

Mon témoignage de guérison de l'hypothyroïdie - Anaïs Le Brech

- format vidéo : <https://youtu.be/WIT0elSA6Cg>
- version témoignage client : <https://youtu.be/3Hg3r7q131w>

1) identifier la cause / les facteurs déclencheurs

- burn out
- rupture
- épuisement
- pollution aux métaux lourds
- polarité yang excessive à rééquilibrer
- blessure de reconnaissance à guérir
- people pleasing : incapacité à poser ses limites

2) signification émotionnelle

- thyroïde = relation au temps
 - Question clé : qu'est ce qui est essentiel à réaliser aujourd'hui ?
 - Objectif : sortir de l'éparpillement et ramener de la structurer
 - Se centrer dans son action & prendre sa juste place dans la vie

3) conseils de santé

- les glandes surrénales sont épuisées : donc pas de cardio
- des activités douces : yoga, marche, longe côte, danse - 30min par jour
- prendre le soleil tous les matins dans les 2 premières de la journée
- être très rigoureux sur la régularité des heures consacrées à sommeil et la consommation d'écrans le soir

4) conseils en alimentation

- tyrosine en supplémentation le matin au réveil : uniquement si vraiment nécessaire et doit rester temporaire
- protéines animales
 - Focus sur le fer hautement assimilable : viande (rouge le plus efficace) 3 à 4 fois par semaine, poissons, crustacés, oeufs ET le consommer avec de la vitamine C dans ton assiette (poivrons par exemple)
- Focus sur l'iode : utiliser du sel enrichi en iode pour tes plats + consommer du tartare d'algues, poissons, crustacés ([cf les travaux Dr Benoit Claeys](#))
- Le petit déjeuner idéal : 2 oeufs bio + tartare d'algues + pain sans gluten avec beurre bio ou avocat bio + 2 à 3 noix d'amazone + yaourt de brebis ou chèvre / options : fromage, saumon fumé / reco : pas de sucre, pas de café
- Manger à horaires réguliers et le dîner avant 18h autant que possible
- Consommez des graisses saines (avocats, noix, graines, huile d'olive, beurre ou ghee nourri à l'herbe ou biologique),
- supprimer tous les excitants, le café, le sucre (sauf naturel) & l'alcool

5) purifier le corps

- lavement du colon

Mon témoignage de guérison de l'hypothyroïdie - Anaïs Le Brech

- pas de détox forte, déjà trop de fatigue
- cure cleanse & restore si possible

6) virer TOUS les perturbateurs endocriniens de chez vous

- produits ménagers : doterra
- poeles & ustensiles de cuisine
- plastiques
- micro ondes
- quasiment tout le maquillage & les produits de beauté
- lessive
- vernis à ongles
- vêtements naturels & draps : coton, lin, etc a 85% minimum

7) honorer le yin

- toutes les activités pour ça
- fertility yoga & hormone yoga +++
- Kundalini yoga pour femme, des hormones
- Fertility Yoga

8) protocole complet doTerra

Voici un mélange pour la santé de la thyroïde (dans un roll on de 10 ml d'huile de coco fractionnée - dispo sur votre boutique doterra)

- 20 gouttes d'encens
- 20 gouttes de Myrrhe
- 20 gouttes de Citronnelle (Lemongrass)
- 20 gouttes de Lavande
- 20 gouttes Menthe poivrée

Compléter avec de l'huile de noix de coco fractionnée, agiter et appliquer sur la thyroïde tous les jours.

En supplément, nous conseillons FORTEMENT une cure de LIFE LONG VITALITY PACK SUR 6 MOIS MINIMUM pour apporter les vitamines, nutriments, minéraux indispensables au bon fonctionnement du système hormonal (2 comprimés de chaque boîte aux 2 plus grands repas de la journée, en ajoutant 1 gélule de META PWR MITO2MAX par jour le 2e mois de la cure à prendre le matin au petit déjeuner, 1terrazyme à chaque repas).

Pendant ces 6 mois, nous conseillons également à partir du mois 3, une cure du META PWR SYSTEM KIT :

- META PWR ADVANTAGE : colagène marin à base de 9 types de colagène et de NMN (1 sachet par jour, de préférence le matin à jeun dans un grand verre d'eau de 30cl)

Mon témoignage de guérison de l'hypothyroïdie - Anaïs Le Brech

- META PWR ASSIST : 1 gélule 20 min avant le plus grand repas de la journée (pour réduire les effets de la glycémie)
- META PWR SYNERGIE : 1 à 2 gouttes dans une grande bouteille d'eau à boire dans la journée (pour détoxifier le corps en douceur, réguler la satiété & les envies de sucre)
- META PWR MITO2MAX (déjà cité plus haut)
- gélules de META PWR : à prendre 1 à 2 fois par jour
- billes pour réduire les fringales et éviter les sucres artificiels

LE META PWR SYSTEM KIT vient soutenir le fonctionnement métabolique global, équilibre les déséquilibres thyroïdiens (quand il n'y pas de carence de par ailleurs) et booste tous les systèmes du corps !

Selon le niveau de carence, on pourra ajouter la prise du Bone nutrient pour soutenir les taux de micronutriments fondamentaux au bon fonctionnement de la thyroïde.

Les produits doTerra peuvent être d'un grand secours pour équilibrer vos hormones, ET il y a aussi d'autres astuces que vous pouvez utiliser et qui sont fondamentales pour une bonne santé hormonale !

- par précaution, on évitera les produits à base de sauge sclérée : clary calm etc