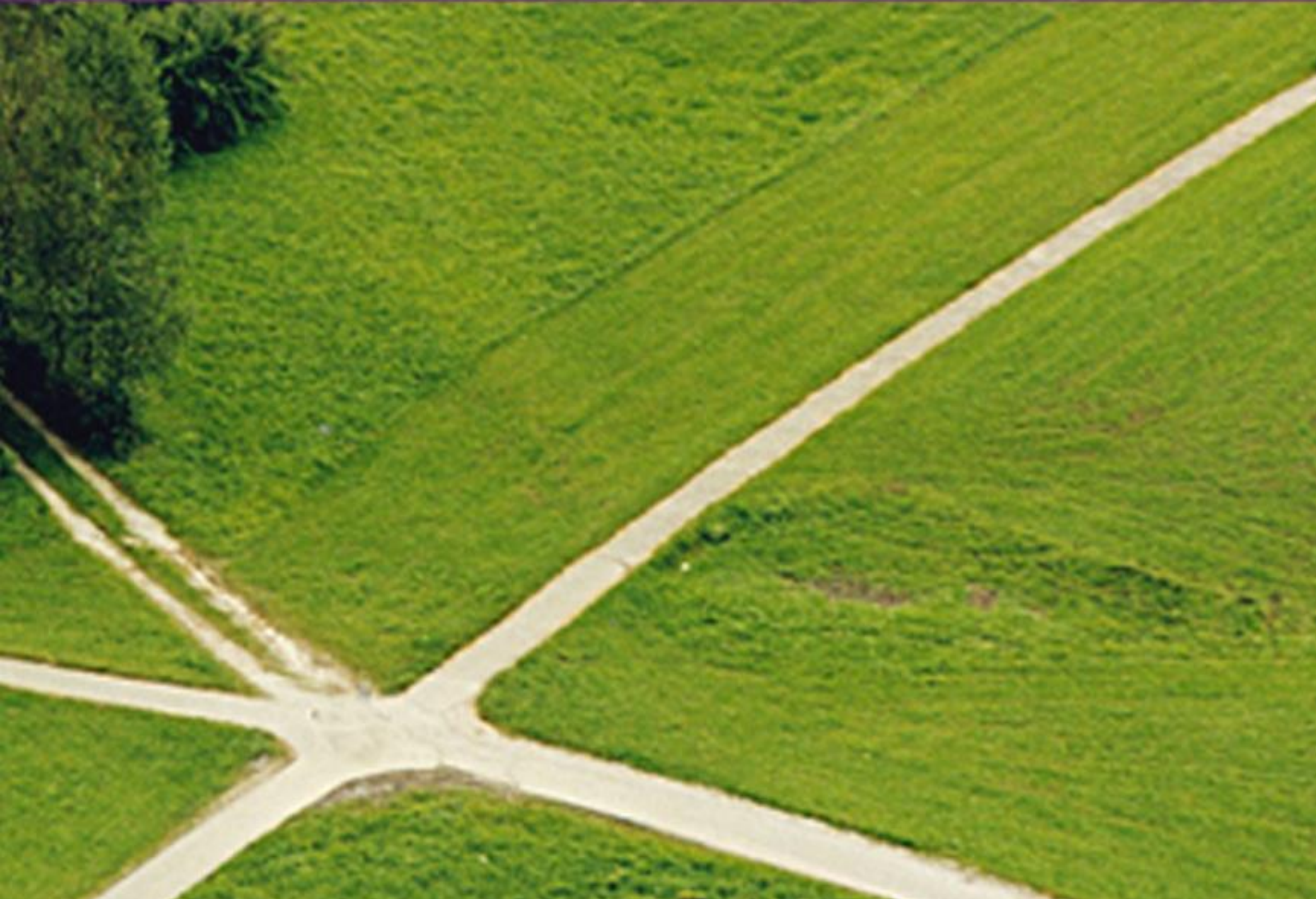
GAPS

הסבר פשוט לתכנית
Gut and Psychology Syndrome



המרכז הישראלי GAPS
התכנית התזונתית לבריאות הגוף והמח

כל הזכויות שמורות לאביבה אברון

תוכן העניינים

תוכן העניינים	2
משפחה שלמה עם GAPS	3
מבוא	4
מה זה GAPS ואיך תדעו אם אתם צריכים את זה?	5
איך זה בכלל קרה שיש לך מעי GAPS?	7
איך נהרסו לך החיידקים הטובים?	9
כיצד הדיאטה מבריאה את המעי	10
GAPS מלא או תכנית המבוא?	12
כשכבר ניסית הכל	13
דיאטת המבוא של GAPS	14
לפעמים אין לך אפשרות להכין את האוכל בעצמך	17
דיאטת GAPS המלאה	18
מזונות מומלצים	19
מזונות אסורים	22
תוספים מומלצים ב GAPS	25
ניקוי רעלים בתכנית GAPS	27
מה עכשיו?	28

כל המידע בחוברת " GAPS הסבר פשוט לתכנית" נועדה לתמוך בספרה של דר' נטשה קמפבל מק'ברייד, Gut and Psychology Syndrome ולקרב את הנושא אל אלו הקוראים עברית בלבד. המידע המוצג כאן הוא לצרכי לימוד בלבד ואינו מתכוון להוות תחליף לקבלת ייעוץ רפואי, אבחון או טיפול. יש להוועץ תמיד ברופא שלך או ביועץ רפואי מוסמך אחר וכן מומלץ לקבל הדרכה לבצוע לתכנית תזונתית זו.

GAPS, מהווה קיצור לשם Gut and Psychology Syndrome, והוא מושג שהוטבע על ידי דר' נטשה קמפבל מק'ברייד.

משפחה שלמה עם GAPS

יעל (מקרה פיקטיבי) היא אם לחמישה ילדים. כל הילדים סבלו מתופעות מגוונות ובלתי מוסברות. יעל קראה קצת על GAPS ומייד הזדהתה. בכל הילדים היא ראתה תופעות של GAPS, וגם בעצמה.

- כל החיים סבלה מאלרגיות קשות לכל מיני מזונות.
- שניים מילדיה סבלו מאסתמה עם שיעול בלתי פוסק
- לשניים אחרים הייתה אקזמה שלא הצליחו להירפא
- הילד הקטן היה היפראקטיבי והיו לו כל מיני טיקים.
- כל המשפחה "תפסה" לעתים קרובות מאד מחלה כלשהי שהסתובבה באותו זמן. כל הזמן היתה בבית שפעת, נזלת או הצטננות .

יעל האכילה את המשפחה תזונה בריאה, על פי המקובל בתרבות שלנו, ויחד עם זאת החלה להיות מאד מודאגת כיוון שבמשך שנים לא היה שיפור במצב הילדים או במצבה. ואז שמעה מחברה שדיאטת GAPS יכולה אולי לעזור היכן שתזונתה הנוכחית נכשלה.

להתחיל את דיאטת GAPS עם חמישה ילדים, זו אינה משימה קלה כלל, אז יעל עשתה לעצמה תכנית. היא תכננה מה הם הולכים לאכול בתקופה הקרובה וגם לקחה בחשבון שיתכן והאוכל בתכנית GAPS יהיה יקר יותר ויהיו להם קצת יותר הוצאות בתקופה הקרובה.

