

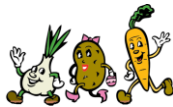
Sommaire – Traitement (Section T)

T.1

Le Protocole GAPS

« La base d'une alimentation personnalisée »

- T.1 Sommaire – Traitement (Section T) Hygiène intestinale
- T.1 Programme
- T.70 Mise en place du régime GAPS
- T.70 1ère Partie : Le régime d'introduction
- T.71 Le régime d'introduction GAPS – 1ère Etape - 2ème Etape
- T.77 Le régime d'introduction GAPS – 3ème Etape – 4ème Etape
- T.80 Le régime d'introduction GAPS – 5ème Etape – 6ème Etape & Fin du régime d'introduction
- T.82 Le régime GAPS global - La fin du régime GAPS – Au sujet du régime végétarien

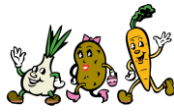


Sommaire – Programme

T.2

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Le corps humain, si on lui fournit une aide adéquate, **possède une étonnante capacité à guérir.**
- Toutefois, la **nature travaille lentement.**
- Une maladie peut frapper de façon brutale, mais **la guérison prend toujours beaucoup plus de temps.**
- Les **phases**
 - **Soigner l'écosystème digestif**, les **muqueuses de l'estomac**, **nettoyer et soigner** le tube digestif afin qu'il cesse de constituer une **source majeure de toxicité** pour **l'organisme** et qu'il reprenne sa fonction naturelle, qui est de **nourrir le corps.**
 - **Éliminer les toxines** situées dans les différents **tissus.**
- Les **solutions**
 - Une **hygiène intestinale** (HI)
 - Des **règles alimentaires** (RA)
 - Un **régime adapté** (RA)
 - Des **compléments** (C)
 - Une **cure d'élimination des toxines** (ET)
 - Des **changements de mode de vie** (CMV)



Le Protocole GAPS

T.59

« La base d'une alimentation personnalisée »

En Résumé : Les personnes **GAPS** doivent éviter :

→ Toutes les **céréales** ou les **aliments** produits à partir de **céréales** et tous les **aliments** contenant de l'**amidon** et ou du **gluten** : **blé, seigle, riz, avoine, maïs, sorgho, orge, sarrasin, millet, épeautre, triticale** (hybride artificiel entre le blé et le seigle), **boulgour, tapioca, quinoa, graine de couscous**.

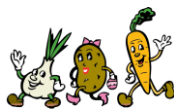
→ Tous les **féculents** et les **aliments** produits à partir de **féculents** **pomme de terre, igname, patate douce, panais, topinambour, Manioc, arrow-root et taro**.

→ Le **sucre** et tout ce qui en contient.

→ Les **légumineuses** (légumes secs) et autres **féculents** : **soja, haricots mungo, pois chiches, germes de haricots, fèves**.

→ Le **lactose** et tout ce qui en contient : tout **lait liquide ou en poudre, le yaourt vendu dans le commerce, le babeurre** et la **crème aigre**, les **aliments transformés** contenant des **additifs à base de lactose**.

VOIR LES LISTES des aliments autorisés **Fiches D.50 à D.53** et celles des aliments à éviter ou à supprimer **Fiches D.54 à D.56**



Le Protocole GAPS

T.70

« La base d'une alimentation personnalisée »

Les trois phases majeures :

- Le régime d'introduction en 6 étapes qui se termine lorsque les **symptômes aigus** : **diarrhée** et **douleurs abdominales** se sont **estompés**
- Le régime GAPS global jusqu'à obtenir une **digestion normale** pendant **6 mois**
- La fin du régime et l'après-régime GAPS

1ère Partie : Le régime d'introduction

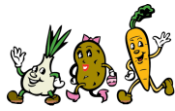
→ **Objectif** : Soigner la **muqueuse intestinale** et la **renforcer** rapidement en produisant de nouveaux **entérocytes** en bon état.

→ **Trois moyens** :

- ⇒ Des **substances nourrissantes** pour l'**intestin** en abondance : **acides aminés, gélatine, glucosamines, graisses, vitamines, minéraux**, etc. **Substances** constituant de la **muqueuse**
- ⇒ La phase préliminaire au régime élimine les **fibres** et toutes les **substances** susceptibles d'**irriter l'intestin** et de **perturber** le processus de guérison.
- ⇒ La phase préliminaire au régime GAPS fournit à l'organisme des **bactéries pro-biotiques** sous forme **alimentaire** dès le début.

