

## Thyroïde – Le thermostat de votre corps

Si vous avez déjà eu froid quand les autres sont chauds, épuisé malgré le sommeil, ou brumeux quand vous avez besoin d'être aiguisé ; on vous a peut-être dit que votre thyroïde était « lente ».

Les médicaments pour la thyroïde sont fortement prescrits. Et pour certains, c'est nécessaire et ça change la vie. Mais avant d'accepter que votre thyroïde est tout simplement « en train de défaillir », considérez ceci : votre thyroïde ne fonctionne pas isolément. Elle fonctionne avec tous les autres systèmes de votre corps. Pensez à votre thyroïde comme le thermostat de votre corps. Il fixe le rythme de la vitesse ou du ralentissement de vos cellules.

Lorsque le thermostat est réglé à droite :

- Vous avez une énergie stable
- Vous maintenez un poids santé
- Vous n'êtes plus frileux
- Votre esprit est clair
- Votre digestion est régulière

Quand c'est trop bas, tout ralentit. Quand c'est placé trop haut, tout s'accélère. Votre thermostat ne se règle pas tout seul. Il répond aux signaux de votre terrain.

### Pourquoi la fonction thyroïde ralentit

1. Est-ce que tu manges assez ? L'hormone thyroïde est faite à partir de protéines et nécessite de l'iode, du sélénium, du zinc et du fer.

Où on les trouve :

- Iode : poisson, œufs, algues (si disponible)
- Sélénium : poisson, œufs, graines de citrouille
- Zinc : graines de citrouille, œufs, poisson
- Fer : vert cuit, viande, haricots (bien cuits)

Les régimes traditionnels les fournissent naturellement. Les régimes modernes transformés ne le font souvent pas.

2. Est-ce que ton intestin absorbe ce que tu manges ?

Vous pouvez manger tous les bons aliments, mais si votre intestin est enflammé, vous ne les absorberez pas. La santé intestinale et la santé de la thyroïde sont profondément liées. L'absorption peut être mauvaise :

- Ballonnements
- transit irrégulier
- Sensibilité alimentaire
- Carences en nutriments malgré une bonne alimentation,...

3. Est-ce que le stress dirige le spectacle ?

Le cortisol et l'hormone thyroïdienne sont en conversation constante. Lorsque le cortisol est élevé ; à cause du stress chronique, du mauvais sommeil ou du surmenage, la fonction thyroïdienne baisse.

4. Votre foie est-il congestionné ?

Le foie convertit l'hormone thyroïdienne en sa forme active. Environ 60% de cette conversion se produit dans le foie.

5. Est-ce que l'inflammation est présente ?

L'inflammation n'importe où dans le corps peut affecter la fonction thyroïde. Les cytokines ; messagers inflammatoires, peuvent interférer avec la production, la conversion et la sensibilité des récepteurs.

Sources courantes d'inflammation :

- Huiles riches en oméga 6, carence en oméga 3
- Aliments transformés
- Sensibilités alimentaires cachées
- Problèmes intestinaux
- Stress chronique

Si vous vous posez des questions sur votre thyroïde, commencez ici : Est-ce que mon assiette fournit les éléments de construction ? · Est-ce que mon intestin absorbe ce que je mange ? · Est-ce que le stress dirige le spectacle ? · Mon foie est-il congestionné ? · Est-ce que l'inflammation est présente ? Ces questions pointent vers des actions que tout le monde peut prendre, avec de la nourriture, avec du rythme, avec des choix quotidiens.