אחרי שקראה את הספר לעומק וחשבה שהיא מבינה מספיק בכדי להתחיל, החליטה להתחיל את התכנית. היא התחילה קצת לפני הילדים כדי לראות במה מדובר ובכדי לראות אם יש תופעות של עייפות, ואם כן שאלו יסתיימו לפני שהיא מתחילה את התכנית עבור הילדים. ואז הם התחילו. זה לא היה פשוט אבל תוך זמן קצר יעל ראתה שינוי משמעותי ביכולת הילדים להתרכז ולהתנהג בנועם.
בתחילת הדיאטה כל הילדים תפשו וירוס כלשהו והיו חולים, אך אחר כך, כל השנה, היו בריאים לחלוטין ולא היו כל הצטננויות או שפעות בבית בשנה הזו.
לא כל הסימפטומים נעלמו בקלות, אך ככל שהתקדמו בדיאטה, תוך התקדמות במאכלים מזינים ובהשתדלות להימנע מרעלים ככל האפשר, החלו כל הסימפטומים להיעלם.

זהו תיאור נפוץ של התנהלות והתקדמות בתכנית GAPS.

מבוא

יתכן ושמעת על דיאטת GAPS מעדות של אנשים המנסים לרפא את האלרגיות שלהם, או אולי את מחלת המעיים הדלקתית הקשה או כשהם מנסים לעזור לילד שלהם הלוקה באוטיזם. אלו אולי המקרים הנפוצים אך לא כל המקרים הם כאלה, ממש לא. אנשים רבים עושים את דיאטת GAPS ויכול להיות שתתקלו ב - GAPS כשתגלשו באינטרנט לחפש פתרון למחלה כרונית שאתם לוקים בה.

אתם שואלים "מהי דיאטת GAPS?" אז הגעתם למקום הנכון. "הסבר פשוט לתכנית GAPS" תענה על שאלותיכם.

אני אביבה אברון, נטורופתית ומטפלת GAPS מורשית. למדתי אצל דר' נטשה קמפבל מק'ברייד, יוצרת התכנית, בקמברידג', באנגליה. בנוסף לעבודתי בנטורופתיה, מאז ההכשרה אני עוזרת לאנשים להתחיל את הדיאטה, להתארגן וגם ולקבל תוצאות באמצעותה. כן, אתם בטח תוהים - עשיתי את הדיאטה בעצמי יחד עם בני משפחתי, כך שיש לי נסיון אישי עם התכנית, עם ההרגשה בדיאטה ועם הקשיים.

אני מאד מאמינה בתכנית GAPS, ראיתי תוצאות טובות אצל אנשים שיישמו אותה. יחד עם זאת ממה שאני מדברת עם אנשים אני רואה שלא קל להבין את התכנית הזו. אולי יותר קל לעשות מאשר להבין.

אני בעד הסברים פשוטים. אני מקווה שהחוברת תסביר על מה מדובר כאן. עם זאת, החוברת אינה מאד מפורטת ואני ממליצה בחום על הספר Gut and Psychology Syndrome של דר' נטשה קמפבל מק'ברייד, הוא חיוני למי שעושה את הדיאטה. מצטערת, אין אותו בעברית ולכן חשבתי לכתוב ולהסביר, וכך בעזרת החוברת הזו תוכל להסיר קצת את הערפל מהתכנית הזו. כך תוכלו להבין מהם המצבים הנחשבים ל – GAPS Syndrome, איך התכנית עוזרת להחלים, מהי הדיאטה, מהם השינויים הנדרשים באורח החיים ואילו תוספים יש לקחת, ובעיקר איך זה יעזור לכם.

אל תתחילו להכין כלום בינתיים. רק קיראו בחוברת והבינו על מה מדובר. שמרו על ראש פתוח. תוכלו להחליט אחר כך אם ללכת על זה או לא, אם אתם רואים בזה סיכוי להחלמה או לא.

למה אתם צריכים את זה?

GAPS בא מ-Gut and Psychology Syndrome, מושג שהוטבע על ידי דר' נטשה קמפבל מק'ברייד. המושג קושר בין **תפקוד מערכת העיכול שלכם לבין הבריאות הנוירולוגית שלכם מחד ושאר הגוף מאידך.** זה משהו שאולי נראה לכם ברור מאליו בחיי היום יום כשאתם שותים קפה וכואב הראש או אוכלים ממתקים וצומחים פצעים על העור. המושג GAPS שם דגש על הקשר, לצורך אבחון וטיפול.

מה זה אומר?

זה אומר שאם יש לך או לילד שלך אסתמה, אקזמה, אוטיזם, בעיות זכרון, בעיות למידה, בעיות התנהגות, טיקים, חוסר שגשוג – סביר מאד שזה קשור לתופעות עיכול שיש לך, כמו שלשולים, עצירויות, גזים, נפיחות בבטן, כאבי בטן ואנמיה.

זה אומר שאם תרפא את מערכת העיכול סביר להניח שתהיה הטבה משמעותית בכל שאר התופעות ה"לא קשורות" לכאורה.

זה אומר שכדאי שתרפא את מה שמציק לך בבטן ואז בעיות קשות אחרות ילכו גם כן.

זה אומר שיש כאן תכנית שעשויה להחזיר אותך ואת ילדך לבריאות טובה.

הנה רשימה של כמה מצבי GAPS נפוצים.

האם זה מזכיר לך את עצמך או את בני משפחתך?

- אסתמה
- ADD/ADHD
- אוטיזם
- הפרעות אוטואימוניות
- הפרעה דו-קוטבית
- עייפות כרונית
- דיכאון
- הפרעות עיכול כמו מעי רגיז, קרוהן וקוליטיס, שלשולים, עצירויות, SIBO ועוד
- אקזמה, אקנה ובעיות עור אחרות
- פיברומיאלגיה
- אלרגיות למזון, לגלוטן ולחלב
- חוסר איזון הורמונלי, PMS, עייפות האדרנל
- הפרעות בלוטת התריס
- בעיות למידה ובעיות חברתיות
- התקפים אפילפטיים
- טיקים

אם אמרת "כן" לסימפטום כלשהו, אז התכנית התזונתית של GAPS תיתן לכם את המענה שאתם מחפשים!

דיאטת GAPS עזרה כבר לאלפי אנשים להתגבר על בעיות כגון אלו המוזכרות למעלה וכן הרבה בעיות אחרות! כשקראתי על זה לראשונה הבנתי את הפוטנציאל האדיר הגלום בשיטה וכן ראיתי בזה תקווה לריפוי הבת שלי ממחלת קרוהן. מייד רציתי ללמוד, להתמחות ולהפוך למטפלת בשיטה בעצמי. עכשיו, זוהי רוב העבודה שלי והיא ממלאת אותי בסיפוק גדול.

מעניין? הנה הצצה למה שתכנית GAPS עושה:

- מרפאה ואוטמת את רירית מערכת העיכול על מנת לשקם פעילות מעי אופטימלית.
- משקמת את אוכלוסיית החיידקים במעי (הפלורה).
- מתקנת את החוסרים התזונתיים.
- משקמת את מערכת החיסון .
- מסלקת בעדינות את הרעלים מהגוף שלך.

אני בטוחה שאתם רוצים להגיע כבר לחלק בו אדבר על מה תאכלו, אבל אני רוצה קודם להיות בטוחה שאתם מבינים למה הגעתם למצב הזה מלכתחילה, איך פיתחתם מעי של GAPS ואיך הדיאטה תתמודד עם זה.

אל תדאגו עדיין לגבי השינויים שתצטרכו לעשות. רק קיראו בחוברת והבינו על מה מדובר, ושמרו על ראש פתוח. תוכלו להחליט אחר כך אם ללכת על זה או לא, אם אתם רואים בזה סיכוי להחלמה או לא.

