

Patient:

Date:

Thursday 21st February 2019

Commentaires :

- Il s'agit surtout, en ce qui vous concerne, de prévention, mais vous avez récemment constaté une prise de poids surtout au niveau de la graisse abdominale, tout autour de la taille, malgré l'activité physique régulière. Vous signalez aussi des intestins plus fragiles ces derniers temps et de la sinusite chronique.
- Le désir de prévention est renforcé par les soucis cardiovasculaires et le diabète présents dans la proche famille. Précisément, j'ai évidemment commencé par mesurer votre taux d'hémoglobine glycosylée ou HbA1c qui permet de diagnostiquer le prédiabète en cas de taux atteignant 5,8 %. Or, vous en êtes déjà à 5,7 %, soit un taux préoccupant pour votre jeune âge (car je fixe la limite à 5,2 % entre 20 et 30 ans).
- Nous sommes donc déjà confrontés à un quasi prédiabète sans doute induit par : a) une consommation exagérée de boissons alcoolisées ; b) croire que le **popcorn** convient car il est salé, alors que son index glycémique s'avère calamiteux, ou que les édulcorants ne posent pas problème, alors qu'ils perturbent gravement le microbiote intestinal ; c) un déséquilibre flagrant de la diète en faveur des **hydrates de carbone**, alors que le génotype apoE 'E2/E3' impose une diète très riche en **graisses**, pauvre en **carbs**.
- Vous n'avez guère le choix pour ce qui est des **céréales à gluten**, dans une moindre mesure le **riz**, vu l'existence de réactions immunitaires néfastes, dont des anticorps IgA contre la **gliadine** trahissant une nette hypersensibilité au **gluten**. La **bière** est à bannir : **gluten (orge)**, **alcool**, œstrogènes (**houblon**)...
- Par contre, bonne nouvelle avec votre génotype OGG1 'SC' qui vous oblige littéralement à pratiquer le jeûne intermittent, donc à sauter le petit déjeuner pour augmenter les heures sans nourriture. L'idéal serait de manger tous vos repas en 8 heures puis de rester 16 heures sans manger (eau, café, thé : OK).
- Il est grand temps de réformer votre alimentation tant que nous restons dans des anomalies faciles à corriger si les conseils nutritionnels sont respectés (avec l'aide de mon nutritionniste) et avec le '**boost**' métabolique apporté par tous les antioxydants et par le renforcement tant thyroïdien que surrénalien.
- Concernant les surrénales, vous avez besoin d'une aide significative en raison d'un manque flagrant de prohormones surrénaliennes (pregnenolone & DHEA) qui conduit à d'autres déficits comme « l'hormone de stress » cortisol (cf. les métabolites urinaires ou 17-OH-stéroïdes), la DHEA et même la testostérone.
- Heureusement, nous pouvons compter sur une gélule magistrale quotidienne de pregnenolone qui vous fournira le précurseur de choix pour restaurer tous ces taux défallants. Sur le plan thyroïdien, le stress vous joue aussi des tours aux côtés du génotype DIO2 'TA' qui concourent à réduire les taux d'hormones thyroïdiennes actives T3. Nous les soutenons donc avec le complément alimentaire GTAEN (2x par jour).
- Le traitement intestinal jouera un rôle primordial pour lutter contre les endotoxines (ou LPS) d'origine bactérienne qui enflamment l'intestin et rendent la muqueuse digestive perméable. Il s'agit de prendre de bons probiotiques (PBMNS) et de réaliser trois cures mensuelles avec l'alcaloïde berbérine (BBTPY)...

Georges MOUTON MD