



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Hypothyroïdie



Page 1 sur 4 - Formule Hypothyroïdie - version 190628

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Description du cas

L'hypothyroïdie désigne un trouble de la glande thyroïde. Située à la base du cou, cette petite glande endocrine en forme de papillon est chargée de synthétiser des hormones qui jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement du métabolisme de base : la thyroxine et la tri-iodothyronine, appelées communément T4 et T3. La production de ces hormones par la glande thyroïde est elle-même stimulée par la TSH (thyrostimuline), une autre hormone synthétisée par l'hypophyse. Lorsqu'une personne est atteinte d'hypothyroïdie, cela signifie que sa glande thyroïde ne sécrète plus suffisamment d'hormones T3 et T4, ce qui augmente en parallèle son taux de TSH pour stimuler cette production. Ce déficit en T3/T4 entraîne un ralentissement important du métabolisme basal.

Les symptômes de l'hypothyroïdie varient énormément d'une personne à l'autre (dans certains cas, ils sont inexistants), mais parmi les plus fréquents nous retrouvons une prise de poids inexplicée, une sensibilité accrue au froid, une fatigue profonde et chronique, un rythme cardiaque ralenti, de la constipation, des cycles menstruels irréguliers, des troubles de l'humeur pouvant aller jusqu'à la dépression, des douleurs articulaires et des crampes, une chute de cheveux, et parfois l'apparition d'un goitre à la base du cou.

Les causes de cette affection peuvent être multiples, et le risque de contracter une hypothyroïdie augmente avec l'âge (on estime que 10% des personnes sont concernées après 60 ans, en particulier les femmes). Si la glande thyroïde ne fonctionne pas correctement, l'hypothyroïdie est dite primaire, mais si le désordre est lié à un trouble hypothalamo-hypophysaire, il s'agit d'une « insuffisance thyroïdienne » ou hypothyroïdie secondaire. En général, les facteurs de risque pouvant favoriser cette pathologie endocrine sont : une carence en iode (rare dans les pays développés car le sel de table est enrichi en iode), la maladie auto-immune de Hashimoto (la glande thyroïde est progressivement détruite par le système immunitaire), certains médicaments (le lithium, l'amiodarone) et le traitement à l'iode radioactif (pour traiter une hyperthyroïdie, notamment la « maladie de Basedow-Graves »), certains aliments goitrigènes (soja, crucifères, millets, arachides...), des antécédents familiaux... Dans certains cas, cette pathologie peut être congénitale, c'est-à-dire qu'elle est présente dès la naissance, entraînant de graves troubles de la croissance et du développement de l'enfant si elle n'est pas prise en charge.

Sur un plan plus subtil, la forme de la thyroïde, le papillon, est symbole de métamorphose, de maturation. Les déséquilibres thyroïdiens peuvent ainsi être liés à l'impossibilité de dire ou faire ce que l'on voudrait, la sensation de ne pas se réaliser pleinement, ce qui peut engendrer des blocages émotionnels, comme de la frustration. La leçon de vie du papillon nous invite à tourner chaque page consciemment, et à laisser émerger les désirs les plus profonds et à les exprimer.

Chez l'adulte, une hypothyroïdie non traitée peut avoir des conséquences graves sur la santé, comme le myxoédème (gonflement du visage), et provoquer un coma dans les situations les plus critiques. Heureusement, cette complication est devenue exceptionnelle de nos jours.

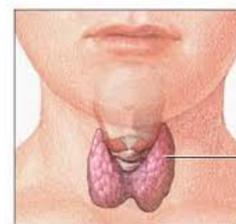
Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Glande thyroïde



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE Myrtus communis ct cineol (Myrte vert)	20	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE Eugenia caryophyllus (Giroflier)	5	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Crithmum maritimum (Crithme marine)	5	1.5 mL
	HUILE VEGETALE Prunus amygdalus (Amande douce)	70	21 mL

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec les huiles végétales d'amande douce. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Masser délicatement la base du cou avec ce mélange 2 fois par jour.

Il est possible de compléter cette formule en prenant 1 goutte de myrte vert par voie orale sur un support neutre (huile végétale, miel...) durant 3 semaines, avant de marquer une pause d'une semaine et de renouveler la prise.

Par voie interne, les hydrolats de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*) et de Myrte vert (*Myrtus communis cineoliferum*) sont également intéressants pour réveiller l'ensemble des fonctions de l'organisme et réguler la thyroïde. Prendre une cuillère à soupe du mélange (à parts égales) dans un verre d'eau le matin à jeun pendant 40 jours.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Précautions d'usage

HUILE ESSENTIELLE *Eugenia caryophyllus* :

- Dermocaustique, utiliser en faible quantité et diluée
- Utiliser sur une courte période
- Déconseillée aux enfants et aux femmes enceintes

HUILE ESSENTIELLE *Crithmum maritimum* :

- Peut être irritante, diluer à 20% maximum
- Déconseillée chez les femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans
- S'utilise en cure sur une courte période
- La voie orale est réservée aux thérapeutes

Conseils complémentaires

- Privilégier une alimentation saine et équilibrée en choisissant des fruits et légumes de saison gorgés de minéraux et de vitamines. Augmenter la consommation d'aliments contenant du sélénium, du zinc, de la vitamine D et vitamine B12, ainsi que les aliments riches en iode (fruits de mer, algues, poissons...). Par ailleurs, éviter les agents goitrigènes qui freinent l'activité de la thyroïde, et que l'on retrouve principalement dans le millet, les arachides (cacahuètes, noisettes, noix de pécan et de macadamia), les crucifères (choux, brocolis, cresson...), les radis, le raifort, le rutabaga, les patates douces et le soja non fermenté.
- Éviter le tabac, car il contient de nombreux produits toxiques (notamment thiocyanate et pyridine), pouvant nuire au bon fonctionnement de la thyroïde.
- Si possible, éviter les perturbateurs endocriniens présents dans de nombreux produits ménagers ou cosmétiques, mais aussi dans la nourriture (pesticides, emballages plastiques) et l'eau potable (phtalates, chlore, fluor, résidus de pesticides...). Il est conseillé de consommer des aliments issus de l'agriculture biologique et de filtrer l'eau du robinet avant de la boire.
- En cas d'hypothyroïdie, il est conseillé de prendre de la L-Tyrosine, un acide aminé connu pour stimuler la glande thyroïde et augmenter la production d'hormones T3 et T4.
- En phytothérapie, certaines plantes sont recommandées pour stimuler la thyroïde et favoriser la production de T3 / T4, comme l'Ashwagandha (*Withania somnifera*), les baies de Schisandra, le Guggul (*Commiphora mukul*), et le coléus de l'Inde (*Coleus forskohlii*).
- Pratiquer le yoga peut être intéressant si la thyroïde est paresseuse, car certains exercices permettent de stimuler l'activité de la glande (griva-sakti-vikasaka, Bhujangasana, Halasana, Shirshasana...)

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 4