◆ Certaines respirations apaisent le rythme cardiaque ◆

Ex : Respiration lunaire, cohérence cardiaque, etc...

◆ Certaines postures apaisent le rythme cardiaque ◆

Ex : La tête de vache, chameau gorge fermée

◆ Certains exercices équilibrent le système nerveux central ◆

Ex : Respiration alternée, exercices pour les yeux et la nuque, la matrice, etc...

◆ Certains exercices équilibrent l'hypophyse ◆

Ex : Le corbeau, kapalabhati tête penchée, la cigogne, jala neti, etc...

◆ Attention ◆

Il peut être nécessaire de se faire accompagner par un professionnel pour adapter la pratique à ses besoins propres, particulièrement lorsque l'on est en état de fragilité.

Séance d'initiation au yoga

◆ Il est essentiel de débiter le yoga par **une séance conçue pour s'initier à écouter ses ressentis** afin de ne pas se blesser. Le yoga **agit en profondeur sur le système nerveux**. Mais s'il est pratiqué sans adaptation, il peut aussi bien **le libérer que le perturber** encore plus!

Malheureusement, le yoga est souvent **pratiqué dans la force**, ce qui peut nous décevoir car aucun effet bénéfique ne se fait sentir. Il est même possible de **nous blesser**, ou d'expérimenter des **sensations désagréables**.

Enfin, le yoga est un outil puissant, et si on pratique les exercices sans **connaître leurs effets**, on peut empirer notre état.

◆ Exemple : faire un **exercice de respiration élaboré** dès la première séance, ou quand on est dans un état de fragilité, **peut perturber les énergies, le système nerveux, et la vie émotionnelle**.

◆ Exemple 2 : faire une **posture évoluée** pour laquelle nous n'avons pas la souplesse ou la musculature peut bien évidemment nous amener à **nous blesser!!!**

◆ Heureusement, il existe des **exercices préparatoires** avant d'arriver aux exercices plus évolués. Lorsqu'on se trouve dans un **état de fragilité**, il peut être suffisant de n'effectuer que des **exercices simples**, afin de **ne pas perturber le système nerveux** qui est déjà très **fragilisé**.

◆ Il existe des **exercices très doux associant mouvements simples et respirations** permettant d'**agrandir l'espace respiratoire**, de **détendre les zones clefs du corps** : plexus solaire, nuque, mâchoire, dos, poitrine. Une fois que ces zones sont détendues, **tout le système nerveux se relâche naturellement**.

Apprendre à se reconnecter à son corps

- ◆ Il est nécessaire de développer un nouveau savoir-faire pour **se rendre réceptif au yoga**.
- ◆ Pour cela, **des exercices simples**, où la sensation de détente s'obtient rapidement et facilement, sont la seule façon d'y arriver. Au départ, cela nécessite un vrai apprentissage car depuis tout petits, **nous sommes habitués à une logique toute opposée : chercher des résultats visibles, compétition**, se tourner vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur.
- ◆ En effet, il faut savoir que **certains outils du yoga peuvent être néfastes dans certaines conditions**. Par exemple, si on fait de **la méditation** sans support (dans le silence et l'immobilité totale) alors qu'on a le mental agité ou que notre sensibilité n'est pas réceptive à cette méthode, il est possible de générer des angoisses, des états dépressifs ou d'agitation. Certaines postures sont inaccessibles à de nombreuses personnes car la forme de leur os ne leur permet pas de les réaliser.
- ◆ Or, il est dommage de se priver des effets du yoga à cause d'un manque de souplesse ou d'un état d'agitation intérieure, alors que c'est dans ces cas que **nous en avons le plus besoin!!!**
- ◆ C'est pourquoi les exercices inspirés du yoga, préparatoires à des exercices plus élaborés, vont être bénéfiques pour la plupart des gens, particulièrement **pour les personnes en état de fragilité**, bien que ces exercices soient moins spectaculaires que certaines postures avancées.
- ◆ Ces exercices existent et ont un **effet puissant sur tous les systèmes du corps**. Leur effet thérapeutique n'est plus à prouver. Plus de **4000 études scientifiques** ont été réalisées sur les **effets thérapeutiques du yoga**. Les conclusions sont très positives et étonnantes!

Autres pratiques énergétiques

Des rituels énergisants

Faire circuler la lymphe régulièrement va renforcer le fonctionnement global de l'organisme.

Ex : - Brossage de tout le corps le matin (5 à 8 min.) avec une brosse douce.

- Rotation et frottement des articulations (rituel ayurvédique)
- Postures de yoga : posture de libération des vents
- Massages de tout le corps en direction du cœur
- Mobilisation des articulations (où se trouvent les principaux centres lymphatiques)

Magnétothérapie

- **Rééquilibrage énergétique** :

Utiliser deux gros palets magnétiques de 3800 gauss (7,5 cm / côté). Poser soit le pied ou la main droite sur le côté rouge (pôle Nord); soit le pied ou la main gauche sur le côté blanc (Sud), durant 20 mn.

- **Insomnie**, fatigue au réveil, douleurs chroniques diverses : installer 2 ou 3 dalles aimantée (voir sur les sites marchands d'aimants "kit dalles nuit" sous le lit : cela a pour effet de modifier le champ énergétique. Pour les hypersensibles, les poser au sol, pour les autres, sous le matelas. (entre 70 et 110€ en tout)

Les soins énergétiques

L'équilibre de la circulation des énergies dans le corps peut constituer une grande aide pour mieux surmonter les problèmes thyroïdiens. Selon votre sensibilité : acupression, shiatsu, acupuncture, kinésiologie, massage ayurvédique, etc...

Les fréquences vibratoires sonores

Certaines ondes sont équilibrantes pour le système énergétique. Ecouter ces sons quotidiennement va aider à dépasser les états de mal-être lorsqu'ils apparaissent.

Fonctionnement du système endocrinien

◆ **L'hypothalamus** est notre capteur de données sur notre environnement (température...)

◆ Il produit la **TRH**, qui ordonne à **l'hypophyse** de produire la **TSH**, qu'elle envoie à la thyroïde pour la stimuler à fabriquer T3 et T4.

◆ **La thyroïde** produit la **T3 et la T4**.

Les 2 servent à la même chose : atteindre une cellule cible pour lui faire parvenir un message afin d'adapter l'organisme au stimulus extérieur.

◆ Par contre, **la T4 n'est pas active**. C'est en réalité une réserve pour la thyroïde. Elle a besoin d'être **convertie en T3 pour le devenir**.

Les hormones thyroïdiennes : T3 et T4

Leur synthèse

◆ Elle se fait à partir de **l'iode**, elles comportent donc des acides aminés iodés.

◆ L'iode s'oxyde et s'allie à la **tyrosine** sous l'action d'une **enzyme : la peroxydase, ou thyroperoxydase**.

L'iode vient de notre alimentation et est absorbée par le tube digestif.

Conversion de T4 en T3 :

◆ Se fait grâce au **Zinc**, à une **enzyme spécifique (l'iodothyrosine 5'-désiodase)** présente dans la thyroïde, le foie, le rein, le cerveau), et **des oligo-éléments** (fer, etc...)

◆ **Le sélénium** intervient dans la fabrication de l'enzyme responsable de la **conversion de T4 en T3**

◆ **T3 libre** est active car elle n'est pas fixée aux protéines transporteuses

Utilité de la T4 :

◆ La T4 est indispensable dans la **transformation du bêta carotène en vitamine A**

◆ Elle constitue une **réserve inactive** qui nécessite une activation / conversion en T3 pour être active

Quel est leur rôle?

- ◆ Agissent sur **l'ensemble des tissus de l'organisme et des voies métaboliques**
- ◆ Indispensables à la croissance et au développement du **système nerveux central**
- ◆ Augmentent le **débit cardiaque**
- ◆ Influencent la **motricité**
- ◆ Contrôlent les **contractions musculaires**
- ◆ Rôle fondamental dans la **calorigénèse** :
élèvent la production de chaleur en augmentant la **production de CO₂**
A faible dose : accélère la **synthèse des protéines**, la néoglucogénèse et la glycogénèse
- ◆ À forte dose : élèvent le **catabolisme protéique et la glycolyse**
- ◆ Stimulent la **métabolisation et la dégradation des lipides**

Leur conversion

- ◆ La conversion de T4 en T3 est nécessaire pour la rendre active
- ◆ Elle se fait essentiellement dans **le foie et les intestins.**
- ◆ La conversion de T4 en T3 se fait grâce à **une enzyme, au sélénium, au zinc, au cuivre, au fer.** La présence de **métaux lourds** perturbent ce processus
- ◆ Elle est nécessaire pour que la T4 soit active et efficiente, faute de quoi elle n'a aucune action sur sa cellule cible
- ◆ **Feed-back** : En retour, **la T3 envoie un message à l'hypophyse qu'elle a assez de T3, et qu'il faut arrêter la surproduction.**
- ◆ Parfois, c'est **la T4 qui envoie le message, alors qu'elle n'est pas efficiente.** Le **message est donc faussé**, et peut mener à un processus d'hypothyroïdie.

