



Sommaire – Traitement (Section FS)

FS.1

Les Surrénales

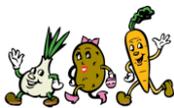
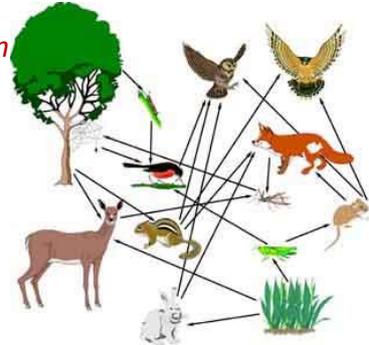
La Thyroïde

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ **FS.1** Sommaire – Traitement (Section D)
Surrénales - Thyroïde

→ **FS.2** Conseils en cas de fatigue des surrénales

→ **FS.4** Conseils en cas de ralentissement thyroïdien



Conseils en cas de fatigue des surrénales

FS.2

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ A favoriser

- Etre au lit avant 22h.
- Dormir jusqu'à 9 h dès que cela est possible.
- Chercher les choses qui nous font rire.
- Eliminer les voleurs d'énergie.
- Adopter un mode de vie propre à son rétablissement.
- Se faire plaisir chaque jour.
- Bouger et respirer profondément.
- Croire qu'on peut se rétablir.
- Utiliser son esprit comme un puissant instrument de guérison.
- Tenir un registre de ses expériences quotidiennes.
- Consommer les aliments dont son organisme a besoin,
- Découvrir les aliments qui ne nous conviennent pas et en garder une liste.
- Consommer du salé avant de manger un fruit ou après sans oublier de mastiquer.
- Combiner les glucides farineux, les protéines et les lipides à chaque repas.
- Manger des aliments entiers (comme ils poussent naturellement) en abondance.
- Manger beaucoup de légumes colorés.
- Bien mastiquer.
- Changer son mode de vie autant qu'il le faut pour retrouver la santé.
- Rire plusieurs fois par jour.



Conseils en cas de fatigue des surrénales

FS.3

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ A éviter

- S'Épuiser
- Consommer de la caféine, de l'alcool et des produits raffinés (Sucre blanc, sel blanc, farine blanchie, riz blanc)
- Boire du café (même décaféiné).
- Aller au lit après 23 h.
- Aller au-delà de ses capacités,
- Les voleurs d'énergie.
- Être dur ou négatif envers soi-même.
- S'apitoyer sur son sort.
- Les aliments dont on est dépendant.
- Les aliments auxquels on est allergique ou intolérant.
- Les aliments qui aggravent son état, embrouillent sa réflexion ou fatiguent.
- Éviter de prendre le petit déjeuner.
- Les fruits seuls le matin.
- Les glucides farineux (pain, pâtes alimentaires) seuls.
- Les aliments qui ont un effet négatif sur soi, quels qu'ils soient, même s'ils ont bon goût ou s'ils nous font très envie.



Conseils en cas de ralentissement thyroïdien

FS.4

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Si la thyroïde est fatiguée, le corps n'est probablement pas en mesure d'utiliser au mieux les nourritures, et même les compléments alimentaires ingérés. Cette malnutrition d'origine thyroïdienne dure peut-être depuis des années, elle mène alors à la dépression. La dépression n'est pas forcément causée par une faiblesse thyroïdienne, mais c'est le cas en particulier lorsque l'on a envie de dormir toute la journée, que l'on n'arrive pas à se lever le matin, que la libido est en berne ou que l'on est généralement apathique et fatigué.

→ Les symptômes de la thyroïdite (allergie à sa propre thyroïde) par ordre décroissant de fréquence sont :

- Une fatigue profonde
- Des pertes de mémoire
- De la dépression
- De la nervosité
- Des allergies
- Des irrégularités du rythme cardiaque
- Des douleurs musculaires et articulaires
- Des problèmes de sommeil
- Une libido réduite
- Des problèmes menstruels
- Des tendances suicidaires
- Des troubles digestifs
- Des maux de tête et d'oreilles
- Une bosse dans la gorge



Conseils en cas de ralentissement thyroïdien

« La base d'une alimentation personnalisée »

FS.5

→ Plusieurs **règles alimentaires** sont à observer lorsqu'on présente une pathologie thyroïdienne.

