

SANS MÉDICAMENTS, AVEC L'OSTÉOPATHIE

Rééquilibrer la thyroïde !

Stress, amaigrissement, arythmie cardiaque ou encore fatigue, déprime, prise de poids, baisse de tension artérielle, tous ces troubles sont occasionnés par la thyroïde, cette petite glande qui empoisonne la vie de 6 millions de personnes. Peut-on réellement prévenir et traiter son déséquilibre fonctionnel sans faire appel à des médicaments de substitution ?



La thyroïde régule le métabolisme des sucres et des graisses dans le foie, elle stimule la contraction du côlon et synthétise une hormone qui active la sécrétion des oestrogènes par les ovaires. Soit elle s'emballle, soit elle devient paresseuse, avec une prévalence plus forte chez la femme du fait de sa fonction hormonale.

LES HORMONES, LES MESSAGERS DU CORPS

Les hormones sont issues du cholestérol du foie. Elles sont chargées de transmettre des ordres aux glandes qui sécrètent d'autres hormones en charge de réguler certaines fonctions de l'organisme. La thyroïde est sous le contrôle d'une hormone, la TSH, sécrétée par une autre glande, l'ante-hypophyse, elle-même sous le contrôle d'une troisième glande, l'hypothalamus. Comme dans une entreprise, le patron (hypothalamus) donne des ordres au chef (hypophyse) qui commande les personnes de son service (ovaires).

COMMENT LA THYROÏDE S'ÉPUISE

Si le patron a besoin d'augmenter la production, il met la pression sur son chef de service qui la transmet à son équipe. De même, l'hypothalamus demande à l'hypophyse de stimuler la thyroïde qui, à force, finit par s'épuiser et à moins produire. Maintenir la performance d'une équipe, c'est lui éviter toute surcharge de travail et lui donner les moyens de bien le réaliser. Certaines entreprises ont bien compris que l'amélioration de la qualité de vie au travail est une véritable source de productivité. En tant que chef d'entreprise de votre corps, vous devez apporter à la thyroïde ce dont elle a besoin pour qu'elle produise les hormones qui contribuent à votre confort de vie : l'oxygène et l'iode.

SES BESOINS EN OXYGÈNE ET EN IODE

- Les besoins en oxygène de la thyroïde peuvent être comparés à ceux du cerveau qui consomme 20 % de l'oxygène alors qu'il ne pèse que 2 % du poids du corps. L'oxygène lui est apporté par deux petites glandes qui longent le cou.
- L'iode est un oligo-élément indispensable à la thyroïde. Trois apports par semaine, de poisson, bulots, huîtres, algues, sont nécessaires pour éviter une carence. Chez la mère, une carence induit un risque de nanisme, de crétinisme, une diminution du QI, un ralentissement de la croissance.

En toute logique, si la carotide et la sous-clavière subissent une compression, si l'alimentation est déséquilibrée, si vous fumez, votre

thyroïde a de fortes chances de manquer d'oxygène et d'iode.

OÙ SE SITUENT LES COMPRESSIONS ?

Lorsqu'une épaule est tractée vers le bas, elle entraîne les os qui la stabilisent dont les premières côtes. Le déplacement des premières côtes comprime l'artère sous-clavière et crée une traction sur des muscles du cou, les scalènes, à travers lesquels passent les carotides. Pour soulager durablement le symptôme, l'ostéopathe qui recherche toujours la cause doit localiser l'origine des forces de traction qui modifient la position des épaules.

UNE CHAÎNE DE FORCES DE TRACTION

Ses premières investigations l'orientent vers le diaphragme, ce muscle qui vous permet de respirer et d'absorber vos émotions. Ce muscle

ATTENTION !

L'excès de certains aliments de la famille des crucifères (les choux, y compris brocolis, rutabagas, radis, navets, etc.) contiennent des molécules qui activent l'excrétion de l'iode dans les urines, les empêchant ainsi d'arriver à leur bonne destination, la thyroïde. Certains produits chimiques toxiques, hélas trop présents dans l'alimentation, comme les nitrates et les perchlorates qui polluent parfois les nappes phréatiques, bloquent l'entrée de l'iode dans la thyroïde. Enfin, si de surcroît, vous êtes fumeur, vous augmentez encore le risque de manquer d'iode car le tabac freine son absorption.

est le plus puissant du corps. Il s'attache sur les six premières côtes où sont fixées des muscles qui se terminent au niveau des épaules. Sa contraction excessive transmet ainsi une chaîne de forces de traction jusqu'aux épaules.

LE FOIE : UN ORGANE MAJEUR

Sous les deux tiers du muscle diaphragme, se loge un organe majeur qui contrôle toutes les fonctions de l'organisme. Cet organe est celui qui filtre les aliments toxiques et les médicaments chimiques, mais aussi celui qui stocke le glucose, une forme de sucre qui apporte de l'énergie à nos cellules. Comme tous les filtres, il finit pas « s'encrasser » et au lieu de diffuser le glucose dans le sang, il le transforme en graisse. Sa densité peut alors progressivement augmenter jusqu'à ressembler à celle du foie gras. C'est une des causes de la fatigue chronique et de l'essoufflement. Mais surtout, il bloque l'amplitude du diaphragme, augmentant ainsi la traction en direction des épaules et par voie de conséquence la vascularisation de la thyroïde.