→ Les personnes ayant de graves **troubles digestifs** (**reflux gastrique, diarrhée, douleurs abdominales, ballonnements, constipation récalcitrante**, etc.) et les personnes souffrant d'**intolérances** ou d'**allergies** doivent suivre à la lettre la phase préliminaire du régime.

→ La cause d'allergies et d'intolérances alimentaires est un « **intestin poreux** » dont la **muqueuse est endommagée** par une **microflore anormale**. La nourriture qui n'est pas digérée correctement traverse cette **paroi perméable** et provoque des **réactions du système immunitaire**.



Le régime d'introduction GAPS – 1^{ère} Etape

T.71

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Lorsque l'absorption des aliments a lieu avant qu'ils ne soient complètement digérés, ce qui peut causer une réaction immédiate ou à retardement (1 ou plusieurs jours ou même quelques semaines plus tard). De ce fait il est difficile d'identifier la cause précise de l'allergie d'autant que les tests de détection ne sont pas très fiables.

→ Une fois que la paroi intestinale sera guérie, les aliments seront digérés correctement avant d'être absorbés par l'organisme, ce qui désamorcera beaucoup d'intolérances et d'allergies.

→ Une véritable allergie peut présenter un danger ; il est souhaitable de faire un test de sensibilité avant d'essayer de le consommer : Ecraser l'aliment solide, mélanger le avec un peu d'eau et déposer une goutte de ce mélange à l'intérieur du poignet au moment du coucher. Laisser sécher sur la peau.

Le matin vérifier si une réaction apparaît sur la peau.

En l'absence de rougeur, introduire dans le menu graduellement et en commençant par une petite quantité. Testez toujours l'aliment sous la forme qu'il aura lors de la consommation.

Par exemple, pour des jaunes d'œufs durs, tester sous cette forme.

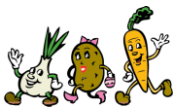
Première étape : Le **bouillon**

→ Le bouillon de viande ou de poisson fait maison **renforce les cellules** de la **paroi intestinale**, qui se reproduisent rapidement, et **calme l'inflammation** de l'intestin.

→ N'utilisez pas de bouillon ; en cube ou instantanés, qui sont transformés et saturés d'ingrédients nocifs,

→ Il est conseillé de commencer par boire du bouillon de poulet, ce qui est particulièrement doux pour l'estomac.

→ Pour faire un bon bouillon de viande, il vous faut des os, des articulations, un os à viande, un poulet entier, des abats de poulet, de canard ou d'oie, des pigeons ou des faisans entiers ou encore d'autres viandes peu onéreuses.



Le régime d'introduction GAPS – 1^{ère} Etape

T.72

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Les **os**, en particulier avec leurs **articulations**, ont des **vertus curatives** et sont encore bien plus importants que la viande.

Demandez de couper en deux les gros os tubulaires pour en recueillir la moelle après cuisson. Placez les os et la viande dans une marmite pleine d'eau, ajoutez du sel marin non raffiné à votre convenance en début de cuisson et environ une cuillère à café de grains de poivre grossièrement moulus. Portez à ébullition, couvrez et faites frémir à feu doux entre deux heures et demie et trois heures et demie (sur une cuisinière lente, laissez cuire toute la nuit). Vous pouvez également faire du bouillon de poisson avec un poisson entier ou des nageoires, des os arêtes et têtes de poisson ; la préparation de ce bouillon prend une heure à une heure et demie. Après cuisson, enlevez les os, les arêtes et la viande et passez le bouillon pour éliminer les petites arêtes et les grains de poivre.

Enlevez le cartilage des os et des têtes autant que possible, pour les ajouter à vos prochaines soupes.

Il est important de manger le cartilage. Extrayez la moelle des gros os coupés en deux tant qu'ils sont encore chauds : pour cela, tapez l'os sur une épaisse planche en bois.

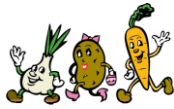
→ Les cartilages gélatineux autour des os et la moelle comptent parmi les remèdes les plus efficaces pour soigner la paroi intestinale et le système immunitaire ; il faut en consommer à chaque repas.