La thyroïde interagit avec

- **L'hypophyse**

Elle reçoit les messages de l'hypothalamus (qui capte les changements extérieurs et situations pour adapter la réponse du corps) et envoie à la thyroïde des signaux pour **adapter la quantité de T3 et T4** en fonction des circonstances. L'hypophyse intervient également dans la **production ovariennes**, et donc dans le **rythme du cycle menstruel** féminin. **Si le dérèglement de la thyroïde vient de l'hypophyse**, il peut être accompagné d'une perturbation du cycle menstruel.

- **Les surrénales**

Elles fabriquent, suite aux **messages de l'hypophyse**, la quantité de **cortisol** nécessaire pour permettre à l'organisme de réagir en fonction d'un contexte qui nécessite une action. La progestérone est précurseur de la production de cortisol. Les surrénales travaillent donc avec les ovaires.

- **Les parathyroïdes**

Qui passent à travers la thyroïde, et sont **reliées aux os pour la transmission du calcium**.

- **Le foie et les intestins**

Où se réalise une partie de la **conversion de la T4** (hormone de la thyroïde inactive et donc inassimilable) **en T3** (hormone active et assimilable par les cellules). Lorsque le foie est engorgé, cela ralentit ce processus de conversion. Lorsque le microbiote est déséquilibré, **les nutriments** nécessaires au fonctionnement de la thyroïde ne sont plus assimilés par l'organisme.

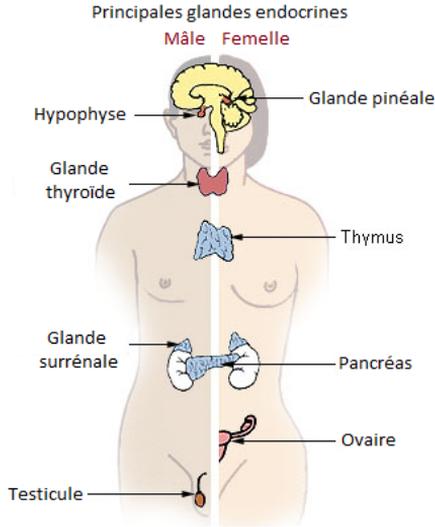
- **Le système immunitaire**

Il peut attaquer ou **sur-stimuler la thyroïde** en cas de maladie auto-immune.

- **Les hormones ovariennes**

Les oestrogènes sont antagoniques aux hormones thyroïdiennes. La dominance en oestrogènes est à l'origine de nombreux cas d'hypothyroïdie lorsque les oestrogènes ne sont pas contrebalancés par la progestérone. Les T3 et T4 sont alors rendues inefficaces, et les symptômes d'hypothyroïdie apparaissent, malgré des taux de T3 et T4 normaux, puisque les troubles ne viennent pas de la thyroïde.

Les glandes endocrines



Les symptômes inexplicables

Lorsque les symptômes persistent malgré le **retour à la normal des taux de TSH, T3 et T4**, il convient de vérifier le fonctionnement des glandes qui travaillent avec la thyroïde, et principalement les taux de **cortisol**, d'**oestrogène** et de **progestérone** (=précurseur de la production de cortisol)

- **Les surrénales**, et donc le taux de **production du cortisol**, qui est commandé par **l'hypophyse**. Les surrénales peuvent être **stimulées ou calmées** grâce à des **exercices de yoga** effectués régulièrement, ainsi que des cures en **gemmothérapie** (bourgeon de cassis, etc...) et **phytothérapie** (reishi, spiruline, etc...). Le **taux de cortisol** est contrôlé de manière fiable dans la **salive**.

Les oestrogènes et la thyroïde

- Les oestrogènes sont **antagoniques aux hormones thyroïdiennes**.

- La dominance en oestrogènes est à l'origine de nombreux cas d'hypothyroïdie vers la quarantaine (Dr Lee).

- Lorsque les **oestrogènes ne sont pas contrebalancés par la progestérone**, ils rendent les **récepteurs cellulaires à l'hormone thyroïdienne moins réceptifs** à cette dernière, de sorte que les **T3 et T4 sont rendus inefficaces**, et les **symptômes d'hypothyroïdie** apparaissent.

- Dans ce cas, les taux de T3 et T4 sont normaux, puisque les troubles ne viennent pas de la thyroïde. Il convient donc de prescrire de la **progestérone sous forme de crème transdermique** pour aider la réponse cellulaire à ces hormones.

" - Les **œstrogènes en excès**, non contrebalancés par un manque de progestérone, **accroissent la protéine-transporteuse produite dans le foie**, à laquelle sont liées les hormones thyroïdiennes, rendant ainsi ces hormones partiellement **inactives**. Il s'agit de la la synthèse de la thyroxin-binding globulin (TBG). **Seules les hormones libres – non liées – sont actives**. Un **excès en TBG**, agissant comme **réservoir d'hormones**, **augmente** donc la **proportion inactive des hormones** au détriment de la portion libre dès lors moins disponible pour les tissus.

Les œstrogènes sont connus également pour **réduire la conversion de T4 en T3**, conduisant ainsi à une conversion préférentielle en reverse-T3 (une T3 inactive). L'excès de reverse-T3, en bloquant les récepteurs, comme une clé défectueuse dans une serrure, **ralentit l'activité cellulaire** de toutes les cellules, entraînant des **symptômes d'une thyroïde hypo-active**."

Source : fibrokur.com

Les signes d'une dominance d'oestrogènes

"Ils incluent:

seins gonflés et sensibles, voire **fibrokystiques, fibromes utérin, endométriose, menstruations irrégulières** ou manquantes, augmentation de **caillots menstruels, PMS** (syndrome prémenstruel), baisse de la **libido, rétention d'eau** (pieds et doigts gonflés), **ballonnements**, gain en **masse adipeuse** (spécialement à l'abdomen, aux cuisses et aux hanches), **crampes, fatigue** constante, **perte de mémoire, humeurs changeantes, irritabilité, dépression** et **anxiété, chute des cheveux, maux de tête, hypoglycémie, insomnie, yeux secs, peau sèche, ostéoporose**, accélération du **processus de vieillissement**.

On retrouve nombre de symptômes de l'hypothyroïdie."

Source : fibrokur.com

Le déséquilibre entre oestrogène et progestérone est néfaste, elles doivent normalement s'autoréguler.

La dominance oestrogénique a également des conséquences sur la fonction thyroïdienne, favorise prise de poids, la chute cheveux et la peau grasse

Facteurs qui l'augmente

- l'insuline augmente l'oestrogène
- indice glycémique élevé
- perturbateurs endocriniens
- candidose

causes

- mauvaise détox des oestrogènes
- augmentation des oestrogènes (pertur endocr)
- manque de progestérone

SPM : impacte le climat oestrogénique, la thyroïde, augmente possibilité de cancer hormonaux dépendant

Solutions

- Rétablir **l'équilibre oestrogènes / progestérone** avec :
- de la **crème de progestérone transdermique**
- Des **plantes** qui agissent sur cet équilibre : **gattilier** (= vitex), **soufre organique**, etc...

Facteurs qui augmente les oestrogènes

- **Alimentation** : insuline charge glycémique élevée
- Excès de viande rouge café tabac obésité sédentarité
- Levures parasites microbiote
- Equilibre en acides gras (omega 3 plus que omega 6)
- Crucifères : détox oestrogénique
- Aliments qui aident : neutralisation du foie
- Brocolis peu cuits (l'antioxydant indole-3-carbinol)
- Baisse les perturbateurs endocriniens
- Soutenir le foie régulièrement (vit. B (9 et 12), important pour équilibre hormonal, betteraves, radis noir)
- Microbiote : bactéries en déséquilibre vont réactiver des oestrogènes (cures de probiotiques multi souches)
- Phyto oestrogènes : lin, soja, diminuent le climat oestrogénique, se fixant sur l'oestrogène pour les inhiber (cf études Pubmed)

Augmenter la progestérone

La progestérone est diurétique, anxiolytique, synthétise la sérotonine perturbée durant les règles.