זהירות, קצת מדע! בואו נבין קצת יותר לעומק מה קורה כאן. אל תתפתו לקפוץ הלאה. זה יחסר לכם אחר כך.

איך זה בכלל קרה שיש לכם מעי GAPS ?

מחקרים חדשים גילו ש-90% מהחומר הגנטי ומהתאים בגוף שלנו אינם כלל שלנו, הם של חיידקי הנמצאים במעי. אז מסתבר שאנחנו המיעוט, אנחנו מהווים רק את אותם 10% האחרים. אנחנו רק אכסניה לאותה מסה עצומה של חיידקים החיה בתוכנו. באדם בריא שאוכלוסיית חיידקי המעיים שלו היא תקינה, השליטה היא של חיידקי המעיים המיטיבים, הנקראים 'פרוביוטיים' (למען החיים), המעורבים בפעילויות שונות בגוף שלנו.

עם זאת יש עוד שני סוגי חיידקים שחיים במעי: חיידקים אופורטוניסטים, שלכולנו יש כמה סוגים מהם באופן טבעי, ועליהם יש להשגיח שלא יתרבו ויעשו צרות. מי ששומר עליהם מפני התרבות הם החיידקים הטובים שלנו. ישנם גם את החיידקים שבמעבר, אותם אנחנו בולעים מדי יום עם האוכל והשתיה שלנו. כשהמעי שלנו מוגן היטב בידי החיידקים הטובים קבוצת חיידקים זו עוברת במעי מבלי לגרום לנזק, אך אם החיידקים הטובים שלנו הם במיעוט קבוצה זו של חיידקים עלולה לגרום למחלות. זה מה שקורה למשל כשאנחנו מקבלים הרעלת מזון בנסיעות.

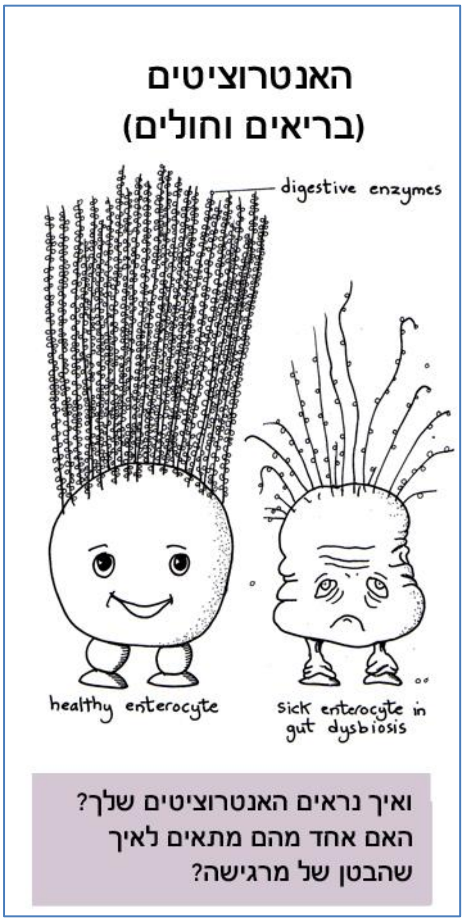
כדי לתת לכם מושג למה עלול להשתבש כשחיידקי המעיים יוצאים מאיזון, תנו לי לספר לכם מה עושה מערכת חיידקית בריאה במערכת העיכול:

- מגינה מפני פלישה של חיידקים במעב.ר
- שומרת על שלמות של המעי בכדי שלא יהפוך למעי דליף.
- עוזרת לך לפרק מזונות.
- עוזרת לספיגת מזונות.
- מייצרת חלק מהויטמינים כמו B ו-K.
- מסייעת לניקוי רעלים על ידי פירוקם ושליחתם החוצה מהגוף.
- מווסתת את מערכת החיסון, שם הם עומדים על המשמר כסוג של שומרים החוסמים חלבונים מסוימים מלהכנס אל מערכת הדם.

כשמערכת העיכול שלכם נשלטת על ידי חיידקים אופורטוניסטים וכאלו שהם במעבר, נוצרת סביבה לא בריאה במעי וקיר המעי מתחיל להיפגע. בסביבה עוינת זו האנטרוציטים, (ראו אותם בעמוד הבא) שהם תאי מעי, אינם מתחדשים בקצב ראוי, ואילו הנולדים אינם בריאים ואינם מסוגלים לבצע את תפקידם ביעילות. אנטרוציטים אלו חסרים את האנזימים המסייעים לשלבים האחרונים בפירוק המזון, מה שפוגע בעיכול ובספיגה של המזון. כך משתנה המבנה של קיר המעי ומחלה משתלטת ומובילה לחוסר ספיגה, מחסורים בחומרים חיוניים, אי-סבילויות למזון ולבעיות נוספות. האם זה נשמע לכם מוכר?

מחוללי מחלה והרעלים שהם מייצרים פוגעים בתאים במעי שלכם ופותחים מרווחים בין התאים השומרים על אטימותו של המעי (tight junctions). אלו הם אזורים בהם

האנטרוציטים דבוקים האחד לשני וחלקיקי אוכל אינם אמורים לעבור ביניהם. באופן תקין האנטרוציטים ייקחו אל תוכם מולקולות בודדות של מזון מפורק, יבדקו את המולקולה ורק אז ישחררו אותה אל זרם הדם.



אותם חיבורים הדוקים (tight junctions) נוצרים ומתוחזקים על ידי חלבונים מיוחדים, שהם כמו דבק. לרוע המזל חיידקים פתוגנים רבים הם בעלי יכולת לייצר רעלים הממסים את חלבון-דבק הזה ובעצם גורמים לפתיחה של החיבורים ההדוקים. המעי הופך להיות נקבובי ודליף, כשהוא מאפשר למזונות מעוכלים חלקית לעבור אל זרם הדם. מערכת החיסון שלכם מוצאת את המולקולות הלא מוכרות האלו ואינה מזהה אותן כמזון ותוקפת אותן. כך מתפתחות אלרגיות ואי סבילויות למזון.

אם כך, אין בעיה במזון עצמו. הבעיה היא ברירית המעי הפגועה היוצרת את התופעה שתיארנו כאן. אלרגיות למזון יכולות לבוא לידי ביטוי באופנים שונים, כגון: כאבי ראש, אקזמות, ארתריתיס, מחלות אוטואימוניות ועוד.

כמו כן, אותם רעלנים המופרשים על ידי חיידקי המעי הפתוגנים יוצרים עומס רעלים גדול על הגוף, גדול מכדי שהגוף יהיה מסוגל לפנות אותו. רעלים מהמעי גם עוברים את מחסום דם-מח וגורמים לתופעות כמו אוטיזם, קשיי למידה, בעיות זיכרון, דיכאון וכדומה. התופעות יכולות להופיע מייד אחרי האוכל, או תוך כמה שעות או תוך כמה ימים. לצערנו, התופעות האלו מתחילות להיות רבות וחופפות אחת את השנייה וזה הופך להיות בלתי אפשרי לדעת למה אתה מגיב ביום מסוים. הסימפטומים יכולים להיות מעורבים ורבים – למשל ילד עם שלשולים רבים, כאבי בטן, אקזמה ובעיות למידה. או אשה עם אסתמה ודלקות חוזרות במערכת השתן. לרוב הרופא לא יחשוב שיש קשר בין הדברים, אך ככל הנראה זהו הקשר.