→ Le bouillon de poisson ou de viande se conserve au réfrigérateur pendant au moins sept jours ou peut être congelé.

→ Il faut boire du bouillon chaud toute la journée, à chaque repas et entre les repas.

→ Ne pas un four à micro-ondes pour réchauffer le bouillon, celui-ci **détruit les aliments**.

→ Il est très important de consommer tout le gras du bouillon et des os, qui est essentiel au processus de guérison. Ajoutez des pro-biotiques à votre tasse de bouillon (lire la suite).



Le régime d'introduction GAPS – 1^{ère} Etape

T.73

« La base d'une alimentation personnalisée »

: La Soupe

→ **Exemple de recette** : Faire bouillir du bouillon de viande et ajouter des légumes hachés ou découpés en tranches : oignon, carotte, brocoli, poireau, chou-fleur, courgette, courge à moelle, potiron, citrouille, etc. Laisser frémir à feu doux pendant 25 à 35 minutes. Evitez les légumes très fibreux. Comme certaines variétés de chou ou de céleri. Toutes les parties fibreuses des légumes doivent être éliminées, telles que la peau et les graines de la citrouille, du potiron, des tiges de céleri et du chou-fleur, etc. Faites cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Quand les légumes sont bien cuits, ajoutez une à deux cuillerées à soupe d'ail haché, portez à ébullition puis éteignez le feu.

Servez cette soupe accompagnée de moelle ainsi que de viandes et cartilages que vous aurez détachés des os. Vous pouvez la mélanger au mixeur ou la manger telle quelle. Ajoutez des pro-biotiques à chaque bol de soupe (lire la suite).

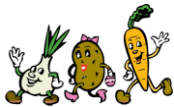
→ Consommer ces soupes avec de la viande bouillie et du cartilage détaché des os aussi souvent que possible dans la journée.

: Les Pro-biotiques

→ Il est essentiel de consommer des aliments pro-biotiques dès le début. Il peut s'agir de produits laitiers ou de légumes ou de complément pro-biotique sans FOS ni additif, ni amidon d'aucune sorte.

→ Pour éviter toute réaction, introduisez les pro-biotiques progressivement,

→ S'assurer que la nourriture à laquelle on ajoute les pro-biotiques n'est pas trop chaude, sans quoi les bonnes bactéries seraient détruites.



Le régime d'introduction GAPS – 1^{ère} Etape

T.74

« La base d'une alimentation personnalisée »

: Les pro-biotiques à base de jus de légumes

→ Pour éviter toute réaction, introduisez les pro-biotiques progressivement, en commençant par 1 à 2 cuillerées à café par jour pendant 1 à 5 jours, puis 3 à 4 cuillerées à café par jour pendant 1 à 5 jours et ainsi de suite, jusqu'à en ajouter plusieurs cuillerées à café par bol de soupe.

Commencez par ajouter à vos bols de soupe ou de bouillon de viande du jus de chou ou de légumes fermentés (mélangés ou non) faits maison.

N'ajoutez pas les légumes pour l'instant, car ils sont trop fibreux. Regardez la fiche comment faire fermenter les légumes. Outre les pro-biotiques qu'il apporte, le jus de légumes fermenté aidera l'estomac à produire des sucs gastriques en quantité équilibrée.

: Les pro-biotiques à base de produit laitier

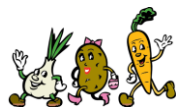
→ Faites toujours le test de sensibilité avant d'introduire un produit laitier.

→ L'ajout de petit-lait, de crème aigre, de yaourt ou de kéfir fait des miracles particulièrement lorsqu'on est atteint de diarrhée chronique.

→ Les produits à base de lait fermenté contiennent diverses substances, en particulier de l'acide lactique, qui calment les irritations de la paroi intestinale, la renforcent, ralentissent le passage de la nourriture dans les intestins et raffermissent rapidement les selles.

→ En cas de constipation rester sur les jus de chou ou de légumes, méfiez-vous des produits laitiers.

→ Les personnes constipées supportent très bien les produits laitiers riches en graisses, tels que la crème aigre, le beurre clarifié et le beurre, mais pas ceux qui contiennent beaucoup de protéines, tels que le yaourt, le petit-lait, le kéfir et le fromage, qui peuvent aggraver leurs symptômes.