En cas de manque : rétention d'eau, irritabilité

Comment l'augmenter?

Vit B5, gattilier (contrindiqué qd cancer), alchemille (baisse le flux des règles), achillée millefeuille, bourgeon de framboisier (aucune contre indication) : toutes ces plantes sont à prendre en mélange, en fonction de vos symptômes.

Faire des cures régulières en prévention

◆ Il convient de **tenir compte de nos fragilités** lorsqu'on en a pris connaissance. Sans anticiper négativement sur nos états de santé, il est nécessaire d'apprendre à ressentir lorsque les malaises reviennent avant qu'ils ne s'installent dans notre corps, et faire des mises à jour régulières.

◆ Il faut garder en tête que **notre alimentation**, depuis l'ère industrielle, contient **50 à 70 % de nutriment en moins** (à cause de l'appauvrissement de la terre, de la pollution, des modes de culture, etc...). Compter uniquement sur l'alimentation pour remonter nos taux de nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme n'est pas réaliste dans ce contexte.

◆ Ne pas attendre d'être dans le rouge pour prendre des mesures de rééquilibrage est alors nécessaire. C'est la philosophie des **médecines traditionnelles** qui considèrent **notre hygiène de vie quotidienne** comme garante de notre santé. C'est également le message de **l'épigénétique**, qui nous apprend que notre organisme ne révèle ses fragilités que lorsque les conditions sont rassemblées, lorsque nous accumulons des stress, que nous nous nourrissons mal, etc.... Dans le cas échéant, **si nous prenons soin de notre capital santé, certains gènes ne seront jamais activés**. Nous sommes alors responsables d'une grande partie de notre état.

◆ Tenir un **journal de cures** avec **posologies, temps et date de début et de fin de cures**. Pour vos problèmes chroniques type insomnie, **prévoir plusieurs plantes pour alterner les cures**, afin de **ne pas dépasser les temps de cure** ou de ne pas retomber dans les insomnies à cause d'un traitement qui finit par **ne plus avoir d'effet**.

8 étapes pour rétablir l'équilibre de l'organisme

- ◆ **Réduire l'inflammation** dans le corps (alimentation, détoxination, assainissement du microbiote, élimination des métaux lourds)
- ◆ Réduire le **stress** qui détraque tout
- ◆ Éliminer les **perturbateurs endocriniens** et déclencheurs de l'inflammation (blé industriel, lait de vache industriel, produits industriels, etc.)
- ◆ Rééquilibrer le **terrain** (compléments alimentaires)
- ◆ Rééquilibrer le fonctionnement de la **thyroïde** (gemmothérapie...) et de **l'hypophyse**
- ◆ **Rééquilibrer les surrénales** (qui fonctionnent avec la thyroïde) est nécessaire sans quoi tous le système hormonal reste perturbé et vous restez victime de symptômes handicapants, même après le rétablissement de vos taux de TSH, T3 et T4.
- ◆ Travailler durablement sur la **gestion de nos émotions** et **nos comportements** qui contribuent à dérégler notre organisme
- ◆ Détecter les **glycémies instables** pour les réguler

Les nutriments

nécessaires à l'équilibre de la thyroïde

◆ **Sélénium** : intervient dans la production de T3 & T4. Dosage : entre 50 et 200u/ jour (faire des pauses dans la cure)

◆ **Magnésium** : indispensable au système nerveux : à prendre 2h avant ou après le lévotyrox si vous êtes en traitement, choisir un magnésium assimilable et qui ne cause pas de troubles digestifs (magnésium marin, bysglycinate de magnésium, etc...)

◆ **Calcium** (parathyroïdes)

◆ **Zinc** : intervient dans les processus d'auto-immunité, la repousse des cheveux, la conversion de T4 en T3. Avec un niveau faible de zinc dans le corps, le T3 ne peut pas être fabriquée.

◆ **Iode** : intervient dans la fabrication de T3 et T4. Attention en cas de surdosage qui aurait provoqué un dérèglement de la thyroïde (hyper ou hypo) : taux à contrôler avec prise de sang. Une cure d'iode doit toujours être accompagnée d'une cure de sélénium pour maintenir la bonne proportion entre les deux.

◆ **Phosphore**

◆ **Vit B12, B6, B9**

◆ **Vit B1** (équilibre le rythme cardiaque)

◆ **Vit D**

◆ **Le soufre organique** : régulateur du système endocrinien, intervient dans la détox hépatique, la synthèse du glutathion, les acides aminés soufrés, la méthylation, le renforcement des tissus (os, cartilages, tendons, ligaments, parois intestinales, etc...), nettoie les toxines du sang, etc... (Cure thérapeutique décrite sur le site Apoticaria pour que la cure soit efficace et le soufre assimilé par l'organisme)

Superaliments pour la thyroïde

- ◆ Les végétaux naturels contiennent **des nutriments qui agissent en synergie** les uns avec les autres, c'est-à-dire qu'ils renforcent leur action mutuellement.
- ◆ Certains de ces végétaux contiennent des nutriments **hyper assimilables** pour l'organisme humain.
- ◆ Leur **effet sur l'organisme est donc supérieur à des nutriments pris séparément** et fabriqués de façon artificielle.
- ◆ Il est à noter que certains **nutriments fabriqués de façon artificielle** ont pour effet secondaire d'**encrasser l'organisme**, et de ne pas toujours être assimilables.
- ◆ Il est essentiel de choisir des produits de qualité, qui ne sont pas forcément les plus onéreux, qu'on se le dise!!!

La spiruline

Elle contient :

◆ **Vitamine B12** (système nerveux, cerveau, digestion, engourdissements, concentration, également présente dans la levure de bière)

◆ **Vitamine B1** (rythme cardiaque, système nerveux, cerveau, muscles, production d'enzymes intervenant dans le métabolisme des glucides), **B2** (Permet la fabrication de nombreux enzymes, dont le glutathion, combustion des graisses), **B6** (assimilation du magnésium, transformation du tryptophane, production des neurotransmetteurs sérotonine, dopamine, adrénaline, métabolisme des acides aminés)

◆ **Vitamine E** (Anti-oxydant, protection des cellules, neutralise les radicaux libres, réduit l'oxydation des lipoprotéines, associé aux maladies cardiovasculaires, anti-inflammatoire, vasodilatatrice, synthèse des globules rouges)

◆ **Bêta-carotène** ou pro-vitamine A (pigment anti-oxydant précurseur de la vitamine A,, sa transformation se fait dans le foie, il absorbe les longueurs d'onde) – la vitamine A est bénéfique pour la vision, le renouvellement des tissus, le système immunitaire.

◆ **Omega 6** (régule l'expression de nos gènes, santé immunitaire, coagulation sanguine, bien-être articulaire)

◆ **Chlorophylle** (nettoie le sang, agit sur la production de globules rouges)

◆ **Phycocyanine** (détoxifie, stimule système immunitaire)

◆ **Oligo-éléments** : zinc, sélénium, manganèse, fer, cuivre, chrome

◆ **Minéraux** : calcium, magnésium, sodium, potassium, phosphore

◆ **Des protéines** = contient tous les acides aminés essentiels (acide aspartique & glutamique, alanine, arginine, cystine, glycine, histidine, isoleucine lysine, méthionine, phénylalanine, proline, sérine, thréonine, tryptophane, tyrosine, valine)

◆ **ADN, ARN** (régulateur des cellules et de l'expression des gènes, intervient dans la synthèse des protéines)

◆ **Lutéine** (pigment de la famille des caroténoïdes, bon pour la vue), xanthine (pigment de la famille des purines, se convertit en acide urique, bronchodilatateur, bon pour l'asthme, anti-inflammatoire)

Temps de cure :

Entre 3 semaines et 3 mois (attention en cas de sensibilité de reins et de la digestion : observer des fenêtres thérapeutiques)

Pollen frais de châtaigner

Contient :

- ◆ Minéraux: **sélénium, zinc, fer**
- ◆ Vitamines: **vitamines B (B1, B2 et B9 surtout), vitamines C et E**
- ◆ **Antioxydants** (polyphénols, des flavonoïdes, des phytostérols, des caroténoïdes...)
- ◆ **Protéines**: 40% de protéines (tryptophane...)
- ◆ **Hormones végétales** (Génistéine ...)
- ◆ **Enzymes, ferments lactiques, Probiotiques** (que ne contient plus le pollen sec, à moins de le réactiver en le trempant 1 nuit dans du jus de fruit) bénéfiques pour le système digestif.

