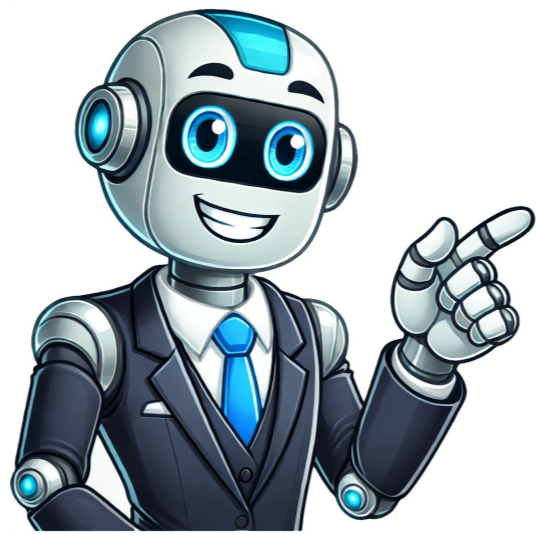


Continue









## Gaps diyeti kitabı pdf

GAPS™ Diyeti, tedavinin en önemli ayağıdır. GAPS sindirim sistemi rahatsızlığıdır ve bu sistemi aslı iyileştiren bu sistem içinden geçen yiyeceklerdir. Uzunluğu 7-8 metre olan ve düzleştirildiği zaman bir tenis kortu büyüklüğünde olan bağırsaklarımızı başka ne iyileştirebilir ki? Yaklaşık 648 metrekarelik yüzeyi olan hasarlı, yaralı bazen enfeksiyonlu olan bir dokuyu; hangi ilaç tableti, hangi kapsül, hangi draje veya hangi ilaç tozu iyileştirebilir? Bu denli geniş yüzeyi olan dokuyu iyileştirecek olan, ancak tüm bağırsak yüzeyine temas ederek geçen ve her hücreye ihtiyacı olan bütün maddeleri sağlayacak olan son derece besleyici yiyeceklerdir. Bu yiyecekler bağırsak dokusunun ihtiyacı olan amino asitleri, glukozamini, vitaminleri, mineralleri, yağları, jelatini sağlamalıdır. GAPS Giriş Diyeti yiyeceklerinin en temel özelliklerinden biri bağırsak hücresi olan enterositlere ihtiyacı olan besinleri sindirime gereksinin kalmadan sağlamasıdır. Bu nedenledir ki, Yiyecekler ilaçtır/ Food is medicine diyoruz. Yoğurt, kefir, fermente sebze, fermente sebze suyu gibi yiyecek ve içecekler de; bağırsak florasına ihtiyacı olan probiyotikleri sağlar. GAPS Tedavi Protokolünün uygulanması süresince, probiyotik gıdalarla bağırsak florasındaki bakteri dengesi yeniden kurulacaktır. GAPS Diyetinde ne yediğimiz kadar, ne yemediğimiz de önemlidir. Patojen bakterileri ve mantarları, bağırsak bakterleri besleyen karbonhidratlara ve işlenmiş gıdalara asla yer yoktur, yiyecekler en doğal haliyle tüketilir. GAPS Diyeti 3 bölümdür: 1. GAPS Giriş Diyeti 2. Tam GAPS Diyeti 3. GAPS Diyetinden çıkış 1. GAPS Giriş Diyeti : Bağırsak duvarındaki hasarı iyileştiren ve sızdıran bağırsak sendromunu gidenen, bağırsak duvarındaki hücreler arasındaki boşlukları kapatan Giriş Diyetidir. Giriş Diyeti; bağırsak astarının iç yüzündeki enterositlerin ihtiyacı olan bütün amino asitleri, vitaminleri, yağı, glukozamini sağlayarak hasarlı bağırsak duvarını iyileştirecek besinleri içerir. Giriş Diyetiyle, bağırsaklardaki hasar tamir olduğu için, sindirilmeyen besinlerin, toksinlerin, ağır metallerin, katkı maddelerinin geçişi ortadan kalkacaktır. Toksin geçişi durunca, beynin ve diğer organların toksinlenmesinden ortaya çıkan hastalığınızın tipik psikolojik semptomları ve fizyolojik semptomları düzelmeye başlayacak, gıda intoleransları ortadan kalkacaktır. Giriş Diyeti son derece düşük lif içerir. Birinci aşamadan itibaren bağırsakların iyileşmesine paralel olarak lif oranı da yavaş yavaş arttırılır. Oysa lifli gıdalar sağlıklı çalışan bağırsaklar için son derece yararlıdır. Bağırsak hareketini ve vitamin üretimini sağlar, kan şekerini ve kolesterolü dengeler. Fakat GAPS'ı bir bağırsak lifi sindiremez ve bağırsak duvarına daha çok zarar verir. Aynı zamanda iyi sindirilemeyen lifler, patojenlerin çoğalmasına da sebep olduğu için özellikle Giriş Diyetinin ilk aşamalarında lifli gıdalara yer verilmez. Giriş Diyeti 6 aşamalıdır: (Detayla için bakınız GAPS Kitap sayfa:146, GAPS Destek Kitabı sayfa:134)