Le régime d'introduction GAPS – 1ère Etape

T.75

« La base d'une alimentation personnalisée »

: Dans les **cas extrêmes de diarrhée liquide et abondante** :

→ Supprimez les légumes.

→ Boire du bouillon de viande chaud et prendre des aliments pro-biotiques toutes les heures, de préférence du petit-lait, de la crème aigre ou du yaourt fait maison sans l'égoutter.

→ Si on ne tolère pas encore les produits laitiers, on les remplace par des légumes fermentés ; ajouter la viande ou le poisson bien cuits gélatineux (à la base desquels on a préparé le bouillon) et peu à peu des jaunes d'œuf crus.

→ Ne pas introduire de légumes avant que la diarrhée ne commence à se calmer ; quand la paroi intestinale est gravement irritée, elle ne tolère pas du tout les fibres ; c'est pourquoi il vaut mieux ne pas introduire les légumes trop tôt (même très cuits).

: Les **Tisanes**

→ Il est conseillé de boire de la tisane au gingembre, des infusions de menthe et de camomille avec un peu de miel entre les repas : pour faire de la tisane au gingembre, râpez une racine de gingembre fraîche ou congelée (environ une cuillerée à café) dans une théière, couvrez d'eau bouillante et laissez infuser 3 à 5 minutes. Versez dans une petite passoire.



Régimes – Mise en place du régime GAPS

T.76

« La base d'une alimentation personnalisée »

Deuxième étape

: La **soupe**

→ Continuez à consommer de la soupe à la moelle, des viandes et poissons bouillis et autres cartilages pris sur les os. Ainsi que de la tisane au gingembre. N'oubliez pas de rajouter les aliments pro-biotiques à chaque tasse de bouillon de viande ou de soupe : du jus de chou et légumes fermentés (mélangés ou non), ou des produits laitiers faits maison.

: Les **œufs**

→ Ajouter des jaunes d'œuf crus, bien séparés des blancs, à chaque bol de soupe ou de bouillon. Commencer par un jaune d'œuf par jour et augmenter progressivement les quantités jusqu'à mélanger un jaune d'œuf au contenu de chaque bol soupe. Une fois certain que l'on tolère bien les œufs, ajouter à ses soupes des œufs mollets (blanc cuit et jaune encore liquide).

→ Si une allergie éventuelle vous inquiète, faites d'abord le test de sensibilité. Il n'y a pas besoin de limiter la consommation journalière de jaunes d'œufs, car ils sont vite absorbés, presque sans effort de digestion, et fournissent de précieux nutriments. Prenez des œufs de ferme frais et bio, de source sûre.

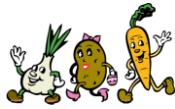
: La **viande**

→ Ajouter au menu des ragoûts et des plats mijotés à base de viandes et légumes divers. (Voir fiches recettes)

→ Évitez les épices à ce stade, préférer au sel et les fines herbes fraîches.

→ Les viandes choisies doivent être riches en graisses.

→ Ajouter des aliments pro-biotiques à chaque ration.



Le régime d'introduction GAPS – 3^{ème} Etape

T.77

« La base d'une alimentation personnalisée »

: Les **pro-biotiques**

→ Augmenter régulièrement les quantités de petit-lait, crème aigre, yaourt et kéfir faits maison, après les avoir introduits progressivement. Faites de même pour le jus de chou ou de légumes fermentés.

: Les **poissons**

→ Introduisez du poisson fermenté ou du Gravlax suédois, en commençant par une petite portion par jour et en augmentant progressivement les quantités. (Voir fiches recettes)

: Le **beurre clarifié**

→ Introduisez le beurre clarifié fait maison, en commençant par une cuillerée à café par jour et en augmentant progressivement les quantités. Cet ingrédient est en général bien toléré par tous.

Troisième étape

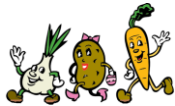
→ Continuez à consommer les aliments indiqués précédemment.

: L'**avocat**

→ Ajouter à la soupe de l'avocat mûr réduit en purée, en commençant par 1 à 3 cuillerées à café par jour et en augmentant progressivement la quantité.