Posologie :

1 CàS au cours du petit déjeuner (s'assimile mieux ingéré avec le repas) en cures régulières de 15 à 21 jours

Le soufre organique

◆ C'est un **régulateur hormonal**

(lors des pics de stress, un excès d'hormones orthosympathiques circulantes apparaît. Le soufre s'associe alors aux hormones circulantes, les mettant en réserve sous une forme liée au soufre, ce qui **les rend inactives.**)

◆ Participe à plus de **400 réactions enzymatiques.**

C'est un des composants des acides aminés soufrés, dont la méthionine, cystine, cystéine et la taurine¹. 70% des acides aminés sont issus du soufre. Ces acides aminés participent à la santé des ongles, à la formation des cheveux, à la **protection du foie, de la paroi intestinale**, à la cicatrisation et à la fabrication des muscles.

◆ Reconstitue les **réserves d'énergie directement utilisables par les cellules**, au niveau métabolique (potentialise l'effet des vitamines B, notamment B8 et B1, ce qui permet une **meilleure assimilation des graisses et des sucres.** Cela permet soit de libérer de l'énergie, fait baisser la glycémie, notamment la charge en glucose postprandiale, sans augmenter l'insuline.

◆ **Purifie l'organisme et aide le foie** à éliminer les déchets (Il solubilise les déchets circulant dans la lymphe et le système cardiovasculaire, en se fixant à diverses molécules, puis aide le foie les éliminer). Il **régule l'action des androgènes**, ce qui évite leur action excessive sur les glandes sébacées (acné) en les annexant et les éliminant dans le foie

◆ Se distribue dans **l'intégralité de l'organisme**, des ongles au plus profond des os et des organes: le foie, les surrénales, les intestins, le pancréas, le tissu conjonctif des cartilages et des artères.

Protocole thérapeutique Soufre organique

◆ **Dosage normal :**

1 cuillère à café rase (environ 4g) deux fois par jour pour 60 kg de poids corporel, dilué dans un verre d'eau.

◆ **Dosage moyen en fonction du poids corporel :**

pour 60kg : **2 càc / jour** (1 càc = 4 gr). (Soit 8 gélules de 1 gr / jour)

◆ **3 premiers jours de la cure** : dosage réduit, ou prendre le dosage normal avec la nourriture.

(Pour neutraliser son amertume, on peut le diluer dans du jus de pamplemousse).

◆ **Dose thérapeutique soutenu pendant 1 mois :**

Pour un effet plus soutenu, prendre **4 cuillères à café rases par jour**

◆ **Après 1 mois** : réduire à **deux cuillères par jour**.

◆ **A quel moment de la journée?**

Toujours prendre le soufre organique le matin et le soir, à au moins **10h d'intervalle**, car le corps ne stocke pas le soufre. Après 12 heures, celui-ci est évacué du corps et ne peut plus être utilisé.

◆ **Durée de la cure :**

trois mois renouvelable, pour consolider les stocks de l'organisme

◆ **Qualité et quantité de l'eau, interactions médicamenteuses et autres :**

◆ Dans la **demi-heure qui suit l'ingestion** du soufre éviter de boire de l'**eau du robinet** (qui contient du **chlore**), de se brosser les dent avec un **dentifrice au fluor**, de prendre **d'autres compléments alimentaires**, médicaments ou substances contenant des additifs.

◆ L'oxygène utilisé par le soufre organique ne provient pas de l'air que nous respirons mais bien de l'eau que nous buvons. Il est donc conseillé, durant la cure, de **boire 1,5 à 2 litres d'eau /jour**.

Le reishi

- ◆ **Anti-inflammatoire, anti-viral** (herpès...)
- ◆ **Tonifie** l'énergie du corps
- ◆ Réduit le stress physique et psychique, **anti-dépresseur, neuro-protecteur**
- ◆ Lutte contre fatigue et insomnie, c'est un **adaptogène**
- ◆ Réduit les **douleurs diverses** (arthrite, myopathies, ...)
- ◆ Stimule et **régule le système immunitaire** (améliore l'expression des cytokines immunitaires et l'activité anti-tumorale, améliore rapidement le nombre de lymphocytes dans le sang)
- ◆ Régule **le foie et la glycémie**
- ◆ Régule **la tension** (pour les hypertendus)
- ◆ Protège **le système cardio vasculaire**
- ◆ Équilibre **le microbiote**
- ◆ Lutte contre les **allergies, l'asthme**, les fragilités respiratoires
- ◆ Améliore la fertilité chez l'homme
- ◆ Contient : **provitamine D2, alcaloïdes, glycoprotéines, polysaccharides, ARN** (lutte contre les maladie virales), **fer, phosphore, calcium vit. C, D, vitamines B, testostérone**

Posologie :

Cure de 3 semaines, en 2 fois (coupure d'1 semaine)
1 à 10gr / jour en fonction de la concentration et qualité,
le matin à jeun

Contre-indications :

ne doit pas être associé avec des hypotenseurs,
anticoagulants, ou anti-plaquettaires, contre-indiqué chez
les femmes enceintes, demander l'avis d'un spécialiste en cas
de SPOK.

Levure de bière

- ◆ Des probiotiques
- ◆ Des vitamines (B1, B5, B6, B8, B9, E, etc...)
- ◆ Des oligo-éléments et minéraux : zinc, calcium, magnésium, phosphore, fer, cuivre, potassium, chrome, sélénium, etc...
- ◆ 48 % de protéines (tous les acides aminés)
- ◆ Elle existe aujourd'hui sans gluten

Rhodiola

Ses effets :

- ◆ Plante **adaptogène**
- ◆ **Régulateur de la thyroïde** (certains disent qu'elle la stimule : attention dans les phases d'hyperthyroïdie, préférer le bourgeon de cassis)
- ◆ Lutte contre les **stress physiques, moraux, intellectuels, régule le cortisol**
- ◆ Lutte contre la **fatigue**
- ◆ **Anti-dépresseur** (dépressions légères)
- ◆ Améliore l'**endurance**
- ◆ Protège contre les **maladies dégénératives**
- ◆ Renforce l'**immunité**
- ◆ Équilibre le **transit intestinal**, ainsi que tout le processus digestif, **protège le foie**

Conseils, posologie :

- ◆ La prendre sous forme de teinture mère pour une meilleure qualité
- ◆ Cures de 3 semaines, arrêt de 15 jours, et possibilité de reprendre 3 semaines

L'huile de nigelle

Comment l'utiliser?

- Les graines de nigelle se consomment en **graines**, sous forme d'**huile végétale** ou de **teinture mère**

- Posologie :

- 1 càc matin et soir avant le repas, cures de 3 semaines à 3 mois, avec arrêt de 4 semaines avant de reprendre si besoin. (pour travailler en profondeur sur tout l'organisme)
- Pour augmenter les chances de tomber enceinte : faire une cure du premier jour de vos règles jusqu'à la date approximative de votre ovulation, soit environ pendant environ 2 semaines, car certains pensent que la graine noire peut provoquer des fausses couches

Ses propriétés

Au niveau hormonal :

- règles douloureuses
- stimulant de la production d'hormones, semble protéger de l'ostéoporose induite par une déficience d'hormones.
- aphrodisiaque
- galactogène (qui favorise la lactation)
- emménagogue (qui favorise les règles)
- lutte contre certaines migraines

Digestion, assimilation :

- fortifie la flore intestinale (microbiote qui se loge dans l'appendice)
- réduit considérablement les bactéries nuisibles
- dépuratif et diurétique (drainant et antitoxique, digestive, hépatoprotectrice, fortifie les reins et les protège)
- adoucissant et cicatrisant interne et externe,
- reminéralisant, cytostatique, antispasmodique
- hypoglycémiant (aide à la régulation du taux de sucre dans le sang)
- hypocholestérolémiant (aide à la régulation du cholestérol)

• Diabète : Hypoglycémiant

Effet anti-âge :

- Stimule la régénération cellulaire
- "antioxydant" = inhibe l'effet des radicaux libres = effet anti-vieillessement
- effet anti-rides

Stimulant général :

- renforce le système immunitaire en stimulant la production d'hormones-like responsables du bon fonctionnement de l'immunité
- fortifiante

Réparatrice :

- cicatrisante et émollient
- anti-inflammatoire

La nigelle

En résumé, elle contribue à :

- ◆ Revitaliser le **système endocrinien**, en particulier les surrénales, la thyroïde, parathyroïdes, et glande pituitaire
- ◆ Rééquilibrer le **système nerveux**
- ◆ Augmenter l'**énergie vitale**
- ◆ Renforcer le **système immunitaire**
- ◆ Assainir le **microbiote**
- ◆ Réduire le **diabète** (hypoglycémiant)
- ◆ Améliorer la **fertilité** chez la femme