2. Tam GAPS Diyeti GAPS Giriş Diyetinin amacı bağırsak duvarını iyileştirmek ise, tam GAPS Diyetinin en önemli amacı bağırsak florasını dengeye getirmek ve sağlıklı bir bağırsak florası oluşturmaktır. Yani faydalı bakterilerin oranını olması gerektiği seviyelere çıkarmak, patojen bakterilerin oranını ise olması gereken miktarlara indirmektir. Sağlıklı bir bakteri popülasyonu oluşuncaya kadar Tam GAPS Diyetinde kalınması gerekir. Dr. Natasha Campbell-McBride en az 2 yıl takip edilmesi gerektiğini önermektedir; fakat belki 3 yıl, belki 5 yıl da gerekebilir. Aslında Tam Diyet aşamasında kalınak size zor gelmeyecektir. Seker ve nişastalı yiyecekler dışında her şeyi tüketebilirsiniz çünkü, içinde karbonhidrat olmayan çorbaları, tencere yemekleri ve ızgara, köfte, salata vb. Tam GAPS Diyetinde de dikkatli olunması gereken önemli noktalar vardır (Detaylar için Bakınız:GAPS Kitabı sayfa 157, GAPS Destek Kitabı sayfa 152)
3. GAPS Diyetinden Çıkış GAPS Diyetinden çıkmak yani izin verilmeyen yiyeceklere geçmek için sindirim sistemi sorunlarınızın tamamen geçmiş ve en az 6 ay boyunca sağlıklı olarak sürmesi gerekir. Sindirim sorunlarının yanı sıra psikiyatrik, nörolojik, fizyolojik ve otoimmün sistem hastalıklarının semptomları da tamamen ortadan kalkmış olmalıdır. Bu aşamaya geçmek için aceleci davranmamak gerekir. Hastalığın ciddiyetine ve yaşa bağlı olarak, bazıları daha hızlı iyileşirken bazılarınm iyileşmesi çok daha uzun sürer. 2-3 yaşındaki bir çocuğun iyileşmesiyle, daha ileri yaşlardaki bir GAPS hastasının iyileşmesi aynı sürede olmaz. En kısa iyileşme süresi en az 1,5-2 yıldır. Hastanın durumu ağırsa yıllar boyu sürebilir, hiç diyetten çıkamayan kişiler ve çıkmak istedikleri zaman tekrar hastalananlar olabilir, tam diyetten çıkınca kötüleşip tekrar semptomları geri de gelebilir. Bağırsakların iyileşmesi için sabırlı olmak gerekir. Tam diyetten çıkışın da belli bir prosedürü vardır. (Detaylar için bakınız:GAPS Kitabı sayfa 160, GAPS Destek Kitabı sayfa 159)
0 ratings0% found this document usefui (0 votes)2K viewsgaps diyetinden notlarSaveSave gaps diyeti For Later0%0% found this document usefui, undefined GAPS Destek kitabı Yazılış Gerekeçesi ve içeriği hakkında Bugüne kadar yüzlerce GAPS hastasıyla veya hasta yakınıyla;telefonla, mesajlarla, e-maille; bazlılarıyla da GAPS konferanslarında yüz yüze iletişim kurma olanağım oldu. GAPS kitabının yayımlandığı tarihten (Ocak 2014) bu yana kurduğum iletişimlerde GAPS Diyeti sırasında ihtiyaç duyulan konuları, cevaplanması beklenen soruları, hangi konularda bilgiye ihtiyaç olduğu, nerelerde zorlandığı, nerelerde hatalar yapıldığı konusunu öğrenme fırsatım oldu. Bu iletişimler sırasında diyeti uygulayanların hatalar yaptığını ve kitabı doğru olarak anlayamadıklarını öğrenince, önce yardımcı olması için word dokümanları gönderdim. Ardından www.gaps-destek.com sitesi hazırladım. Bugün bilgi ve deneyim olarak geldiğimiz noktada paylaşacaklarımı, web sitesine de sığmaz oldu. GAPS Destek dokümanlarımı, www.gaps-destek.com sitesini kapsayan bilgileri, sürekli zenginleşen GAPS bilgi ve deneyimlerimizi, GAPS vaka örneklerini, yemek