

L'ENVIRONNEMENT, MICRO-NUTRITIONNEL DE LA THYROÏDE.

En premier lieu, dans l'exploration de la thyroïde, il y a des signes cliniques, ce que l'on ressent.

Les signes principaux étant la frilosité, les extrémités froides, la constipation et la fatigue matinale.

Avec ces plaintes, il vous sera souvent prescrit une analyse médicale de TSH et T4 voire T3, T3 reverse et certains anticorps, avec un examen médical.

Et parfois on vous dira ; mais non, ce n'est pas ça tout va bien...

Or, ces hormones peuvent être « normales » et vos symptômes restent bel et bien présents.

Mais qu'en est-il de l'environnement nutritionnel de la thyroïde ?

Certains minéraux et vitamines interviennent à différentes étapes : la synthèse, le transport, la conversion, et l'activation de ces hormones.

Outre l'iode et le sélénium déjà bien connus, on cite le zinc, la vitamine A, la vitamine D, entre autres.

Comment optimiser à travers l'assiette les micronutriments utiles à la thyroïde, c'est ce que je détaillerai, en vous présentant des astuces simples et à intégrer aisément dans une routine.

Intégrer des réflexes de base en cuisine sera bénéfique quel que soit votre profil, en prévention ou en accompagnement de troubles thyroïdiens.