Effets :

- ◆ **Anti-inflammatoire**
 - ◆ **Adaptogènes, Anti-biotique, anti-viral, anti-fongique, anti-bactérien, anti-oxydant, anti-douleur**
 - ◆ Augmente l'**oxygénation cellulaire**
 - ◆ Augmente la production de progestérone et augmente le niveau d'oestrodiole
 - ◆ Contient de la **progestéron, des oestrodioles, prolactine, testostérone, FSH, LH.** (Researchgate.net + Journal.Skums.ac)
- Réduit les symptômes liées à la ménopause
- ◆ Stimule la production de l'hormone Prostoglandine, qui fait partie des hormones tissulaires et joue un rôle important dans l'abaissement de la pression sanguine. L'huile de nigelle assouplit les artères et réduit les liquides inutiles. (Plantesconseils.com)

Rétablir l'équilibre du microbiote

◆ L'état du microbiote impacte directement **le niveau d'inflammation du corps** (accumulation de toxines), le **système immunitaire**, nos **mécanismes émotionnels**, ainsi que **tous les métabolismes du corps**, y compris celui de la **thyroïde**. C'est du microbiote que dépend en grande partie **l'assimilation des nutriments** nécessaires à l'équilibre de la thyroïde.

◆ **Il n'est pas possible de soulager durablement des problèmes liés à la thyroïde tant que l'on n'a pas assaini son microbiote.**

◆ Pour cela, il convient de **réduquer notre organisme, nos réflexes, nos croyances, notre sens du goût.**

Une fois notre organisme **libéré de ses addictions aux produits chimiques, frits ou sucrés**, il se nettoie de lui-même et nous ne sommes plus victimes de fringales irrésistibles.

Cela peut nécessiter de se faire aider, au niveau émotionnel, ou nutritionnel. Il faut savoir que ce changement de consommation est **accessible à toutes les bourses**. Il s'agit juste d'une **reprogrammation de nos schémas de pensées.**

Quelques conseils

◆ Cure de **soufre organique** pour reconstituer les parois de l'intestin poreuses

◆ Cure de **reishi** (champignons à consommer en décoction ou en gélules : plus de détails sur le site du Dr Donati)

◆ Adopter une **alimentation adaptée** (naturelle, complète, alcaline, non excessive, sans blé industriel, éviter le lait de vache industriel, consommer les crudités en début de repas pour intégrer des enzymes digestifs et permettre aux vitamines d'être mieux assimilées, etc...)

◆ Cures de **vitamine D, K2, C lyposomale, sélénium, zinc**

◆ Cures de **pollen frais** (contient des probiotiques), de **propolis jaune**

Attention aux plantes, condiments, huiles essentielles et aliments "hormones-like"

- Il existe des plantes, aliments, condiments, "œstrogènes-like", progestérone-like", et "cortisone-like". Il convient d'en avoir conscience afin de **consommer en quantité celles dont on manque**, et de consommer de manière épisodique celles qu'on a en excès,

- Plus les **nutriments** sont **concentrés**, plus il convient de faire attention. Exemple : les graines germées, huiles essentielles, etc...

- Les perturbations au niveau de la production d'**œstrogène** sont induites par les phyto-œstrogènes. Elles sont contenues dans des **aliments ou plantes**, tels que le soja, la luzerne, le fenugrec, la sauge, etc... elles ont une **similarité moléculaire avec l'œstradiol**, et ont la capacité de provoquer des effets oestrogéniques ou anti oestrogéniques. Il est donc important de se renseigner précisément sur les effets des aliments ou plantes que l'on ingère de façon régulière, surtout si on a des problèmes hormonaux, et à titre préventif de façon à ne pas les provoquer.

*Pour ce qui est du **soja**, très présent dans la nourriture végétarienne, n'est consommé dans ses pays d'origine, en Chine, au Japon, en Indonésie, qu'après avoir été **fermenté** (sauce soja, tempéh, miso); c'est la seule façon de le consommer sans s'exposer aux toxines et aux perturbations hormonales provoquées par le végétal brut, ou simplement cru, ou cuit.*

- Notons que **certaines plantes hormone-like ont un effet équilibrant** sur le système hormonal global

Végétaux oestrogène-like

Celles qui contiennent du **sclaréol** (sauge sclarée, régulateur hormonal, dont la structure moléculaire est proche des hormones stéroïdes sexuelles), **airelles**, **graines de lin**, celles qui contiennent du **trans-anethol** (fenouil doux, anis, badiane, aneth, etc...), celles qui contiennent du **cédrol** (cyprès vert, cèdre de l'atlas ou de Virginie,), **houblon**, **onagre**, **bourrache**, **niaouli**, **carvi**, **cumin**, **luzerne**, **persil**, **saule blanc**, **armoïse vulgaire**, **soja** (+ ou moins en fonction de son type de fermentation)

Les oestrogènes sont antagoniques aux hormones thyroïdiennes.

La dominance en oestrogènes est à l'origine de nombreux cas d'hypothyroïdie vers la quarantaine (Dr Lee). Lorsque les oestrogènes ne sont pas contrebalancés par la progestérone, ils rendent les récepteurs cellulaires à l'hormone thyroïdienne moins réceptifs à cette dernière, de sorte que les T3 et T4 sont rendues inefficaces, et les symptômes d'hypothyroïdie apparaissent. Dans ce cas, les taux de T3 et T4 sont normaux, puisque les troubles ne viennent pas de la thyroïde. Il convient donc de prescrire de la progestérone sous forme de crème transdermique pour aider la réponse cellulaire à ces hormones.

Végétaux progesteron-like

Marjolaine, pommier, gattilier, graines de nigelle, feuille de framboisiers, mélisse, romarin à verbénone, serpolet, thym, verveine, bourrache, alchemille, consoude, yam, gingembre *, sarriette, graine de courge *, pollen *, orties dioïques *, huile essentielle de cajepout, cumin, matricaire, myrthe à cinéole (commun), verveine citronnée (thyroïde - pancréas)

- La progestérone augmente la fertilité chez la femme et réduit les symptômes liés au SOPK
- * *Ces végétaux sont particulièrement bons pour les hommes qui ont des problèmes de prostate, ou qui prennent de l'âge.*
- *Toutes ces plantes aident la thyroïde à mieux fonctionner et aident à éliminer les maux de têtes hormonaux, les oedèmes, prises de poids et gonflement des seins, les syndromes prémenstruels*

Les traitements à base de progestérone de synthèse, sont, de leur côté, à bannir : ils n'ont pas du tout les mêmes effets que les plantes "progesteron-like". Pour donner un exemple, la progestérone naturelle est indispensable au développement du fœtus, alors que la progestérone de synthèse peut le tuer!

En effet, la progestérone facilite l'action des hormones thyroïdiennes.

Végétaux cortison-like

Huiles essentielles de pin sylvestre, d'épinette noire, le bourgeon de cassis

Ces huiles essentielles sont très bénéfiques en cas de grande fatigue, de dépression légère, baisse d'efficacité du système immunitaire, infections chroniques, pour renforcer les surrénales

Plantes adaptogènes hormon-like

Mélisse, ginseng, éléuthérocoque

Végétaux "hormon-like" régulateurs hormonaux

Avoine *, gattilier, huile d'onagre, sauge

- * l'avoine régule aussi bien les problèmes 'hyper et l'hypo oestrogéniques

NB : des études sont en cours sur les effets exacts des végétaux dits "hormon-like" qui sont encore peu connus.

Connaître son terrain pour adapter sa stratégie globale

Il est nécessaire de :

◆ Tester par des analyses le **taux de vitamines et oligo-éléments** avant d'entamer une cure.

Comment?

avec une prise de sang et une analyse de salive (pour le taux de cortisol)

Certain(e)s sont éliminés naturellement par le corps lorsqu'ils sont en excès, d'autres s'accumulent et créent des déséquilibres

◆ Tester les **anti corps** liés à la thyroïde pour savoir s'il s'agit d'une **maladie auto immune**, le taux de **T4 et TSH**, savoir si vous avez des **nodules** (échographie, voire scintigraphie), un goitre, etc...

