

Patient:

Date:

Friday 21<sup>st</sup> June 2019

## Commentaires :

- Vous avez souhaité me rencontrer pour obtenir des conseils guidés par la Médecine Fonctionnelle vis-à-vis de diverses plaintes, en particulier une rhinite chronique, un sommeil de piètre qualité (en tenant compte d'un épisode d'insomnie sévère il y a 7 ans), un manque de motivation avec procrastination, un manque de concentration et une constipation « *structurelle* » que je qualifie de sévère (2-3x/semaine).
- Le fait que vous n'ayez pas mentionné la constipation parmi vos plaintes principales m'interpelle, mais j'imagine que c'est pour vous une longue habitude. Il n'en reste pas moins que cela ne devrait pas être accepté en tant que tel étant donné les risques de santé indubitablement accrus sur de multiples plans.
- Mon traitement intestinal composé de probiotiques puissants (EBMOB), de curcumin anti-inflammatoire (CQHPY) et d'une cure d'allicine (ALMAM) vise à favoriser le transit intestinal. Vous devriez y ajouter la prise régulière de **graines de psyllium**, deux cuillères à soupe chaque matin (après trempage nocturne).
- J'ai enquêté sur le plan thyroïdien, car un manque d'hormones thyroïdiennes actives T3 favorisé par le stress (par blocage de la conversion des prohormones T4 en hormones actives T3) provoque à la fois de la constipation, de la procrastination et d'autres plaintes (non spécifiques) faisant partie de votre liste.
- Or, il se trouve que vous présentez le génotype DIO2 'TA' qui ne permet pas une conversion optimale de T4 en T3, ce que reflète bien le manque de T3 dans vos urines. Cela vaut donc la peine de soutenir les taux de T3 par différents petits moyens naturels : extrait naturel GTA non soumis à prescription (mais à prendre deux fois par jour en raison de la courte vie de la T3) ; plante ayurvédique *Commiphora mukul* (CMNPY) plus deux cofacteurs spécifiques (sélénium/SEOSJ et zinc/ZNIPY) pour soutenir la conversion ; cofacteurs thyroïdiens complémentaires (vitamine A/XA4SJ, vitamine B2/VB2TR et magnésium/MGDPY).
- La glande thyroïde travaille en étroite synergie avec les glandes surrénales, elles aussi agressées par le stress ambiant comme l'indique le manque de prégnénolone. Cette prohormone surrénalienne constitue le précurseur direct de la progestérone, cette hormone de la relaxation et du bien-être qui favorise le sommeil et dont vous manquez. Je n'exclus pas le recours à la progestérone dans un deuxième temps, si le soutien du sommeil n'est pas suffisamment efficace avec magnésium, taurine, et surtout le GABA.
- Mais nous pouvons commencer par recourir à la prégnénolone en gélules magistrales (un complément alimentaire aux USA, mais pas en Europe) car en tant que neurostéroïde, elle favorise aussi la mémoire.
- Sur le plan alimentaire, nous devons prendre en compte le génotype apoE 'E3/E4' qui correspond à une diète équilibrée pour les trois grands macronutriments : graisses, protéines et féculents. Toutefois, on note par ailleurs des réactions IgG très agressives contre le **riz** et le **maïs** qui devraient être bannis aux côtés du **gluten** qui irrite votre muqueuse intestinale (voir zonuline assez élevée). Je ne parle pas d'une exclusion du **gluten** à long terme mais éliminer toutes les céréales pendant 4 mois pourrait, à mon sens, résoudre le problème de *rhinite chronique* (pour autant que vous arriviez à arrêter les **gouttes nasales**).
- Malgré la présence de l'allèle 'E4', vos taux de cholestérol restent satisfaisants. Les mesures classiques de restriction en cholestérol alimentaire (**viandes rouges & laitages**) ne s'appliquent qu'avec souplesse.

Georges MOUTON MD

Clinic: 18-22 Queen Anne Street – W1G 8HU London - mobile: + 44 7949440893

[gmouton@gmouton.com](mailto:gmouton@gmouton.com) / [office@gmouton.com](mailto:office@gmouton.com) / website: [www.gmouton.com](http://www.gmouton.com)

Office: 107, rue du Village - 4460 - Velroux - BELGIUM