L'INTERACTION FOIE-THYROÏDE

Le foie métabolise les sucres et les graisses, la thyroïde régule ce métabolisme. Ainsi, autant le foie en insuffisance peut demander de l'aide à la thyroïde et finir par l'épuiser, autant la thyroïde en insuffisance freine la fonction métabolique du foie. Or c'est justement le foie qui transforme l'hormone de la thyroïde pour la rendre active. Et pourtant, quel est le médecin qui s'intéresse au foie avant de prescrire un traitement substitutif hormonal chimique que vous devrez prendre à vie ? Ne pensez-vous pas que cela pourrait éviter l'apparition des nodules, ces micro-calcifications qui se forment quand un tissu s'acidifie par manque d'oxygène et qui peuvent évoluer

vers un hypoxie plus profonde et faire le lit du cancer ?

L'INTERACTION THYROÏDE-CÔLON

Pendant la deuxième partie du cycle menstruel, le foie et la thyroïde travaillent en binôme. La bile sécrétée par le foie lubrifie le côlon et la thyroïde stimule le péristaltisme intestinal. Ne serait-ce pas une explication aux troubles du transit intestinal à l'approche des règles ?

LE STRESS PERTURBATEUR

Les fonctions de la thyroïde sont stimulées par l'hypophyse qui secrète une hormone, la TSH. Sa concentration augmente lorsque la thyroïde s'épuise. Sous l'effet du stress, l'hypothalamus et l'hypophyse qui sont en étroite connexion, ont une influence sur la thyroïde. Un système triptyque qui rappelle l'analogie précédemment décrite entre le patron, le chef de service et ses équipes. Au niveau hormonal, l'impact du stress suit le même processus que les ordres transmis au sein d'une entreprise avec parfois le même impact, la perte de productivité.

L'OSTÉOPATHIE EN ACTION

A la façon d'un drainage lymphatique, l'ostéopathe presse le foie comme une éponge. Il renforce son action par une stimulation simultanée du nerf qui le commande. La tension exercée sur le diaphragme diminue. La compression de la grosse artère venant du cœur qui le traverse est levée. L'amélioration de la circulation est immédiatement ressentie dans les jambes sous forme de fourmillements. Dans le ventre, l'organe qui profite le plus de cet afflux sanguin est celui qui est le plus vascularisé, le foie, celui même qui, en bloquant le diaphragme, a participé au ralentissement du débit sanguin. L'ostéopathe relâche ensuite les tensions musculaires entre les côtes et les épaules qui retrouvent une position anatomique normale. La décompression des artères, carotide et sous-clavière, relance la fonction de la thyroïde.

EFFICACITÉ TOUT EN DOUCEUR

La technique manuelle est douce, car elle joue sur l'élasticité des fibres musculaires de façon à libérer la compression des ganglions nerveux situés le long de la colonne vertébrale. Ce système nerveux régule le fonctionnement de nos

organes et entretient le mouvement musculaire permanent. Si ce mouvement indépendant de la volonté n'existait pas, les paralysés présenteraient les mêmes problèmes que ceux risqués par les diabétiques, l'amputation. L'action de ses mains a un retentissement immédiat, mais qui restera insuffisant sans les conseils d'hygiène alimentaire et l'apport de micro-nutriments pour relancer le métabolisme hépatique et suppléer aux carences, notamment en iode.

DES RECOMMANDATIONS ESSENTIELLES

Soyez attentifs aux signes que le corps vous envoie. N'attendez pas de constater une augmentation de votre TSH lors d'un bilan sanguin, de découvrir des nodules lors d'une échographie, de vous faire prescrire une biopsie, pour consulter un ostéopathe. La fatigue chronique, la surcharge pondérale, l'irritabilité, la survenue d'un stress où une tension nerveuse prolongée les douleurs menstruelles, sont des signes qui doivent vous alerter sur l'existence d'une insuffisance fonctionnelle du triptyque foie-diaphragme-thyroïde. Cette inter-activité confère à l'ostéopathie une puissance thérapeutique unique dans le traitement des pathologies chroniques. Alors, apprenez à écouter, à observer, à être attentif.

BIEN CHOISIR SON OSTÉOPATHE

Un ostéopathe peut non seulement vous apporter une explication sur l'apparition de ces signes mais également vous guider pour prévenir l'apparition d'un trouble, voire le faire régresser si vous suivez ses recommandations. L'ostéopathe n'est pas un guérisseur, c'est un accélérateur de guérison. Sachez seulement choisir un professionnel qui ne se limite pas à de simples manipulations articulaires. Disposer d'un titre est aujourd'hui insuffisant pour garantir une bonne pratique et dans ce cas particulier qui traite de la thyroïde, la répercussion de votre déception entacherait l'image de l'ostéopathie. ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe DO

& Micro-nutritionniste

Président EUROPROMOSTEO

Membre du Comité scientifique du GETCOP

www.europromosteo.com



CQFD !

Cette démonstration basée sur la mécanique des forces et la dynamique des fluides traduit toute l'originalité et le bon sens du raisonnement ostéopathique. Appliquée aux connaissances scientifiques conventionnelles, cette approche systémique, logique et rationnelle du corps humain détient un fort pouvoir de prévention et de guérison.