◆ Faire un **bilan naturopathique complet** pour connaître votre profil et adapter votre stratégie alimentaire et en terme de traitement naturel

◆ Faire un **test de microbiote** si vous souhaitez faire des cures de probiotiques (certains probiotiques ne sont pas adaptés à votre microbiote : chacun le sien, ils sont tous différents)

Éliminer les perturbateurs endocriniens de son environnement

◆ **Cuisson dans des plats sans plastique** (phtalates, BPA), ou **aluminium, ni téflon**, boire eau chauffée dans contenant sans plastique

◆ **Pilule contraceptive** (bien lire ses effets secondaires : il existe des alternatives naturelles)

◆ **Chlore** (piscine, eau du robinet, etc...)

◆ **Fluor** (dentifrice)

◆ **Pesticides** (légumes, céréales, fruits)

◆ **Adjuvants divers** (alimentation, compléments alimentaires, eau du robinet, et médicaments) : Conservateurs, fixateurs, etc... (glutamate monosodique, dioxyde de titane, aluminium, etc...)

◆ **Cosmétiques** (shampoings sans phtalates, savon naturel, crèmes de soin naturelles)

◆ **Radios** : éviter de réaliser des radiographies de façon excessive

◆ (La radio-activité interfère avec le fonctionnement de la thyroïde de façon générale)

Equilibre des surrénales

Les glandes surrénales jouent un rôle dans le **métabolisme**, notamment au niveau de l'**assimilation des glucides** et de la production **d'enzymes**, de **vitamines**, et de la **conversion de certaines hormones** (progestérone par exemple). Un dérèglement des surrénales peut avoir différentes conséquences fâcheuses sur l'ensemble du système hormonal, ainsi que sur l'ensemble de l'organisme.

En effet, **la production du cortisol est commandée par l'hypophyse**, qui est également la glande maîtresse de la thyroïde (production de T3 et T4) et des ovaire (production de progestérone et œstrogènes).

Les surrénales produisent le **cortisol**, l'**adrénaline** et le **DHEA**, hormone de la jeunesse cellulaire par excellence. La DHEA est l'hormone principale, à partir de laquelle se forme les **androgènes** et les **œstrogènes**. Elle est produite du cholestérol par les surrénales. Elle est transformée dans l'organisme en différentes hormones.

Le cortisol a un effet **hyperglycémiant**. Il est libéré en cas de stress, mais aussi en cas de jeûne.

La **DHEA** joue un rôle de **régulateur du cortisol**, en s'opposant à sa dégradation ou à sa production excessive.

Le cortisol a un effet **régulateur de la faim**. Il doit être sécrété pour réguler la glycémie. Une baisse du taux de sucre sanguin fait monter le taux de cortisol.

Les surrénales peuvent être stimulées, calmées et équilibrées grâce à des exercices de yoga effectués régulièrement, ainsi que des cures en gemmothérapie (bourgeon de cassis, etc...) et phytothérapie (reishi, spiruline, etc...).

Le taux de cortisol est contrôlé de manière fiable dans la salive.

Symptômes

d'épuisement surrénalien

- Fatigue matinale
- Épuisement après l'effort
- Extrémités froides
- Sensibilité aux changements environnementaux
- Hypersensibilité, émotions à fleur de peau

Les surrénales

Les cortico surrénales produisent les hormones de l'action, du stress et de la vigilance :

- adrénaline = hormone de l'urgence
- Cortisol = hormone de l'adaptation

Lors du mécanisme d'adaptation, la production de cortisol augmente. Mais si cette période se prolonge, se développe. une résistance aux récepteurs du cortisol. En effet, nous ne sommes pas faits pour gérer un stress chronique.

Les différentes phase de stress qu'il convient d'identifier :

- 1ère phase : **alerte** = prise de conscience d'un danger

Le système sympathique s'active pour faire face à un danger

- 2e phase : **adaptation** = faite pour être courte

Ici, le cortisol et les neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline) baissent

- 3e phase : **Burn in** (Les hormones et neurotransmetteurs continuent de baisser, la DHEA baisse également)

- 4e phase : **Burn out** = plus de cortisol, ni de neurotransmetteurs - ça peut prendre des années pour remonter

Il vaut mieux donc identifier les phases d'alerte afin de ne pas aller jusqu'à la phase 3.

Quels contrôles sont à faire?

Pour savoir où on en est, il faut **contrôler le cortisol plusieurs fois dans la journée** pour évaluer le degré de **déphasage du rythme du cortisol** (produit peu le matin et beaucoup le soir au lieu du contraire)

il faut contrôler aussi le **sulfate de DHEA** (également produit par les surrénales) - Penser aussi à **contrôler la thyroïde**

Solutions au stress chronique néfaste :

- il convient de revoir à la baisse la charge de travail
- Rééduquer le système nerveux
- Reconnaître les phases d'alerte
- Repos émotionnel
- Eviter les personnes toxiques
- Auto hypnose
- Baisser la charge mentale et émotive même pendant les temps de repos
- Sport le matin pour rééquilibrer cycles du cortisol
- Soir : relaxation
- Pas de jeûne ni de diète sans glucide durant cette phase
- Alimentation : faire des petits repas équilibrés, bons sucres, ne pas surcharger le corps avec des fritures, graisses saturées, suffisamment de sel (nécessaire pour maintenir la tension normale)

- **Massage régénérant** des surrénales avec huiles essentielles de pin sylvestre ou maritime, épinette noire, ou un mélange des 2 avec de l'huile végétales (Les reins se situent juste en dessous du niveau de la taille)
- **Plantes adaptogènes** : bourgeon de cassis en période d'épuisement, puis les autres quand ça commence à aller mieux (ashwaganda, rhodiola, éleuthérocoque, ginseng)

Comment est produit le cortisol?

Important : Le cortisol n'est pas notre ennemi car sans lui, on ne dort plus, + fatigue, douleurs ...

C'est une hormone stéroïdienne produite à partir du cholestérol, produit par les cortico surrénales en lien avec le CTH produit par l'hypophyse

Son rôle :

- Nous aider à faire face au stress. Pour cela :
il augmente la glycémie (grâce à la néoglucogénèse)
il transforme le sucre dans le foie - est anti-inflammatoire
stimule la mitochondrie (= centrales d'énergie de nos cellules = dopant)
- active la vigilance l'éveil, la connexion à la réalité extérieure -
augmente le rythme cardiaque - stimule capacités cognitives, en aidant le cerveau à brûler le glucose - stimule la libération des protéines dans les tissus - est anti inflammatoire (en effet, l'inflammation n'aide pas à réagir rapidement)
- Soutenir le système immunitaire
- La digestion
- Les cycles du sommeil
- Sous l'influence du cortisol, le corps retient et stocke la graisse

Lors d'un stress important et/ ou chronique :

Le rythme biologique du cortisol est perturbé :

Plus d'énergie - la mitochondrie s'effondre - plus de neuro transmetteurs - troubles digestifs - douleurs (plus d'effet anti-inflammatoire) - plus de concentration - plus de gestion du stress - hypersensibilité - état émotionnel perturbé

solutions :

- Modifier son mode de vie, alterner repos émotionnels et périodes pour les tâches à faire
- Siestes
- Respirations

Expiration plus longue pour activer le parasympathique (expir 6, inspir 4) (possibilité d'utiliser l'appli "respirelax" en mode relaxation)

Les effets de cette respiration sont reconnus par la fédération française comme effets bénéfiques significatifs sur les problèmes cardiaques

Baisser le cortisol :

- Balade matin lumière
 - douche froide matin
 - Magnésium : baisse le cortisol (Le bysglycinate est la forme la mieux tolérée et assimilable ; il faut dépasser la dose notée sur le flacon : il faut prendre 300 mg / jour matin et fin d'après-midi)
 - Se défouler pour évacuer votre énergie en surplus
 - Plantes adaptogènes
- Bourgeons de cassis (la plus douce)
- Rhodiola : stimule la glande surrénale, aide le stress émotionnel
- Ashwaganda : anxyolitique, aide la thyroïde
- Réglisse à prendre le matin (attention, contre indiquée en cas d'hypertension)
- Micronutriments et aliments adaptés à votre terrain
 - Cure de plasma de Quinton qui a une composition très équilibrée en sels minéraux.
 - Huile essentielle de pin sylvestre / épinette noire / ravintsara ou basilic tropical, mélangées à de l'huile végétale sur les reins, 3 fois par jours.
 - De la chaleur : une bouillotte au dessus des reins
 - L'huile essentielle de basilic aide à rééquilibrer les surrénales, ce qui peut être intéressant si vous souffrez de diabète, ou si vous avez des problèmes de fatigue extrême. Les différents centres hormonaux de l'organisme étant tous reliés les uns aux autres, il peut être utile de les régénérer tous lorsque l'un d'eux dysfonctionne ou que l'on ne comprend pas l'origine du problème. Il est donc possible d'appliquer de l'huile essentielle de basilic mélangée avec de l'huile végétale sur les avant-bras deux à trois fois par jour.