: Les **galettes**

→ Ajoutez des galettes au menu, en commençant par une par jour et en augmentant progressivement la quantité. Préparez des avec trois ingrédients : 1) de la purée d'oléagineux mandes, noix, cajous, cacahuètes, etc.), 2) des œufs, 3) une courge d'hiver, une courge à moelle ou une courgette (pelée, épépinée, mixée dans votre robot). Faites frire de petites galettes fines en faisant fondre dans la poêle du beurre clarifié ou de la graisse d'oie ou de canard. Veillez à ne pas les laisser brûler.



Le régime d'introduction GAPS – 4^{ème} Etape

T.78

« La base d'une alimentation personnalisée »

: Les **oignons**

→ L'oignon cuit est particulièrement bénéfique pour le système digestif et pour le système immunitaire : mélangez 4 à 5 cuillerées à soupe de graisse animale (oie, canard, porc, etc.) ou de beurre clarifié dans une casserole, ajoutez-y un gros oignon blanc coupé en tranches, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les oignons deviennent tendres et translucides.

: La **choucroute**

→ Introduire la choucroute et les légumes fermentés (cela fait déjà quelque temps qu'on consomme le jus). Commencer par une petite quantité, en augmentant progressivement jusqu'à 1 à 4 cuillerées à café de choucroute OU de légumes fermentés à chaque repas.

Quatrième étape

→ Continuez à consommer les aliments indiqués précédemment.

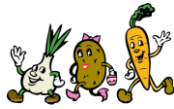
: Les **viandes rôties ou grillées**

→ Ajouter des viandes rôties ou grillées (mais pas frites ni cuites au barbecue pour l'instant).

→ Eliminer les parties brûlées ou trop cuites. Servir la viande accompagnée de légumes cuits et de choucroute (ou autres légumes fermentés).

: L'**huile d'olive**

→ Commencer à ajouter au menu de l'huile d'olive première pression à froid, en commençant par quelques gouttes à chaque repas et en augmentant progressivement les quantités, jusqu'à 1 à 2 cuillerées à soupe par repas.



Le régime d'introduction GAPS – 4^{ème} Etape

T.79

« La base d'une alimentation personnalisée »

: Les **jus fraîchement pressés**

→ Introduire des jus fraîchement pressés, en commençant par quelques cuillerées de jus de carotte. Filtrer-le en veillant à ce qu'il soit bien clair. Le servir dilué dans de l'eau tiède et ajouter du yaourt ou du beurre clarifié fait maison.

→ Boire ces jus lentement, en « mâchant » chaque gorgée ». S'il est bien toléré augmenter progressivement la quantité jusqu'à lui en prendre une bonne tasse chaque jour. S'il est bien digéré, essayer d'y ajouter du jus de céleri, de chou, de laitue et de feuilles de menthe fraîche.

→ Boire ce jus à jeun, le matin au lever ou en milieu d'après-midi, par exemple.

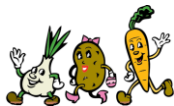
: Le **pain**

→ Essayer de faire du pain avec de la farine d'amandes ou autres oléagineux.

→ Vous aurez besoin (voir les Fiches Recettes) de quatre ingrédients :

- 1) de la farine d'oléagineux
- 2) des œufs,
- 3) une courge d'hiver, une courge à moelle ou une courgette (pelée, épépinée, mixée)
- 4) de la graisse d'origine naturelle (beurre clarifié, beurre, huile de noix de coco, graisse d'oie ou de canard)
- 5) du sel (à convenance).

→ Consommer un petit morceau de pain chaque jour et augmenter progressivement la quantité.



Le régime d'introduction GAPS – 5^{ème} Etape

T.80

« La base d'une alimentation personnalisée »

Cinquième étape

→ Continuez à consommer les aliments indiqués précédemment.

: La **compote de pomme**

→ Ajouter de la compote de pommes : peler des pommes bien mûres destinées à la cuisson, ôter le cœur et les faire cuire dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient molles. Quand elles sont cuites, ajouter une bonne quantité de beurre clarifié et écrasez-les au pilon à purée. Si les pommes sont trop acides, ajoutez un peu de miel selon le goût. Commencez par quelques cuillerées par jour et surveiller qu'il n'y ait pas de réaction à cet aliment. Si tout va bien, augmenter progressivement les quantités.