אלרגיות ואי סבילויות למזון יכולות להתבטא כסימפטומים שונים כמו כאבי ראש, ארתריתיס, אקזמות, אסתמה, בעיות התנהגות ועוד.

רגע, היו לכם חיידקים טובים ששמרו עליכם ועכשיו כבר אין לכם. מה קרה? למה?

איך נהרסו לכם החיידקים הטובים?

בעיקרון, אתם לא אשמים. לא יכולתם לדעת. גם הרופא שלכם כנראה לא יודע. בחיים המודרניים קשה לשמור על הפלורה הזו, כמעט בלתי אפשרי. בוא נראה אילו סכנות אורבות לחיידקים שלנו:

אנטיביוטיקה – כולנו לוקחים אנטיביוטיקה בלי לקחת בחשבון שהיא הורסת את החיידקים במעיים. היא הורסת את הרעים ועל זה אנחנו מודים לה אבל היא הורסת גם את את הטובים. את זה אנחנו פחות יודעים אבל זה מאפשר לחיידקים אופורטוניסטים לשגשג.

תרופות – רוב התרופות, בעיקר אלו שלוקחים לטווח ארוך, הן מזיקות והורגות את חיידקי המעיים. למשל: משככי כאבים, תרופות סטראואידיות, גלולות נגד הריון, כדורי שינה, כדורים נגד צרבת ועוד.

התזונה שלנו – מה שאנו אוכלים מאד משפיע על הפלורה. תזונה עשירה בסוכרים, פחמימות מעובדות ומזונות מעובדים אחרים וכן המשקאות המתוקים גורמים לשגשוג חיידקים מאד לא טובים במעיים שלנו.

מחלות – מחלות זיהומיות מחד ומחלות כמו סכרת, מחלות אוטואימוניות, השמנה, ניתוחים – כל אלו משנים את אוכלוסיית המעי.

ועוד – מתח, אלכוהול, זיהום אויר, חשיפה לרעלים, קרינה – כל אלו משבשים את איזון מערכת החיידקים במעי.

קשה להימלט מכל מה שמניתי כאן, זה חלק מהחיים שלנו. עם זאת, זה מה ששומר לנו על הבריאות.

ועכשיו בוא נראה מה קורה כשאתם מתחילים לשים דגש על החלמה ואיטום של רירית המעי שלכם על ידי יישום דיאטת GAPS, ומתחילים לשקם את הנזק**.**

כיצד הדיאטה מבריאה את המעי

התכנית גורמת לשינוי ואיזון מחדש של אוכלוסיית חיידקי המעי. ככל שאוכלוסיה זו הופכת להיות יותר נורמלית, כן היא פולטת פחות ופחות רעלים, כך שרמת הרעילות בגוף יורדת. במקביל, רירית המעיים מתחילה להחלים ולהיאטם ואתם מתחילים לעכל את המזון טוב יותר לפני ספיגתו ואז, אי סבילויות למזון מתחילות להיעלם. כל פעילות מערכת העיכול משתקמת וחוסרים תזונתיים מתחילים להתמלא ויחד עם זה מתחילים להעלם הסימפטומים שליוו מחסורים אלו. ככל שאתם מקבלים תזונה טובה יותר, מערכת החיסון שלכם מתחילה לפעול ומשתלטת על פתוגנים שונים בגוף שלכם, כמו וירוסים, קנדידה וחיידקים לא רצויים אחרים. באותו זמן מערכת החיסון שלכם מתאזנת מחדש ובכך מוסר הבסיס לאלרגיות ולתופעות אוטואימוניות בגוף, כך שבמקום שמערכת החיסון תתקוף את התאים שלכם היא מתחילה להתמודד עם פתוגנים ורעלים ולסלק אותם החוצה מהגוף.

לבסוף, מערכת ניקוי הרעלים העצמית של הגוף משתקמת ומתחילה לעבוד כמו שצריך. כל אחד נולד עם מערכת ניקוי רעלים שמנקה כל הזמן את התאים, הרקמות והאיברים. באנשים עם GAPS מערכת הניקוי הזו אינה תקינה ואינה עובדת כסדרה, כך שרעלים מצטברים. כשמערכת פינוי הרעלים מתחילה לעבוד רמת הרעלים בגוף יורדת, מה שמעורר עוד הבראה והתאוששות ואתם מתחילים להרגיש טוב יותר.

אני ממליצה להשאר בדיאטת GAPS לפחות 6 חודשים אחרי שהסימפטומים הבולטים שלך נעלמו.

אז בואו רגע ונחזיר את השיחה לאוכל ונדבר על מה אוכלים בדיאטת GAPS, ולמה זה משנה את התמונה. תכנית המבוא של דיאטת GAPS תוכננה לצורך הבראה ואיטום של רירית המעי במהירות. היא עושה את זה על ידי טיפול בנושאים קריטיים אלו:

- היא מספקת כמות גדולה של חומרים מזינים עבור רירית המעי, כמו חומצות אמינו, ג'לטין, גלוקוזמין, שומן, ויטמינים ומינרלים. בעצם אלו הם החומרים שהמעי שלך עשוי מהם.
- דיאטת GAPS מסירה סיבים וחומרים אחרים המגרים את המעי ושיכולים להפריע להחלמה. אצל רוב אנשי GAPS יש דלקת וכיבים במערכת העיכול שאולי אפילו אינם מודעים לה ויתכן שאין להם אפילו סימפטומים. מעריכים שכ-30% מאלו שיש להם מעי דליף אין כל סימפטומים של מערכת העיכול.
- תכנית המבוא של GAPS מספקת חיידקים פרוביוטיים במזון מייד מההתחלה. התחדשות תאית ברירית המעי מתוזמרת ומאורגנת על ידי החיידקים הטובים וההחלמה מתחילה כשאלו מופיעים במערכה.
- מזונות מתווספים לתכנית האכילה בהדרגה, בששה שלבים של תכנית המבוא, מה שמקל על שלשולים ואי סבילויות למזון. כל מה שעליך לעשות הוא להקשיב לתבונת הגוף ולהיות סבלני כיון שהגוף מבריא את עצמו בקצב שלו ואין דרך לזרז אותו.

דר' נטשה קמפבל מק'ברייד קבעה את המושג Gut and Psychology Syndrome והוא קובע שיש קשר בין מצב המעי שלך לבין מצבו הבריאותי של כל הגוף, כולל המח ומצבו הנוירולוגי. GAPS הוא גם מושג המדבר על הקשר בין המעי לגוף ולמח וגם דיאטה, או תכנית תזונתית בעצם, שמטרתה לשקם את מצב חיידקי המעי, להזין את המעי ולסלק רעלים. כל אלו, בסופו של דבר מביאים להחלמה שעליה שמעתם ושמהפוטנציאל שלה התלהבתם מלכתחילה.

תכנית GAPS כוללת דיאטה, תוספי תזונה וניקוי רעלים, עליהם יהיה קצת פירוט בהמשך. יש לצפות לעשות את הדיאטה לתקופת זמן של כשנתיים בכדי להגיע לריפוי שלם ועמוק. עם זאת משך ההחלמה תלוי בעד כמה אתם חולים מלכתחילה. דר' נטשה קמפבל מק'ברייד עם נסיונה הרב ממליצה להישאר בתכנית לפחות 6 חודשים אחרי שהסימפטומים הבולטים שלכם נעלמו. זה מאפשר עוד התנקות מרעלים ומקטין את הסיכון לשיבה לתזונה לא טובה ולבריאות מדרדרת.

