



5

## UN PORRIDGE D'AVOINE POUR BOOSTER LA THYROÏDE

Véritable chaudière de notre organisme, la thyroïde est l'organe clé des changements de saisons (et particulièrement de l'automne), car elle doit s'adapter aux variations de températures. À travers ses hormones, elle est impliquée dans toutes les fonctions du corps : cerveau, cœur, consommation de lipides et de cholestérol, muscles, os, peau, cheveux, ongles, système immunitaire ou encore libido... et émotions ! Bref, lorsque la thyroïde est en berne, nous sommes sans énergie. Et s'ensuit un cortège de désagréments tels que besoin excessif de sommeil, prise de poids, frilosité excessive, troubles de la mémoire, chute de cheveux, refroidissements... Si cela dure, il faut consulter un médecin et la soutenir avec des aliments comme l'ail, les algues, les fruits de mer...

**La bonne idée du matin pour retrouver l'énergie ? Un porridge d'avoine pendant deux ou trois semaines. Faites cuire à feu doux quelques minutes du lait végétal et des flocons d'avoine (en cas de dérèglement thyroïdien, demander conseil à son médecin).**

Merci à Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste et auteur, avec Maire-Laure de Clermont-Tonnerre, de *Se soigner toute l'année au naturel* (Prat).

>>

## Les recettes de Taty

### CRÈME BUDWIG

Fouettez 4 c. à c. de fromage frais de lait cru de brebis ou de chèvre bio, 2 c. à c. d'huile de tournesol première pression à froid bio et le jus d'un demi-citron. Ajoutez 2 c. à c. de graines de sarrasin moulues finement, 2 c. à c. d'amandes trempées la veille et concassées et une banane mûre écrasée. Râpez une pomme. Mélangez.

Alternative : salade de fruits frais de saison (ou compote à la vapeur douce), avec un peu de cannelle, de vanille, d'amandes et de noisettes concassées.

### HYDROMEL

Le jus d'un demi-citron et 1 c. à c. de miel d'acacia bio dans une tasse d'eau chaude ou tiède.

### POUR ALLER PLUS LOIN

À lire : *Une cure antifatique* de Taty Lauwers (éditions Aladdin).

Sur le web : [lestoposdetaty.com](http://lestoposdetaty.com), [unecureantifatique.com](http://unecureantifatique.com).