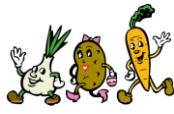
: Les **légumes crus**

→ Ajouter des légumes crus, en commençant par les parties les moins fibreuses d'une laitue et d'un concombre épluché. A nouveau, commencer par de petites quantités et augmenter-les progressivement si celle-ci est bien tolérée. Si tout va bien ajouter progressivement d'autres légumes crus : carottes, tomates (si pas de réaction aux solanacées), l'oignon, le chou, etc. Assurez-vous de bien mâcher les légumes crus et surveiller les selles ; si la diarrhée se manifeste à nouveau, différer cet étape.

: Les **jus de fruits**

→ Si le jus de carotte, de céleri, de chou, de menthe est bien supporté, ajouter du jus de fruits : pomme, ananas et mangue.

→ Éviter les agrumes à ce stade.



Le régime d'introduction GAPS – 6^{ème} Etape

T.81

« La base d'une alimentation personnalisée »

Sixième étape

: Les **pomme & fruits secs**

→ Ajouter de la pomme crue pelée. Veiller à ce qu'elle soit mûre.

→ Introduire progressivement les gâteaux et autres desserts autorisés dans le régime. Utiliser des fruits secs pour « sucrer » les préparations.

Fin du régime d'introduction

→ On sera en mesure d'achever le régime d'introduction plus ou moins vite selon ses **symptômes** particuliers : pour certains ce régime peut être évité, pour d'autre cela prendra quelques semaines, pour d'autres encore jusqu'à une année, en passant lentement d'une étape à une autre.

→ Il faut se fier aux deux symptômes que constituent la **diarrhée** et les **douleurs abdominales** : quand ils **commencent à s'estomper**, c'est le signe que l'on peut passer à l'étape suivante.

Il vous faudra peut-être remettre à plus tard l'introduction de certains aliments selon la **sensibilité** particulière.

→ Continuer à boire de la soupe et du bouillon de viande au moins une fois par jour après avoir terminé le régime d'introduction.

→ L'élimination des fibres recommandée dans ce régime peut parfois entraîner une constipation.

Une hydrothérapie du côlon et des lavements permettront non seulement de gérer cette situation, mais aussi d'accélérer le processus de détoxification de l'organisme en éliminant les anciennes matières fécales présentes dans l'intestin. (Fiche sur la constipation).

→ Une fois le régime d'introduction terminé, on aura appris à connaître en détail la manière dont l'organisme réagit aux aliments.



Le régime GAPS global

T.82

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Cette connaissance précieuse pourra vous être utile toute votre vie durant.

→ C'est pourquoi il est conseillé de tenir un journal de bord pendant le régime d'introduction et même après, afin de consigner les symptômes et réactions lors de l'introduction d'aliments.

Une fois résolus les problèmes digestifs, on est prêt pour l'étape suivante :

2^{ème} Partie : Le régime GAPS global

→ **Objectif** : Obtenir une **digestion normale pendant au moins 6 mois** avec les **aliments autorisés**.

→ Le régime GAPS global peut être suivi pendant deux ans voire plus dans certains cas.

Certaines personnes, en meilleure forme, peuvent commencer à introduire des aliments interdits au bout de six mois un an, mais d'autres doivent suivre le régime pendant de nombreuses années.

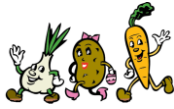
: Le **verre d'eau**

→ Commencer la journée avec un verre d'eau minérale ou filtrée, tiède ou froide selon votre goût, accompagné d'une tranche de citron ou d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre.

: Le **jus de fruits & légumes**

→ Si vous avez un extracteur de jus, on pourra boire un jus de fruit et de légumes frais chaque matin.

Une recette de jus pour bien démarrer la journée : 40 % pomme + 55 % carotte + 5 % betterave (crues, bien sûr). Vous pouvez mélanger toutes sortes d'ingrédients dans vos jus, du moment que 50 % d'entre eux sont **thérapeutiques** : **carottes, betteraves** en petite quantité (pas plus de 5 % du total), **céleri, chou, laitue, légumes verts** (épinards, persil, aneth, basilic, feuilles d'orties fraîches, vert de betteraves, fanes de carottes), **chou rouge et blanc**. Les 50 % restants peuvent aider à couvrir le goût des ingrédients thérapeutiques : **ananas, pomme, orange, pamplemousse, raisin, mangue**, etc. On peut consommer ces jus purs ou dilués dans de l'eau.