En effet, l'**alimentation** joue un rôle non négligeable dans ce type de maladies et adopter une bonne **hygiène alimentaire** sera d'une aide précieuse.

Il faut avant toute chose consommer peu de calories et de sucres rapides.

On évitera donc de consommer des aliments tels que :

- les biscuits ;
- les bonbons ;
- les fritures (les graisses en général) ;
- l'alcool ;
- les épices (et la moutarde) ;
- les plats raffinés ;
- les excitants :
 - café, thé,
 - cacao, tabac.

→ Par ailleurs, en cas de traitement à la lévothyroxine (Lévothyrox), il est conseillé d'éviter de consommer du jus de fruit, du jus de pamplemousse en particulier.



Conseils en cas de ralentissement thyroïdien

« La base d'une alimentation personnalisée »

FS.6

Aliments à éviter

- Les crucifères :
 - chou (blanc, rouge, vert)
 - chou-fleur
 - chou de Bruxelles
 - brocoli
- les radis
- le rutabaga
- les patates douces
- Le soja (limiter le tofu et le lait) qui inhibe les hormones thyroïdiennes et traitement à la lévothyroxine ;
- le manioc.
- le millet.
- Les arachides
 - cacahuètes,
 - noix (de pécan, du Brésil, de macadamia)
 - noisettes

Aliments à privilégier

- Produits de la mer :
 - poissons de mer (morue, sardines, etc.)
 - crustacés
 - algues (sans exagérer risque de production d'anti-TPO en excès).
- Légumes crus :
 - légumes verts
 - haricots verts (riches en iode),
 - légumes feuillus
 - carottes
- Fruits :
 - fraises (qui jouent sur les glandes endocrines),
 - agrumes riches en vitamine C,
 - kiwis, etc.



Conseils en cas de ralentissement thyroïdien

FS.7

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Un certain nombre de **compléments alimentaires** peuvent être utiles en cas de pathologies thyroïdiennes. Parmi eux on retiendra tout particulièrement :

- Essayer immédiatement la **L-Tyrosine**
- Le chlorure de magnésium
- Le sélénium (de 200 à 1 000 µg par jour sous surveillance médicale) pour lutter contre les troubles du système hormonal

Remarque : le sélénium agit sur le système immunitaire en le dynamisant. Il a donc une action aussi bien sur les anticorps que sur les auto-anticorps ce qui n'est pas toujours une bonne chose. Il sera essentiellement indiqué à faibles doses pour favoriser la conversion de T4 en T3 au niveau du foie.

Exemples :

- l'algue *Lamonnaria Japonica* est à la fois détoxifiante et riche en iode organique ; elle existe également sous forme de gélules à prendre le matin à jeun.
- les graines de citrouille, riches en zinc et en sélénium
- l'ashwaganda (plante de la médecine ayurvédique) présent dans le produit ThyroSense (Lorna Vanderhaeghe) avec de la L-tyrosine, du cuivre et de l'iode
- la vitamine B6, régulatrice de la fonction de la thyroïde
- le romarin dont l'acide carnosique stimule la production des hormones thyroïdiennes
- de façon générale les graines germées.



Conseils en cas de ralentissement thyroïdien

FS.8

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ En cas d'**hypothyroïdie** :

La vitamine A, stimulante, se trouve notamment dans :

- L'huile de foie de morue
- les légumes feuillus (dans les feuilles vert foncé en particulier),
- les œufs,
- les carottes

⇒ La vitamine B, régulant et stimulant la glande thyroïdienne et favorisant l'oxygénation cellulaire se retrouve notamment dans les légumes verts à feuilles.

⇒ La Thyroxine : stimulante pour l'hypophyse et l'hypothalamus

⇒ Le Shen Lu (pharmacopée chinoise) pour diminuer les symptômes et faire grimper le taux d'hormones.

→ En cas d'**hyperthyroïdie** :

⇒ La vitamine C qui joue un rôle antioxydant et favorise le rétablissement de l'organisme

⇒ La teinture mère de *Lycopus europaeus* à raison de 30 gouttes 3 fois par jour

⇒ Infusion de grémil, lycoper et mélisse (3 tasses chaudes par jour) ou jusqu'à 6 ml de teinture mère (3 fois par jour).