אני חושבת שההשקעה היא קטנה לעומת הסיכוי לשוב לבריאות וחזרה לחיים, הסיכוי להרגיש טוב מהיום והלאה.

ועכשיו, לדיאטה. יש תכנית מבוא ויש דיאטת GAPS מלאה. לא כולם צריכים את תכנית המבוא.

אז, עם מה אתה צריך להתחיל? GAPS מלא או תכנית המבוא?

GAPS מלא או תכנית המבוא?

בעיקרון, כדאי להתייעץ איתי בכדי להחליט איך כדאי להתחיל. התשאול ייקח בחשבון את הסימפטומים, את חומרת המצב, את הסיכוי להכנס לדיאטה ולהשאר בה, את היכולת להכין את המזונות הדרושים, ועוד גורמים.

יחד עם זאת **אפשר לומר שאתה אדם של דיאטת המבוא אם**:

- יש לך סימפטומים חמורים של מערכת העיכול כגון שלשול (יתכן ועם זמנים של עצירות), כאבי בטן, נפיחות, גזים. חשוב במיוחד להתחיל עם דיאטת המבוא אם יש לך מחלת מעי דלקתית כמו מחלת קרוהן או קוליטיס כיבית. מקרים מסוימים של עצירות, במיוחד בילדים מגיבים היטב לדיאטת המבוא.
- יש לך ילד עם אוטיזם, כיון שלרובם הגדול יש בעיות רציניות במערכת העיכול (שאולי לא אובחנו). הם יכולים להתקדם בתכנית בהתאמה לחומרת הסימפטומים שלהם, לאט או מהר, מונחים על ידי שינוי בסימפטומים שלהם.
- אתה או הילד שלך אובחנתם בסכרת מסוג 1 או עם מחלת צליאק. לאנשים אלו נגרם נזק גדול למערכת העיכול הזקוקה לריפוי איטי ומדורג.
- לך או לילד שלך יש בעיות למידה קשות כמו תסמונת דאון, אוטיזם קשה ואחרים
- יש לך אלרגיות ואי סבילויות קשות למזון.
- יש לך שלשול מתמשך מסוג כלשהו – מוירוס, מחיידק, מטפיל או מכל סיבה אחרת.

אפשר לומר שאתה אדם של דיאטת GAPS המלאה אם:

- אין לך סימפטומים קשים במערכת העיכול
- תמיד היתה לך עצירות ומעולם לא או לעתים רחוקות היה לך שלשול
- אתה מבוגר עסוק מאד הנוסע הרבה ואין לך שליטה מלאה על מה שאתה אוכל ואינך יכול להכין לך את המזון בעצמך.
- לילדים היותר גדולים שלך עם ADHD, דיסלקציה ובעיות למידה אין בעיות קשות של מערכת העיכול.
- את בהריון או מיניקה
- אתה מטפל במישהו שמהסס לשנות את הדיאטה שלו או חושב שהיא קשה מדי.

אני תמיד חושבת **שעדיף GAPS מלא על בכלל לא** להיכנס לתכנית, אם זה כל מה שאתה מסוגל לעשות.

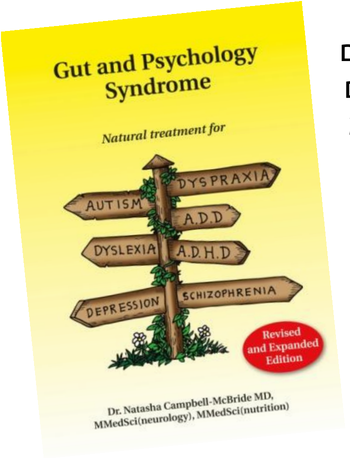
כשכבר ניסית הכל

שירית היתה בת 18 וקצת כשקיבלה אבחנה של מחלת קרוהן. למרות שכבר היו לה סימפטומים די קשים היא לא ייחסה להם משמעות מיוחדת והמשיכה לאכול כרגיל. היא לא לגמרי הבינה למה ההורים שלה נכנסו לדיכאון עמוק כשהיא קיבלה את האבחנה.
מהר מאד השלשולים התכופים החריפו והיו מלווים בדם, החלו כאבי מפרקים קשים ועייפות גדולה השתלטה עליה.
הרופא אמר לאכול הכל ולקחת תרופות. זה לא נשמע הגיוני. היא הפסיקה לצרוך מוצרי חלב, הפסיקה לצרוך גלוטן, לקחה הומיאופתיה ותוספים שונים. לתקופה קצרה זה נראה כאילו יש שיפור ואז הוחמרו שוב הסימפטומים.
קשה להיות בדיאטה חמורה כשאת בת 18 ואת יוצאת ערב ערב עם חברים ואת לא שולטת על המזון שאת אוכלת. ולשמרית היה קשה.
התחילה לקחת תרופה שהקלה קצת על התסמינים. יחד עם זה היציאות המשיכו להיות לא טובות, העייפות היתה עדיין קשה ומדי פעם הבליח כאב מפרקים. ללא ספק, היא לא היתה בריאה. ואז שמעה על דיאטת SCD, של איליין גוטשאל והתחילה אותה בשמחה. בהתחלה זה הי לא רע, היתה תקופה של רגיעה במחלה. התקופה נגמרה כעבור חודשיים עם שפל משמעותי במחלה.
ואז אמא של שמרית שמעה על GAPS. הספר הגיע מהר ונקרא במהירות רבה. התכנית נראתה מבוססת ומוסברת היטב ומלווה בהמון עדויות של אנשים שהחלימו. זה נראה אמין. התקווה התעוררה שזוהי הדרך להחלמה. בשלב הזה שמרית התלוננה על חוסר ריכוז קיצוני והחלה לאבד דברים, החלה לשכוח פגישות שקבעה או התחיבויות שהתחייבה. היא היתה עצבנית ותוקפנית. היא הפכה לאדם של GAPS, בעיות המעי הגיעו למח.
עכשיו שמרית כבר כמה חודשים בתכנית GAPS. אמא מבשלת והרבה. בשלבים 3-5 שמרית הלכה קדימה ואחורה בתכנית, בהתאם להרגשתה. כשהבינה שבעצם אינה יכולה לאכול יוגורט או חמאה, הם יצאו מהתפריט. כשחמאת האגוזים הכבידה היא יצאה מהתפריט. הם יכנסו שוב בשלב מאוחר יותר.
שמרית מרגישה שהדיאטה מצוינת, מאפשרת לה לשלוט בהרגשתה, להוציא מזונות שמזיקים כרגע ולהחלים לאטה. היא מרגישה את השינוי - השלשולים פסקו, כך גם הדימום. יש יותר אנרגיה פנויה והרגשה כללית טובה יותר. היא לא שוכחת דברים, היא אחראית ובעלת מזג טוב.
בהתחלה היו קיטורים ותלונות על המגוון המצומצם של המזונות. עם ההרגשה של ההחלמה ועם הוספת מגוון מזונות נעלמו גם הקיטורים.
אנחנו מקווים להחלמה מלאה. שמרית ומשפחתה מאמינים ביכולתה של הדיאטה לרפא.

לספר כבר מה אוכלים, נכון? הנה

דיאטת המבוא של GAPS

לדיאטת המבוא 6 שלבים. אתה מתחיל בשלב 1 ומוסיף מאכלים וצורות בישול שונות ככל שאתה מתקדם בתכנית. בעיקרון, כל המזון צריך להיות מבושל בבית, ממוצרי יסוד איכותיים. בספר אפשר למצוא מתכונים, וכן באינטרנט.



