

Recette en cas d'hypothyroïdie :

TARTARE D'ALGUES :

Ingrédients pour 4 pers.

4 c. à s. de paillettes d'algues séchées
(dulse, nori, wakamé...)

2 échalotes

3 c. à s. de câpres au vinaigre

1 citron

6 c. à s. d'huile d'olive

Poivre

Préparation

- Pelez l'échalote puis hachez-la avec les câpres. Mettez dans un bol, ajoutez les algues, le jus du citron, l'huile d'olive et un peu de poivre. Mélangez et laissez gonfler 2 h au frais. Mélangez de nouveau avant de servir. Le plus : Ce tartare d'algues est un concentré de nutriments essentiels à la thyroïde : iode, zinc, sélénium, acides aminés... Servez-le avec des poissons vapeur, des pommes de terre, glissez-en dans une vinaigrette, ou dégustez-le tout simplement sur des toasts de pain.



L'hypothyroïdie :

Définition :

- L'hypothyroïde se caractérise par une insuffisance de production d'hormones thyroïdiennes (hormone triiodothyronine ou T3 et thyroxine ou T4). Trouble très fréquent, je vous propose d'adapter une alimentation en consommant davantage d'aliments riches en iode.

Rôles des hormones thyroïdiennes :

- Croissance et développement
- Cerveau et os, muscles, articulations
- Métabolisme
- Energie, température, peau, cheveux, ongles, circulation du sang
- Régulation des lipides
- Cœur, adipocytes

Quels aliments faut-il consommer pour limiter l'hypothyroïde ?

- On peut apporter de l'iode sous forme de poissons, de fruits de mer, ou d'algues (attention, la spiruline est une algue d'eau douce donc sans iode), de farines de poissons, etc. On peut aussi conseiller du sélénium (noix du Brésil, poissons, coquillages et crustacés, viandes rouges) du zinc (huîtres, viande de bœuf, foie de veau) et de la vitamine D (huile de foie de morue, foie de veau, poissons gras, sardines, beurre ...)

Quels sont les aliments à éviter en cas de trouble de la thyroïde ?

- Si vous souffrez d'hypothyroïdie, évitez aussi les crucifères (choux sous toutes ses formes, navets, radis).

Méfiez-vous également du manioc, du tapioca même si ces aliments ne font pas partie de nos habitudes culinaires et des patates douces.

Attention aussi au soja qui est goitrigène.

Symptômes hypothyroïdie :

- Fatigue
- Prise de poids
- Constipation, troubles digestifs
- Frilosité, extrémités froides, intolérance au chaud et froid
- Sécheresse cutanée
- Perte de cheveux, cheveux ternes, cassants
- Oedèmes (paupières, jambes...)
- Tension basse
- Migraines
- Hypercholestérolémie
- Tristesse/dépression
- Rigidités articulaires
- Confusion, mémoire, sentiment d'être au ralenti
- Battements cardiaques lents (bradycardie)
- Calculs biliaires ou rénaux
- Règles irrégulières, infertilité...

BEAUCOUP DE TRAITEMENTS PRIS INUTILEMENT POUR REpondre AUX SYMPTOMES !

N'ATTENDEZ PAS QUE LES PROBLEMES S'ACCUMULENT ET CAUSENT D'AUTRES PATHOLOGIES ...



 *La nutrition vous va si bien...* 