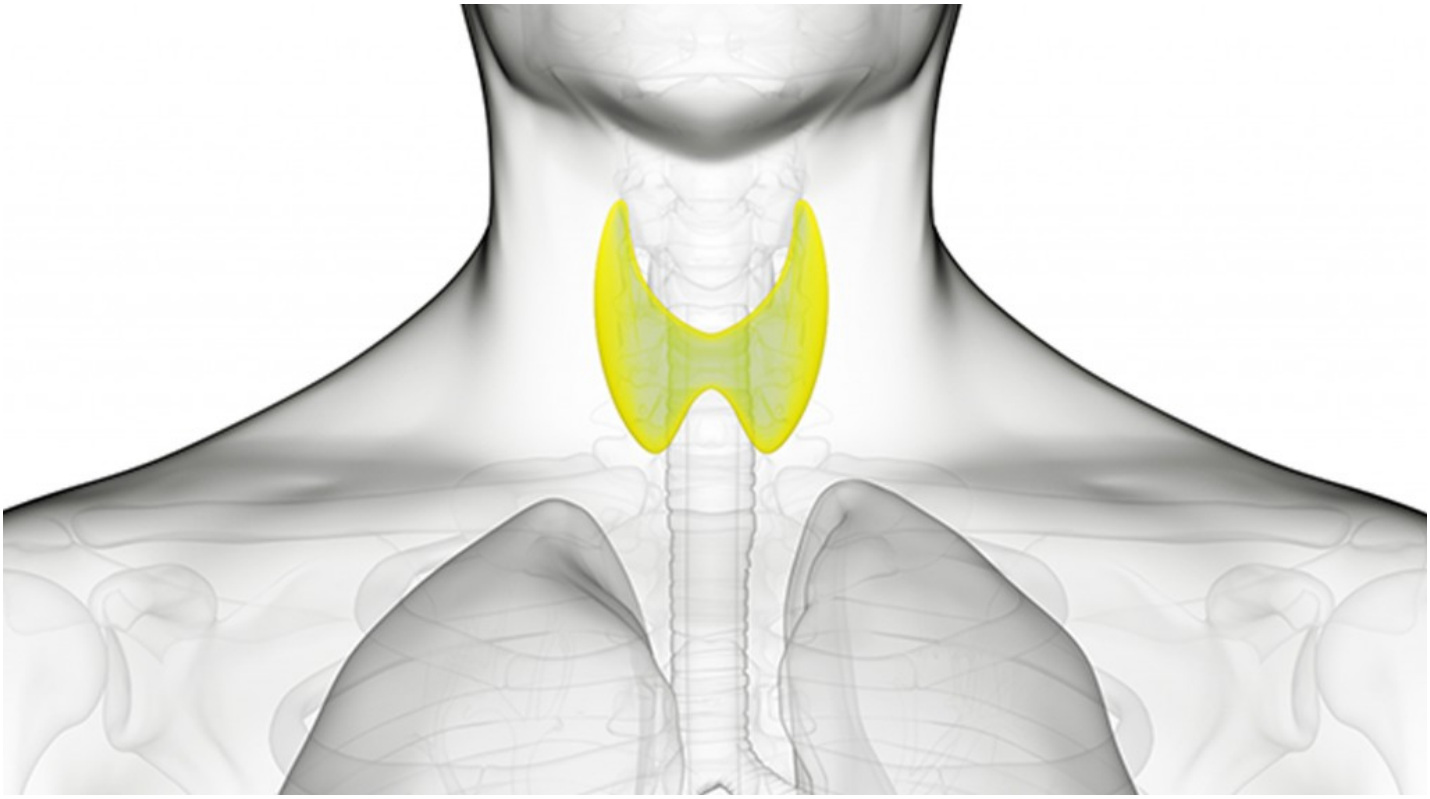
laTrompette



iStock.com/Eraxion

Trouble de la thyroïde: la maladie silencieuse

Votre problème de santé pourrait être relié à cette glande peu connue.

- Jorg Mardian
- 23/01/2018

La fatigue pénétrante et l'esprit brumeux détournent-ils votre vie? Est-ce que des muscles douloureux et le stress vous donnent l'impression que la vie s'écoule? Si oui, vous pouvez souffrir d'une misère persistante et frustrante partagée avec environ 27 millions d'autres Américains: des problèmes de thyroïde. La recherche cumulative montre que 10 à 40 pour cent des gens ont une pauvre fonction thyroïdienne, et 60 pour cent d'entre eux ne sont pas conscients de cela.

Faites connaissance avec votre thyroïde

Votre thyroïde est la glande maitresse de votre corps, responsable du métabolisme et de l'énergie. Elle produit deux hormones clés: triiodothyronine (T3) et thyroxine (T4). La fonction thyroïdienne est interreliée avec chaque système de notre corps, donc une anomalie dans une hormone sécrétée peut causer de multiples problèmes de santés.