Source : Florence Pinheiro Ortolan

Tests à faire Si besoin

Hormone Test	11/29/05
Testosterone (saliva)	110 Ok
DHEAS (saliva)	21.0 H
Cortisol Morning (saliva)	7.0 Ok
Cortisol Noon (saliva)	1.8 L
Cortisol Evening (saliva)	1.2 Ok
Cortisol Night (saliva)	0.6 Ok

- Test de stimulation à ACTH ; ce test mesure la quantité de cortisol au moyen d'une injection d'hormone adrénocorticotropique. L'ACTH est une hormone produite par la glande pituitaire (située dans le cerveau) et stimule la production de cortisol dans les glandes surrénales. Ce test mesure si les glandes surrénales produisent suffisamment de cortisol en réponse à L'ACTH. Si c'est le cas, les glandes surrénales fonctionnent correctement.
- Le rapport entre la 17-OHP et le cortisol ; la 17-OHP est un élément constitutif du cortisol. Si le rapport entre la 17-OHP et le cortisol est élevé, c'est un signe que les glandes surrénales ont de la difficulté à convertir la 17-OHP en cortisol.
- Le rapport entre le cortisol et la DHEA ; ce test permet de déterminer la phase de fatigue surrénale dans laquelle vous vous trouvez. En effet, la production d'hormones de réponse au stress (cortisol) fait obstacle à la production d'hormones sexuelles (DHEA). Examiner ce rapport permet d'estimer le degré de fatigue surrénale.
- Test de neurotransmetteurs ; en cas de fatigue surrénale, il arrive que la production de certains neurotransmetteurs ne s'opère plus correctement.
- Test TSH ; mesure des taux sanguins de TSH, une hormone qui stimule la thyroïde. Cette hormone produit les hormones thyroïdiennes T3 et T4, dont on mesure généralement les taux également. Ces hormones affectent les glandes surrénales et vice versa.

Les amis des surrénales

- Vitamines B (surtout B5, B9 et B12)
- Vitamine C
- Vitamine D
- Gélules d'huile riche en oméga-3
- Magnésium
- Sélénium
- Ashwagandha
- Rhodiola rosea
- Tulsi (basilic sacré)
- Baies de schisandra
- Huiles de romarin et de lavande
- Varech (algue)
- Consommer suffisamment de protéines
- Attention aux sucres raffinés
- Co enzyme Q10 (noix, amandes, sésame, soja, canola., ..) (s'assimile mieux avec des lipides associés)
- Collations régulières
- Déjeuner 1h max après s'être levé

Tests cortisol

par le Dr James Wilson dans son ouvrage
"Adrenal fatigue : The 21st century Syndrom".

- Tension : rester Allongé 5 min, se calmer. Prendre sa tension. Se relever rapidement et reprendre sa tension aussitôt. Normalement, le cortisol doit permettre à la tension de s'adapter aussitôt. Si la tension a baissé, c'est qu'il y a probablement une baisse de cortisol.
- Lumière dans l'œil : La pupille doit rester rétrécie pendant au moins 1 minute. Si elle palpite, cela peut indiquer un manque de cortisol affectant les taux d'aldostérone.
- Température : 1-Relevez votre température 3 fois par jour (T1, T2, T3) à heure fixe durant 5 jours (en cas de repas ou exercice attendre 30 mn avant toute mesure). 2-Ensuite faites la moyenne de vos relevés pour chaque journée (T1+T2 + T3= résultat à diviser par 3). 3-Puis comparez les moyennes sur les 5 jours. Si les températures moyennes varient de plus de 0,1 degré Celsius, cela peut être en faveur d'une insuffisance de production de cortisol ou si les moyennes sont globalement basses (ne dépassant pas 37 degrés) d'hypothyroïdie fonctionnelle.
- Tests de salive : à faire plusieurs fois au long de la journée (Entre 7 h et 9 h : horaire où le taux de cortisol est le plus élevé et le plus stable)

Le soleil permet de réguler la production de cortisol

Hyperthyroïdie aides naturels

- ◆ **Bourgeon de Viorne + cornouiller + aubépine** (à prendre 3 semaines / mois) (ou mélange "Thyro")
- ◆ **Brassicarnapus** (=navet) et **lycope** et **agripaume** en teinture mère
- ◆ **Nigelle** (régule la thyroïde) (Dr Deghan)
- ◆ **Vit D & Calcium** (renforcer les os) (sauf pour les personnes en hypercalcémie)
- ◆ **Sélénium** : équilibre la thyroïde (noix du Brésil, avoine...)
- ◆ **Magnésium marin** (en cas de fragilité intestinale), ou de **chlorure de magnésium** (prudence en cas de tendance à la diarrhée)
- ◆ **Manganèse cobalt** (agit sur : T3, système Neuro-végétatif, hyperthyroïdie, migraines)
- ◆ **Nickel** (régularise l'hypophyse et les surrénales)
- ◆ **Vit B1**= thiamine (rythme cardiaque) (germe des céréales, levure de bière)
- ◆ **Fer** (noix, haricots légumineuses, spiruline...)
- ◆ **L'acétyle l carnitine** peut aider à faire monter la TSH
- ◆ **Huile essentielle de myrrhe** en application sur la gorge avec huile végétale (2gouttes 2 fois / jour pendant 15 jours)
- ◆ Homéopathie : **thyroïdea** 20 à 30 CH / **complexe homéopathique Vespa** (labo Lehning)
- ◆ Équilibrer le **microbiote**
- ◆ Activités régulières : **Yin yoga, Cohérence cardiaque**
- ◆ **La ciste ladanifère** régule le système immunitaire dans les cas de maladies auto-immunes
- ◆ **Travail de fond sur la gestion des émotions** : Identifier et Traiter les mécanismes du stress chronique (continu sans pose), et / ou les conséquences d'un stress traumatique (choc émotionnel = stress intense)

Baisser le taux de cortisol

◆ **Vérifier le taux de cortisol** dans le corps avec un **test de salive**. Attention : **même si vous êtes dans la norme**, un taux élevé peut être un signe de production anormale post traumatique.

◆ → Se détendre : **Aspérule odorante, Passiflore, Bergamote**

◆ → Rééquilibrer ses surrénales : **Magnésium + taurine + vitamine B6, co-enzyme Q 10** (nécessaire pour la santé des mitochondries), + **vitamine B5** (contenue dans le shiitaké) + **Vitamine C + zinc** (nécessaires au fonctionnement des surrénales), **huile de colza, oléagineux** (contiennent des co-enzymes Q10)

◆ → Rééduquer ses surrénales : **astragale**, appliquer de **l'huile essentielle de basilic** mélangée avec de l'huile végétale **sur les avant-bras** deux à trois fois par jour.

◆ **Vérifier votre taux de progestérone**, qui est un précurseur du cortisol (un excès de progestérone peut induire un excès de cortisol)

◆ **Sommeil** de qualité

◆ **Luminosité en journée** : rétabli le rythme circadien

◆ Éviter les excès de **glycémie**

◆ Augmenter le taux de **sérotonine et de tryptophane**, qui est le précurseur de la sérotonine, car ils s'épuisent en cas de surproduction de cortisol

◆ **Boire beaucoup d'eau pure** (non traitée), ne plus consommer d'**excitants**

◆ **Travail énergétique** (yoga, acupression, exercices apaisants, etc...) et **respirations adaptées** (respiration lunaire, de la paille, etc ...)

◆ **Postures de yoga** : L'enfant, la pince, le lapin, chien tête en bas, exercices nerf vague, rééducation respiratoire

◆ **Activité physique** modérée (en début de journée, ou entre 16h et 18h), = **oxygéner l'organisme**

◆ Respecter la **chronobiologie** naturelle du corps pour choisir les horaires de vos activités

Hypothyroïdie

Supports naturels stimuler les surrénales

De nombreux symptômes persistent malgré un retour à la normal des taux de TSH et T3 - T4 à cause du dérèglement des surrénales qui perdure

◆ **Bourgeons chêne, séquoia (testostérone like), romarin, cassis, figuier**

◆ Teinture mère **d'avena sativa, éleuthérocoque, ginseng, Ashwaganda, guarana, warana, astragale, rhodiola**, appliquer de **l'huile essentielle de basilic** mélangée avec de l'huile végétale **sur les avant-bras** deux à trois fois par jour.