Le régime GAPS global

T.83

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ D'environ 4 heures jusque vers 10 heures du matin, l'organisme est en phase d'élimination ou de détoxification.

→ Manger des fruits frais et des pro-biotiques, boire de l'eau et des jus de fruits frais favorise ce processus.

→ Par contre, trop nourrir l'organisme moment de la journée freine la détoxification.

C'est pourquoi beaucoup d'entre nous n'avons pas faim le matin au lever.

→ Il vaut mieux prendre un petit déjeuner vers 10 heures, quand l'organisme a fini d'éliminer et qu'il est donc prêt à accueillir de la nourriture. C'est en principe le moment où la faim se réveille. Les enfants sont parfois prêts à prendre leur petit déjeuner plus tôt que les adultes.

: Le **petit déjeuner**

→ Des œufs cuits selon votre goût et servis avec des saucisses, des légumes cuits et des légumes crus en salade (tomates, concombres, oignons, céleri, légumes verts en salade, etc.) et/ ou de l'avocat et/ou de la viande. Il est conseillé de **manger les jaunes crus** et les **blancs cuits**. En vinaigrette avec la salade les œufs, utilisez de l'huile d'olive première pression à froid en abondance.

→ Ajouter à la salade une cuillerée à soupe de graines germées ou trempées au préalable : tournesol, sésame et/ou citrouille. Les saucisses (non dégraissées) doivent être fabriquées exclusivement à partir de viande hachée, de sel et de poivre, d'oignon haché, d'ail et d'herbes aromatiques fraîches.

→ Éliminer les assaisonnements du commerce et le GMS (glutamate mono-sodique).

→ Il est conseillé de trouver un boucher qui fasse les saucisses sur commande

→ En cas de **diarrhée**, veillez à ce que les **légumes** soient **bien cuits** et **éviter** les **graines**.

→ Server une tasse de bouillon chaud fait maison.



Le régime GAPS global

T.84

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ De l'avocat et de la viande, du poisson ou des crustacés, des légumes crus et cuits, du citron et de l'huile d'olive première pression à froid. Servez une tasse de bouillon chaud en accompagnement.

→ De la soupe faite maison avec de la crème aigre et de la viande.

→ Des crêpes faites à base de farine d'oléagineux.

Dégustez-les avec du beurre et du miel, ou salées. En mélangeant des baies décongelées avec du miel, vous obtiendrez une délicieuse confiture que vous pourrez étaler sur vos crêpes. Accompagnez le tout de thé léger avec du citron, de tisane de gingembre ou de menthe.

→ Des muffins, du pain ou des cakes aux fruits faits maison.

: Le **repas du midi**

→ De la soupe ou du ragoût faits maison avec de la crème aigre et de la viande ou du poisson.

→ De l'avocat avec de la viande, du poisson, des crustacés et des légumes crus ou cuits. Utiliser de l'huile d'olive avec du jus de citron comme vinaigrette. Servez une tasse de bouillon chaud fait maison.

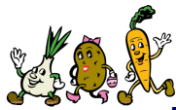
→ Tout plat de viande et de poisson fait avec des légumes et des aliments pro-biotiques.

: Le **repas du soir**

→ Un plat choisi parmi ceux du déjeuner ou du petit déjeuner.

→ Entre les repas, le patient peut manger des fruits, des oléagineux et des gâteaux ou du pain faits maison.

→ Si on souhaite manger quelque chose avant de se coucher, prendre du yaourt, du kéfir ou de la crème aigre faits maison avec un peu de crème russe (sabayon) ou de miel (voir Fiches recettes)



La fin du régime GAPS

T.85

« La base d'une alimentation personnalisée »

Fin du régime global

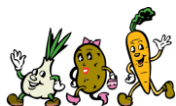
→ Selon la gravité de la maladie, certaines personnes guérissent plus vite que d'autres. Il faut avoir retrouvé une **digestion normale depuis au moins six mois** avant de pouvoir consommer des aliments interdits dans le régime GAPS. Ne brûlez pas les étapes.