תוכלו להתקדם בדיאטת המבוא על פי הקצב שלכם, בהתאם להתייצבות היציאות. תנו לשלשול להתחיל להיעלם לפני שעוברים לשלב הבא. לעומת זאת אם יש עצירות המשיכו הלאה. יתכן ולא תוכלו להוסיף מוצרים מסוימים בגלל רגישויות אישיות, אז הוסיפו אותם מאוחר יותר. תכננו להמשיך עם אכילת המרק לפחות פעם ביום אחרי שסיימתם את דיאטת המבוא.

להלן בקצרה התכנית. כאן זה לא מפורט מספיק בכדי ללוות אתכם בדיאטה אלא רק כדי לתת לכם מושג במה מדובר ולמה לצפות. בעקבות ההתייעצות תקבלו חוברת מפורטת של הדיאטה וכיצד להכין מאכלים מתאימים. גם בספרה של דר' נטשה קמפבל מק'ברייד תמצאו פירוט והסברים.

שלב 1

- ציר בשר או דגים מבושל בבית - ציר בשר וציר דגים מספקים אבני בנין לתאי רירית המעי הגדלים במהירות והוא בעל אפקט מרגיע על אזורים מודלקים במעי.
- מרק בשר או דגים מבושל בבית מציר בשר או דגים – כנ"ל אבל מדגים.
- מזון פרוביוטי - יש להכניס פרוביוטיקה למזון ישר מההתחלה. זה יכול להיות מבוסס על חלב או על ירקות כבושים. בכדי למנוע ריאקציות יש להכניס את הפרוביוטיקה בהדרגה החל ב – 1-2 כפיות מיץ ירקות כבושים ביום ועד שתוכל להוסיף כמה כפיות של המזון הפרוביוטי לכל קערה של מרק בשר/עוף או ספל של ציר בשר.
- תה ג'ינג'ר ודבש בין הארוחות – הג'ינג'ר ידוע מזה דורות כמרגיע ומרפא את מערכת העיכול וצריכתו מאד נעימה.

שלב 2

- המשך עם שלב 1.
- הוסף חלמונים מביצי חופש אורגניות. אם זה עובר בקלות, הוסף ביצים רכות.
- הוסף צלי, תבשילי קדירה עם בשר וירקות.
- הוסף מזון פרוביוטי בכל צלחת. הגדל את כמות היוגורט הביתי אם הוא כבר בתפריט. הגדל את כמות מיץ הכרוב הכבוש, הירקות הכבושים או תערובת הירקות.
- דגים כבושים, התחל בחתיכה אחת ביום ולהוסיף בהדרגה.
- הכנס גהי עשוי בבית, החל בכפית אחת ולהוסיף בהדרגה. ראה מתכון בהמשך.

שלב 3

- כל המזונות המותרים בשלב 1 ו-2
- אבוקדו בשל
- פנקייקס - עשו אותם משלושה מרכיבים: חמאת אגוזים אורגנית (אגוזים, שקדים ובוטנים), ביצים, דלעת או קישוא ללא קליפה וללא גרעינים, מפורקת היטב במעבד מזון.
- ביצים מקושקשות בהרבה גהי או שומן אווז. להגיש עם אבוקדו (אם הוא מתקבל טוב) ועם ירקות מבושלים.
- להוסיף כרוב חמוץ ושאר הירקות הכבושים מתחילים עם כמות קטנה של ירקות כבושים ומוסיפים בהדרגה.

שלב 4

- ממשיכים עם המזונות ששילבנו.
- בשרים שבושלו בצלייה או בגריל (אך לא "על האש" או מטוגנים
- שמן זית מכבישה קרה.
- מיצים סחוטים טרי. להתחיל מכמה כפות מיץ גזר. לסנן את המיץ היטב, שיהיה ללא חתיכות.
- לחם משקדים טחונים או קמח אגוזים אחר או זרעים אחר.

שלב 5

- כל המזונות המותרים עד כה.
- תפוחים אפויים, בצורה של פירה תפוחים.
- ירקות חיים, כשמתחילים עם החלקים הרכים של החסה ועם מלפפון קלוף וללא גרעינים.
- אם מיץ הסלרי, חסה ומנתה עוברים בשלום הוסיפו לזה פרי: תפוח, אננס, מנגו.

שלב 6

כל המזונות המותרים עד כה.
תפוח קלוף ואחר כך פירות אחרים ויותר דבש.
הוסף מאפים המותרים ב – GAPS. השתמש בפרי מיובש להמתקת המאפים.

רוב האנשים שמתחילים את דיאטת המבוא מרפאים את מערכת העיכול שלהם בדרך מאד עדינה והדרגתית, ואז הם עוברים לדיאטת GAPS המלאה לכמה חודשים נוספים בכדי למלא באופן יסודי את המחסורים התזונתיים ועל מנת להמשיך את ניקוי הרעלים. ... אז אפשר לעבור לדיאטת GAPS המלאה.

לפעמים אין לכם אפשרות להכין את האוכל בעצמכם

יכול להיות שלמרות שאתם רואים את עצמכם כמישהו שתכנית GAPS עשויה לעזור לו או להציל את חייו, אתה באמת לא יודעים אם תוכלו לעשות את זה. אתם אחד מאותם אנשים שעבודתם מצריכה נסיעות ארוכות כמה פעמים בחודש. אין לכם כלל שליטה על האוכל שלכם ואתם חושבים שיהיה לכם קשה מאד ליישם את תכנית GAPS.

אתם סובלים מפיחות, גזים, יציאות רכות?

אולי עדיף לקחת קצת GAPS אם אינך יכול לעשות הכל. אולי נמצא דרך לשלב קצת מהתכנית כשאתה נמצא בבית ולמצוא דרכים למזער נזקים כשאתה בנסיעות.

אפשר להיעזר במוצרים מסוימים שאמנם אינם הפתרון הטוב ביותר אבל הם כן נותנים פתרון מסוים. אני ממליצה במקרים אלו לקחת איתכם אבקת ג'לטין ולהמיסה במשקה חם, לקחת אנזימי עיכול ואולי גם תערובת שמנים ארומתיים המקלים על בעיות במערכת העיכול במריחה על העור.

כשתהיה בבית תוכל ליישם את חוקי הדיאטה המלאה – מרקים, בשר, ירקות ומאכלים פרוביוטיים. כשתצא לנסיעות תעשה את הבחירות הטובות ביותר שאתה יכול בנסיבות הקיימות.

בדרך זו התופעות הקשות בנסיעות יפחתו במידה משמעותית, ההחלמה שלכם תתקדם לאט לאט ותוכלו להרגיש טוב יותר. בתקופות של חופש תוכלו להאיץ את ההבראה על ידי יישום של תכנית המבוא לתקופה מסוימת, גם אם קצרה.

באמצעים אלו תוכלו להבריא לאט לאט גם אם אין לכם שליטה מלאה על המזון שלכם.

מה אוכלים בדיאטת GAPS המלאה? יש יותר מבחר?

דיאטת GAPS המלאה

אז מה תאכל במשך שנתיים בעודך מחלים על דיאטת GAPS? הנה רשימות מזונות מותרים ואסורים, הישר מהספר. זהו בכל זאת תקציר ויש ללמוד כיצד מותר להכין את המזון.

<u>התחלת היום:</u>

- מים מסוננים עם חתיכת לימון או
- מיץ ירקות+ פירות סחוט טרי.