◆ **Les graines de nigelle** pourraient favoriser la régulation de la thyroïde, la glande pituitaire, et la régénération des surrénales. Consommées à raison de 2 grammes par jour, elles entraîneraient une diminution de la TSH et une meilleure concentration en T3 après seulement huit semaines. (Consommables aussi sous forme d'huile)

◆ **Chlorure de magnésium** (rééquilibrant global, active le péristaltisme intestinal, etc...), **co-enzyme Q 10** (nécessaire au fonctionnement des mitochondries) + **taurine** + **vitamine B6** (nécessaires à l'assimilation du magnésium) + **vitamine B5** (contenue dans le shiitaké) + **Vitamine C** + **zinc** (nécessaires au fonctionnement des surrénales)

◆ **La ciste ladanifère** régule le système immunitaire dans les cas de maladies auto-immunes

◆ **Huile de colza, oléagineux (contiennent du co-enzyme Q10 nécessaire à la santé des surrénales), aliments bio** riches en anti-oxydants (bénéfiques pour les mitochondries)

◆ Remonter le taux de **progestérone**, précurseur du cortisol (notamment avec de la crème de progestérone transdermique)

◆ **Postures de yoga** : sauterelle, cobra royal, pince, demi-pince (janushirasana)

◆ **Exercice physique doux** et régulier, surtout le matin

Travail énergétique (yoga, accupression, etc...), et respiration adaptée (kapalabhati, ujjaye, les bandhas, etc ...)

◆ A faire chaque jour: **masser le bas du dos avec huile végétale + 2 gouttes d'huiles essentielles** de pin sylvestre ou épinette noire, puis **tapoter cette zone** durant quelques secondes afin de relancer l'énergie du rein

◆ **Luminothérapie**

◆ **Nutriments** spécifiques pour apaiser la thyroïde, en fonction des déficits de la personne (sélénium, etc...) ou superaliments

◆ **L'huile essentielle d'épinette noire** appliquée avec de l'huile végétale le long de la colonne vertébrale avant de se coucher aide à réguler la thyroïde, ainsi que les **huile essentielle de myrthe** (qui est aussi un adaptogène), de **géranium**, de **citronnelle**, de **réglisse** et de **marjolaine**. Frottez un mélange de ces huiles avec de l'huile végétale (pas plus de 10 % d'huile essentielle dans le mélange) sur la **zone charnue du dessous du gros orteil**. Cette zone correspond en réflexologie à l'hypophyse, qui régule la production de toutes les hormones dans l'organisme. Vous pouvez également en appliquer **sous la paume d'adam sur la gorge**. Ces huiles essentielles peuvent aussi être utilisées **dans le bain** à raison d'une dizaine de gouttes.

Réduire ou éliminer les nodules

◆ Méthodes naturelles :

(en accord avec un avis de professionnel)

- Cures de **serrapeptase, acides fulviques et humiques, reishi*** (autre : mélèze*, sequoïa*)

**Ces plantes sont plutôt stimulantes, attention lorsque les taux de T4 et cortisol sont élevés)*

- **Cataplasmes d'argile / ricin** sur la gorge

- **Huile essentielle de myrrhe** avec huile végétale en application sur la gorge 3 fois par jour

◆ Méthodes novatrices :

Il existe des **méthodes non remboursées** pour éliminer les nodules lorsqu'ils atteignent un stade critique, pour éviter d'enlever la thyroïde et être dépendant à vie du lévothyrox. Cette technique utilise des **lasers** adaptés (Cf listes des hôpitaux qui proposent ce service)

Apprendre à en faire moins et à aller à l'essentiel

Pour éviter de se retrouver dépassé par les tâches à accomplir, il est nécessaire de revoir ses priorités.

Les mécanismes qui mènent à l'épuisement sont :

- Le besoin de reconnaissance à outrance
- Le besoin de compenser un sentiment de dévalorisation de soigner une mise en action permanente
- Le déni de ses besoins primaires de repos, de ressourcement, de soins

Cela maintient une suractivation des surrénales, qui produisent en excès du cortisol, comme si une situation de danger ou de nécessité de maintenir en surrégime son activité quotidienne.

Les mécanismes qui mènent au déséquilibre de la thyroïde sont :

- L'incapacité à s'exprimer de manière équilibrée et juste
- Le déni et le silence de ses émotions
- Ne pas s'autoriser à exprimer sa créativité
- Agir de façon automatique sans se relier à son monde intérieur et à sa spiritualité
- Le désamour de soi

Un accompagnement thérapeutique peut être nécessaire pour apprendre des pratiques et des comportements nécessaires pour réguler notre organisme.

Nos comportements, réactions, notre qualité de respiration agissent directement sur les organes producteurs d'hormones (du bien-être, du stress, entre autres).

Nous sommes donc en partie responsables des états intérieurs propices ou non à la maladie.

Nous avons tout à gagner à travailler sur nous-mêmes.

Mises en garde

- ◆ Respecter les **posologies et les durées de traitement** (Pour les symptômes chroniques type insomnie et stress, il convient d'avoir en réserve **3 plantes différentes à alterner** pour éviter de dépasser les temps de cure : au delà de ce temps, au pire, des effets néfastes sont parfois possibles, au mieux, le produit ne fait plus effet)
- ◆ Respecter également **les heures conseillées des prises** de chaque produit, si c'est pendant ou en dehors ou avant les repas (cela change totalement l'assimilation des produits)
- ◆ Éviter les **interactions indésirables**
- ◆ Si vous êtes sous traitement chimique, prendre certains compléments **à distance de votre traitement**
- ◆ Savoir discerner **les nutriments que le corps élimine en cas d'excès** (soufre organique, etc...), et **ceux qu'il accumule** qui peuvent causer des problèmes par excès (fer, vitamines B, etc..)

◆ Certaines plantes agissent en **synergie**, d'autres peuvent créer des interactions fâcheuses.

◆ Les **huiles essentielles** doivent être utilisées avec beaucoup de précautions

◆ Toute cure de plantes ou nutriments présente une posologie et des doses à respecter sous peine d'effets indésirables. Il convient de **noter le début et la fin de cure de chaque produit.**

◆ Il est nécessaire de **connaître son terrain** pour savoir comment se soigner et quels aliments consommer (bilan naturopathique conseillé avant toute chose + tests divers : vitamines, oligo-éléments, etc... pour éviter les excès)

◆ Pour toutes ces informations, demander conseil à un **naturopathe, et à un micronutritionniste**

◆ En effet, **les méthodes naturelles sont puissantes**, il faut savoir les utiliser de façon judicieuse et adaptée

◆ Tous les conseils de ce document ne se substituent pas à l'avis d'un médecin.

En aucun cas vous n'y êtes invité à arrêter ou refuser tout traitement chimique conseillé par un professionnel de la santé.

Les **tests liés à la thyroïde** sont nécessaire afin de connaître la nature de votre déséquilibre / maladie.

Certains médicaments chimiques seront la meilleure réponse **en cas d'urgence et de gravité de votre état.**

La phytothérapie agit parfois sur le long terme.

Privilégiez les solutions chimiques en cas d'urgence et de gravité.

Ne mettez pas votre corps en danger.

◆ Il s'agit de bien être au courant **d'éventuelles interactions avec certains traitements naturels**, ou de certains compléments qui sont à prendre à distance de vos traitements chimiques en cours.

D'où la nécessité de tenir au courant votre médecin traitant de toute prise de complément alimentaire.

Sources

- ◆ Larousse.fr
- ◆ Alternative santé
- ◆ Santé nature innovation (Jean-Marc Dupuis)
- ◆ Site web de Michel Dogna (soufre organique)
- ◆ Apotecaria.com (soufre organique)
- ◆ <https://www.msdmanuals.com/>
- ◆ Pharmacorama.com
- ◆ Site web Medix.free
- ◆ Site web de Isabelle Descamps, diététicienne nutritionniste
- ◆ Chaîne de Florence Pinheiro Ortolan, naturopathe
- ◆ Site web Doctonat
- ◆ Site web Doctissimo
- ◆ Site Web Laboratoire Optim
- ◆ Livre : **Prévenir et guérir par le yoga** / Christine Campagnac-Morette
- ◆ Article du Dr Kurland :
<https://www.fibrokur.com/rerelations-thyroide-surrenale-fatigue/>
- ◆ Kidsvacances : régulation des hormones

Contact
@ anais.goldman@gmail.com
Site web
www.gestesantenature.fr

© Par Anaïs Goldman
Novembre 2022