Par exemple, une production insuffisante d'hormones thyroïdiennes mène à l'hypothyroïdie, une condition dans laquelle votre corps travaille trop lentement, causant la faiblesse musculaire, la fatigue, la dépression et le gain de poids. Une production excessive d'hormones thyroïdiennes mène à une hyperthyroïdie, ce qui signifie que votre corps ralentit trop rapidement, causant possiblement des problèmes de cœur et d'os, d'irritabilité, une perte de poids, des problèmes de vision et de sommeil. De ces deux conditions, la plus commune est l'hypothyroïdie.

Causes du déséquilibre de la thyroïde

La glande thyroïde a besoin d'aliments riches en iode pour créer des hormones thyroïdiennes. Mais les données fournies par les Centres de contrôle et de prévention des maladies suggèrent que des millions de personnes souffrent d'avoir un faible niveau d'iode, avec une diminution de 50 pour cent de la consommation d'iode au cours des 35 dernières années. Cela est logique, car beaucoup de gens réduisent leur consommation de sel iodé et consomment également plus d'aliments transformés, qui contiennent beaucoup moins d'iode que leurs équivalents naturels.

La déficience en iode est également liée à la thyroïdite de Hashimoto, une maladie auto-immune caractérisée par des anticorps attaquant les tissus sains du corps et ayant un impact sur la fonction thyroïdienne. Un traitement préventif est de consommer des sources d'iode provenant de nourriture entière pour répondre aux besoins normaux de l'iode de l'organisme, incluant le poisson, les algues (varech, nori, kombu et wakame), les canneberges, le yogourt nature, les haricots, les fraises, les œufs, le fromage, les pommes de terre, certains grains de céréales et le sel de mer non raffiné.

Malheureusement, les personnes atteintes de troubles thyroïdiens auto-immuns (thyroïdite de Hashimoto, maladie de Grave) ou ayant une faible fonction thyroïdienne, sont souvent conseillées à éviter certains aliments jugés nuisibles à la fonction thyroïdienne. On croit que les légumes crucifères, les épinards, les radis, les pêches et les fraises interfèrent avec l'absorption d'iode. Mais l'évitement de ces aliments n'est pas vraiment justifié parce que: 1) Les légumes à feuilles vertes et les légumes crucifères aident le corps à produire l'antioxydant glutathion qui

aide à combattre la thyroïdite d'Hashimoto et 2) les légumes crucifères réduisent le risque de cancer (même le cancer de la thyroïde).

Une autre préoccupation est que manger des aliments transformés vous expose à des organismes génétiquement modifiés, des graisses et des sucres malsains, des antibiotiques et des produits chimiques toxiques, mettant ainsi votre appareil digestif sous attaque quotidienne. On estime que 80 pour cent du système immunitaire est situé dans l'intestin, et à peu près toutes les maladies connues, y compris la dysfonction thyroïdienne, sont liées par un déséquilibre des bactéries intestinales.

La cause principale de la dysfonction

Parce que la thyroïde est un organe si important, l'utilisation médicale des hormones synthétiques peut sembler être une façon de procéder attrayante. Ces solutions apparemment instantanées semblent donner des résultats positifs à court terme, mais elles manquent d'efficacité à long terme.

Le mieux que la science médicale peut faire est de traiter l'effet et d'ignorer la cause. L'utilisation d'hormones synthétiques essaie tout simplement de supprimer la pénalité de briser les lois physiques sans en enlever la cause.

Bien que les médicaments ne causent pas nécessairement nos problèmes, ils ne peuvent pas les résoudre, et souvent ils les accroissent. Ils ne méritent pas notre foi en eux.

Un plan d'action plus prudent est axé sur la compréhension et la pratique de principes sains. Tout comme il y a des aliments qui peuvent causer de grands dommages pour le corps, il y en a beaucoup qui vont nourrir, soutenir et renforcer. Le livret *Principles of Healthful Living* (*Principes d'une vie saine*) explique comment choisir les aliments appropriés: «Deux facteurs de base à retenir dans la sélection des aliments est d'éviter ceux qui ont été corrompus ou pervertis dans les usines 'd'aliments' créés par l'homme, et de maintenir un régime alimentaire équilibré contenant tous les éléments que le corps a besoin pour maintenir et bâtir une bonne santé.»

Cette affirmation est essentielle au maintien d'une santé à long terme. Arrêtez les problèmes de thyroïde avant qu'ils ne commencent. De nos jours, il faut un certain effort pour maintenir un régime alimentaire équilibré composé d'aliments naturels. Étant continuellement exposés aux toxines, beaucoup souffrent de problèmes de thyroïde. Il peut devenir facile de se perdre dans des détails complexes et d'être anxieux au sujet de ce grave problème de santé. Bien qu'il y ait beaucoup de recherche centrée sur des prétendus remèdes, il est préférable de s'efforcer à obtenir un équilibre et éviter les extrêmes.

Pour profiter d'une vie vraiment saine, comprenez et traitez les causes d'une bonne santé; c'est la troisième loi dans le livret d'Herbert W. Armstrong *Les sept lois du succès*. Il souligna l'importance d'une nutrition constante d'aliments entiers ainsi que d'autres lois, telles qu'un «sommeil suffisant, de l'exercice, beaucoup d'air frais, la propreté et une bonne élimination, un bon jugement [et] une vie saine», pour permettre au corps de se rétablir. Au bout du compte, votre thyroïde vous remerciera. ▪