ארוחת בוקר:

- ביצים – עדיף חלמון נוזלי
- נקניקיות מאטליז פרטי, רק עם בש, מלח ופלפל
- בשר מארוחת אתמול
- ירקות חיים או מבושלים
- אבוקדו
- שמן זית
- אגוזים וזרעים שהושרו לילה קודם
- חביתיות מאגוזים טחונים
- מאפים מקמח אגוזים או שקדים
- מיץ ירקות סחוטים או שייקים
- כוס ציר או מרק בשר
- תה ג'ינג'ר
- תה חלש עם לימון

ארוחת צהריים או ערב:

- מרק או צלי עשויים בבית
- סלטים
- תבשיל בטיגון ערבוב
- בשר, עוף או דגים
- ירקות מבושלים או מאודים
- אבוקדו
- שמן זית, חרדל, לימון לרוטב
- רטבים כגון פסטו
- ספל מרק או ציר
- קינוח עשוי פירות

מוכנים לרשימת המזונות המלאה? מה מותר ומה אסור בדפים הבאים.

מזונות מומלצים

אבוקדו
אגוז מוסקט
אגוזים, כל הסוגים, טרי, קמח או מרוסק, לא קלוי, מומלח או מצופה
אגסים
אננס, טרי או מיובש ללא סוכר
אספרגוס
אפונה,טריה או יבשה
אפרסקים
אצות טריות ויבשות, אחרי דיאטת המבוא
ארטישוק
אשכולית
בוטנים, חמאה, ללא סוכר
בוק צ'ואי
ביצים טריות
בננות
בצל
ברוקולי
בשר ציד
בשר, כל הסוגים, טרי או קפוא
ג'ין, לפעמים
ג'ינג'ר, שורש טרי
גבינה - הברטי, לימבורגר, מונטריי ג'ק,
גבינה - כחולה, ברי, קממבר, צ'דאר
גבינה - מונסטר, פרמזן, פורט דו סלוט,
גבינה - קוט'ג לא עם שמנת (dry curd)
גבינה - קולבי, אדם, גורגונזולה, גאודה
גבינה - רוקפור, סטילטון, שוויצרית, רומנו,
גזר
גי
גרגיר הנחלים
דבש
דגים, טרי, קפוא או בשימורים
דובדבנים
דלורית
דלעת
דלעת ערמונים
וודקה, לפעמים
זוקיני
זיתים
חומץ תפוחים
חומצה ציטרית
חמאה
חמאת בוטנים
חסה, כל הסוגים
חציל

חרדל, אבקה או גרגירים
יוגורט, עשוי בבית
יין, יבש, לבן או אדום
כוסברה יבש או טרי
כרוב
כרוב ניצנים
כרובית
ליים
לימון
לפת
מיצי ירקות או פירות טריים
מלון
מלפפונים
מלפפונים חמוצים, ללא סוכר
מנגו
מנדרינות
משמש מיובש וטרי
נקטרינות
סלק
סלרי
עגבניות
עגבניות, מיץ, רק עם מלח
עגבניות, רסק, רק עם מלח
עדשים
עוף, כל הסוגים
ענבים
עשבי תיבול, טריים או מיובשים
פטרוזיליה
פטריות
פירות ים
פלפל ופפריקה
פלפל, כל הצבעים
פפאיה
צימוקים, ללא תוספים
צלולוז בתוסף
צלפים
קולורבי
קומקווט
קוקוס , חלב
קוקוס טרי או מיובש, ללא תוספים
קוקוס, קרם ללא תוספים
קוקוס, שמן
קיוי
קייל
קינמון
קישואים
קלמנטינות
קפה חלש (לא קפה נמס)

רוטב קוקוס (תחליף רוטב סויה)
שום
שזיפים
שמיר, יבש או טרי
שמן אבוקדו
שמן בוטנים
שמן זית
שעועית ירוקה
שעועית לבנה
שעועית לימה
תאנים, יבש או טרי
תבלינים, ללא סוכר
תה, לא חזק
תורמוס
תותים למיניהם
תפוזים
תפוחי עץ
תרד

מזונות אסורים

FOS

אבקת אפיה ומתפיחים אחרים

אבקת מרק או קוביות מרק

אגבה, סירופ

אגוזים קלויים, מומלחים, מצופים

אגר אגר

אורז

אלו ורה

אמרנת

אסטרגלוס

אספרטיים

אצות

ארטישוק ירושלמי

בורגול

בטטות

בירה

במיה

ברנדי

גבינה - קוטג', פטה, גרייר, מוצרלה, ריקוטה, פרימוסט, נף שאטל

גבינה, ממרחים

גלידה, מסחרית

דגים, משומרים, מעושנים, מומלחים, מצופים

דגני בוקר

דגנים, מכל סוג

דוחן

דקסטרוז

זרעי כותנה

חומוס

חומץ בלסמי

חיטה

חלב, מכל חיה

חלב, סויה או אורז

חלבון חלב, למעט מה שעשוי בבית

חרוב

טפיוקה

יוגורט, מסחרי

ירקות ופירות משומרים

ירקות, משומרים

כוסמין

כוסמת

ליקר

לקטוז

מגומי לעיסה

מולסה

מייפל, סירופ

ממתיקים מלאכותיים
מרגרינה ותחליפי חמאה
נבט חיטה
נקניקיות מסחריות
נקניקים, מסחריים
סודה ומשקאות קלים
סודה לשתיה
סויה
סוכר או סוכרוס, מכל סוג
סוכרזית
סירופ תירס
עמילן תירס
עמילן תירס
ערמונים, פרי וקמח
פולן דבורים
פירות, משומרים
פסטה, מכל סוג
פקטין
צ'יקורי
צלולוזה, גומי
קוסקוס
קוקוס, חלב עם תוספים
קטשופ
קינואה
קמח סמולינה
קמח ערמונים
קמח עשוי מדגנים
קפה, נמס או תחליפים
קקאו, אבקה
קרם טרטר
ריבות וג'לי
שוקולד
שיבולת שועל
שינקע
שיפון
שמן בישול -כולם, כולל קנולה.
שמנת
שמנת חמוצה, מסחרית
שמרים לאפיה
שעועית אפויה, מסחרי
שעועית חמאה
שעועית מנג
שעועית קנליני
שעועית שחורה
שעועית, נבטים או קמח
שעורה
שרי ברנדי
תה, אינסטנט

תירס
תירס, סירופ
תירס, עמילן
תפוחי אדמה
תפוחים, מיץ

דיאטת GAPS היא דיאטה של החלמה והתאוששות. אם אתה מסתכל רק על מה שמותר ומה שאסור, אתה מפספס את העיקר.

עוד משהו? כן. נציץ על התוספים.

תוספים נפוצים בGAPS

התכנית הרגילה של הדיאטה כוללת גם כמה תוספים שנועדו לתמוך בהחלמת מערכת העיכול ולספק כמה חומרים שהמזון אינו נותן מספיק.

שים לב לאיכות החומרים שאתה קונה, שיהיו חופשיים מסוכר, תירס, חיטה, חלב , סויה, צבעים וחומרים נוספים.

תוספים דרושים

פרוביוטיקה – יש לפנינו מלאכת אכלוס עצומה. אתם צריכים פרוביוטיקה עם זנים רבים, אך ללא פרביוטיקה, ללא FOS וללא אינולין. דר' נטשה קמפבל מק'ברייד משתמשת ב- BIO KULT וכך גם אני. מוצר טוב נוסף הוא Lacto Prime Plus Probiotics.