3^{ème} Partie : La fin du régime GAPS

→ **Objectif** : Introduire tous les **aliments interdits**

→ Les premiers aliments à introduire sont les pommes de terre nouvelles et les céréales fermentées sans gluten (sarrasin, millet et quinoa). (Voir fiches recettes). La pomme de terre appartient à la famille des solanacées : si on est sensible à cette catégorie d'aliments, il faudra introduire la tomate, l'aubergine et les poivrons avant les pommes de terre.

→ Introduire un aliment à la fois et commencer toujours par une petite quantité : prendre une petite portion du nouvel aliment et surveiller toute réaction éventuelle pendant 2 à 3 jours. En l'absence de problèmes digestifs, ou de tout autre symptôme typique, essayer, après quelques jours, de prendre une nouvelle portion. S'il n'y a toujours pas la moindre réaction négative, augmenter progressivement la quantité de nourriture. Ce sont des **féculents** (aliments contenant de **l'amidon**) il faut donc les associer à une bonne quantité de graisse (beurre, beurre clarifié, huile d'olive, graisse animale, huile de noix de coco, etc.) **pour ralentir la digestion de l'amidon**. Ne brûlez pas les étapes lors de l'introduction de ces nouveaux aliments, il se peut que plusieurs mois soient nécessaires pour obtenir un résultat satisfaisant.



La fin du régime GAPS

T.86

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Essayer de faire du levain avec de la farine de blé ou de seigle de bonne qualité.

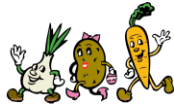
Vous pouvez faire des crêpes ou du pain avec le levain. Une fois que le levain est bien toléré on peut acheter dans le commerce du pain au levain de bonne qualité. A ce stade, il est possible de digérer le sarrasin, le millet et le quinoa non fermentés avant cuisson. Introduire progressivement divers féculents, céréales et haricots ou fèves.

NE PLUS JAMAIS RENOUER AVEC LES HABITUDES ALIMENTAIRES TYPQUES DU MONDE MODERNE, QUI FONT LA PART BELLE AU SUCRE, AUX INGRÉDIENTS TRANSFORMÉS ET AUTRES « ALIMENTS NOCIFS ».

→ Le régime GAPS semble très exigeant de prime abord. Mais c'est un régime particulièrement sain et bénéfique, qui permettra de guérir et de fortifier sa paroi intestinale et lui donnera un bon capital santé.

Cela signifie que la majorité des personnes ne doivent pas suivre le régime GAPS STRICT, car une fois que le système digestif retrouve son fonctionnement normal, elles peuvent introduire progressivement la plupart des aliments sains les plus courants. En général les enfants guérissent plus vite que les adultes.

→ Il ne faut pas oublier que les achats comportent des aliments frais ni raffinés, ni transformés.



Régimes GAPS – Au sujet du régime végétarien

T.87

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Pour une personne souffrant du syndrome GAP, une fois éliminée les céréales, le sucre et les féculents, il ne reste pas grand-chose à manger.

→ Les personnes souffrant du syndrome GAP ont particulièrement besoin des protéines de bonne qualité issues de la viande, du poisson et des œufs, parce que leur système digestif n'est pas en état de métaboliser les protéines végétales, qui sont difficiles à digérer.

→ Dans le cas d'une personne qui se plaint déjà de troubles digestifs, l'adoption d'un tel régime implique l'apparition de premières carences nutritionnelles, Telles que des carences en vitamines B12, B6, B1, B2, en niacine, en acides aminés essentiels, en zinc et en protéines. La malnutrition s'installant, elle affecte le fonctionnement du système immunitaire ; la personne devient sujette aux infections et on lui prescrit des cures d'antibiotiques, lesquelles exercent un effet désastreux sur l'intestin et le système immunitaire dont elles aggravent encore les défaillances.

→ On ne devrait pas décider de devenir végétarien sur un coup de tête. Il convient, au contraire, d'étudier sérieusement la valeur nutritionnelle des aliments, d'apprendre à cuisiner et de planifier ses repas avec soin afin de tirer des végétaux la nourriture essentielle à l'organisme. Malheureusement, ce n'est pas souvent le cas.