שמן כבד דג הבקלה (Cod Liver Oil). המוצר המותסס הוא האיכותי ביותר. תוכלו למצוא אותו באתר המכירות www.shop.gapsdiet.com. זהו המקור האיכותי ביותר לויטמיני A ו-D בשווי משקל נכון.

שמן דגים או אומגה 3 – מספק חומצות שומן חיוניות מסוג DHA ו-EPA החיוניות למלחמה בדלקת. אפשר לרכוש את השמן דגים האיכותי של Gramse בארץ, או להציץ שוב לאתר של חנות GAPS.

יוד בצביעה – משתמשים בטינקטורת יוד שקונים בבית המרקחת או בתמיסת Lugol's. שיטת הלקיחה יא היא במריחה על העור – זה גם כדי לבדוק וגם כדי לספק יוד לבלוטת התריס ולניקוי רעלים. רוב האוכלוסיה חסרה ביוד. **אין להתחיל לקחת יוד ללא התייעצות עם מומחה.**

יתכן ותצטרך גם את אלו

יתכן ותצטרך כמה דברים נוספים, אך אי אפשר לדעת אם כן או לא לפני שאתה מתחיל את הדיאטה ורואה איך אתה מרגיש.

בטאין HCl +פפסין (או בלי)– זוהי חומצת קיבה. היא עוזרת במידה ויש צרבת, גזים ותחושה כבדה אחרי ארוחה עם חלבונים.

אנזימי עיכול – כשמם כן הם. הם עוזרים לשבור ולפרק מזון במעי הקטן. יעילים במיוחד במקרים של נפיחות אחרי האוכל. צריכה להיות תערובת של אנזימים – שמפרקים פחמימות, חלבונים ושומנים.

מגנזיום – אנשים החווים עצרות, התכווציות שרירים, חרדות עשויים למצוא הקלה אם יקחו מגנזיום בתוספים. ממליצה על מגנזיום גליצינט.

דר' נטשה קמפבל מק'ברייד ממליצה לא לקחת תוספים של ויטמינים ומינרלים. הדיאטה תספק הכל ביחסים הטובים ביותר.

תמיכה למרה – אם אין לך כיס מרה אתה עשוי להיעזר במיץ מרה שמפרק שומנים. ממליצה על Biotics Beta-TCP. יכול לעזור גם לעצירות.

פחם פעיל– מנקה דם שיכול גם לספוג רעלים ולהחזיק בהם עד לפינוים מהגוף. לשימוש לעתים רחוקות במקרה של צורך בניקוי רעלים.

באופן כללי לא מומלץ לקחת תוספים של נוטריינטים בודדים כיוון שהדיאטה תספק אותם ברוחב לב וביחסים הנחוצים.

יש לך הרגשה שסיימנו? עוד לא. כמעט. עד עכשיו התבוננו בכל החומרים המזינים שאנו מכניסים לגוף. בואו נתבונן על איך להוציא רעלים שכבר נמצאים בגוף.

ניקוי רעלים בתכנית GAPS

אנחנו צריכים לעשות כמה דברים בכדי שקצב הוצאת הרעלים מהגוף יהיה טוב יותר:

מיצי ירקות סחוטים טרי – החל משלב 4 של הדיאטה אנחנו שותים מיצים בכל בוקר וממשיכים בכך גם לתוך הדיאטה המלאה. זוהי דרך טובה ועדינה להזנה מחד ולסילוק רעלים מאידך.

אמבטיות – זוהי דרך חשובה לדה-טוקסיפיקציה. העור קולט חומרים דרך המים, אך גם מפריש החוצה דברים שאינו זקוק להם. רצוי לעשות זאת בכל יום, בכל פעם עם חומרים אחרים, לסירוגין:

מלח מגנזיום – חצי כוס באמבט. טוב גם לספיגת המגנזיום החמקמק וגם לניקוי רעלים ולהרגעה, וכן מוסיף גופרית, עוד מינרל נחוץ לגוף.

חומץ תפוחים – חצי כוס באמבט. גם הוא מכיל מינרלים שטוב לנו שיספגו בגוף

סודה לשתיה – רבע כוס לאמבט. מעולה לבעיות עור ופטריות

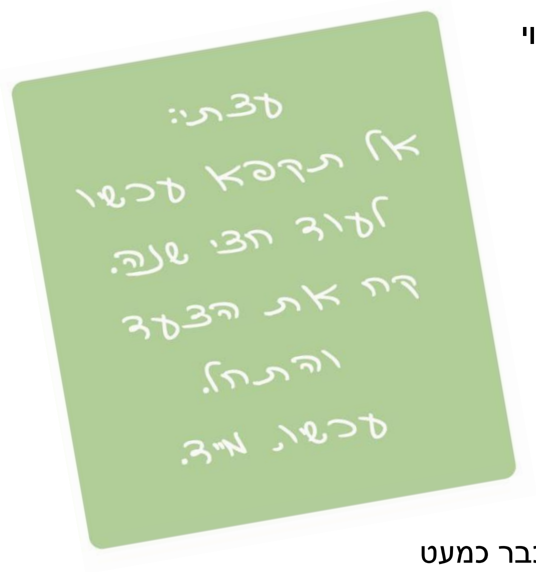
אבקת אצות – רבע כוס. עתיר מינרלים.

טוב, אני חשה שאתה מבוהל. נכון?

מה עכשיו?

מבוהל?

כל זה עלול להראות יותר מדי עבורך. אתה חש אבוד. כן, תכנית GAPS מביאה איתה שינוי באורח החיים, שינוי בהרגלים – שינוי גדול מאד עבור רבים מאיתנו.



מצד שני, זוהי דיאטת הבראה. דיאטה שמביאה סיכוי ותקווה.

הבן שאלפי אנשים בכל קצווי תבל עשו את הדיאטה לפניך. רבים סללו את דרכך, שתהיה קלה יותר עבורך, שיהיה לך קל למצוא מתכונים או את התוספים הדרושים. אנשים אלו נמצאים שם, באינטרנט עם מתכונים ועם עצות ועם רצון לעזור גם לך לעבור את הדרך הזו, אל ההחלמה. כמובן שיש לך גם אותי.

עצתי: אל תקפא עכשיו לעוד חצי שנה! קח מייד את הצעד הבא, שפרטתי כאן לפניך. אתה גם במרחק של טלפון אחד מקבלת תמיכה מתמשכת. כבר כמעט צעדת פנימה. אל תוותר עכשיו.

יש חשיבות מיוחדת לפעולה מיידית אם מדובר בילדים על הספקטרום האוטיסטי. ככל שתעשו את הדיאטה מהר יותר כך יש סיכוי שהשיקום יהיה מהיר יותר והיכולת להתקדם ולהשיג את מה שאבד לילד גבוהה יותר.

מה עוד אתה יכול לעשות?

1. תזמין באינטרנט את הספר או שתקנה אותו ממני. הוא נקרא Gut and Psychology Syndrome. אם אינך יכול לקרוא את הספר הרשם עכשיו לכתת לימוד אינטרנטית, שם תוכל להקשיב לקטעים מהספר.
2. קרא עוד חומרים באתר שלי – www.gapsisrael.com
3. הרשם לקבוצת למידה ותמיכה, שם תוכל לשאול שאלות וללמוד כיצד לבשל ל-GAPS.
4. אין באמת סעיף 4. אפשר לקרוא עוד ועוד. יש המון חומר. עם זאת, אני מציעה שפשוט תתחיל את הדיאטה.

להתראות, מחכה לך,

אביבה אברון