tariflerini, GAPS kitabına ve GAPS uygulamalarına yardımcı olacak bilgileri içeren GAPS Destek kitabı yazma zorunluluğu doğdu. Bazılarının uygulamada yaptıkları hatalar nedeniyle yaşadığı olumsuzluklar karşısında “Bu diyet ise yaramıyor” diye vazgeçtiğini öğrenince, iyileşme şansını yitirmiş olabilecekleri için son derece üzülüdüm. Basit bir uygulama hatası yüzünden iyileşebilecek olan bir hastanın iyileşme şansını kaybetmesi “kaybolan bir hayat” demek bana göre. Hatta hayat değil, kaybolan hayaldir... Özellikle otizm, şizofreni, psikoz, MS, ALS hastaları gibi; ailelerinin de, hayatı hayat olmuyor çünkü. İşte bu kitabı yazmaktaki en büyük amacım, “tedavisi bilinmiyor” diye adlandırılan çoğu hastalık için çare olan GAPS Protokolünü çok iyi öğrenilmesi, doğru uygulanması, GAPS’i destekleyen ve iyileşmeyi hızlandıran tedaviler konusunda da bilgi sahibi olunmasıdır. Kitabın “GAPS Destek” bölümünü, GAPS protokolünü dört dörtlük yapabilmeniz için yazdım, GAPS Diyetini çok iyi öğrenmeniz, yiyeceklerinizi hazırlamanız, diyeti doğru uygulamanız, diyetle ilgili bazı nüansları kavramanız konusunda size son derece yardımcı olacaktır. Kitabın ikinci yarısı “GAPS Protokolünü Destekleyen Bilgi ve Tedaviler” konularını kapsayan 6 bölümden oluşmaktadır. Ülkemizin GAPS danışman doktorlarından Radyasyon Onkolojisi Ana Bilim Dalı akademisyenlerinden Doç. Dr. Evrim Tezcanlı, “Kanserde GAPS” konulu bölümde, en çok sorulan “Kanser hastaları GAPS Diyeti uygulayabilirler mi?” sorularına kitabın yanıt vermiş oldu. Psikiyatrist Dr. Deniz Şimşek ise otizm, şizofreni, MS, Diyabet 1, Alzheimer gibi epigenetik hastalıkların tedavisinde ve bütüncül tıpta önemli bir yeri olan “Metilasyon” konusunda verdiği bilgilerle psikoloji sendromlu hastalara iyileşme umudununun kapılarını açıyor. GAPS’ın Türkiye’de saygın ve güvenilir bir platforma yerleşmesini sağlayan, bizim GAPS yolculuğumuzun ilk kilometre taşı olan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Doktoru Asuman Kaplan Algın; Kitabın “GAPS ve Doğal Tedaviler” konusunda bizleri aydınlatıyor. Sertifikalı GAPS danışman doktorlarımızdan Dr. Doğu Yıldırım, tıbbın geldiği en son nokta diyebileceğimiz “Enerji Tıbbı” konusunda bizleri bilgilendiriyor. Vücudumuzda yanlış giden şeylerin ilk belirtilerini titretişmel ve elektromanyetik hasar frekansları şeklinde hastalık ortaya çıkmadan yıllar öncesinden haberdar eden Enerji Tıbbının tam cihazlarından VegaTest ve SCIO konusunda bizleri aydınlatıyor. Başarılı bir GAPS Beslenme Protokolü uygulamak için, sağlıklı gıda ve ürün seçmek zorundayız. Ama bu ürünlere ve gıdalara nasıl ulaşırız? GAPS danışmanlarımızdan Dr. Didem Gülmez, “Sağlıklı Gıda ve Ürün Seçimi Nasıl Yapılmalı?” konusunda çok değerli bilgiler vererek kitabın daha da zenginleşmesine katkıda bulunuyor. Bağırsak florasının dengelenmesinde yeni bir tedavi yöntemi olan, dışı transferini; ülkemizdeki uygulayıcılarından olan, İç hastalıkları uzmanı ve gastroenterolog Dr.Didem Karavelioğlu sizlere tanıtıyor. Klasik tıbbın sınırlarının dışına çıkıp; algılarını, uygulamalarını, bilgilerini sürekli geliştiren ve bu kitaba çok önemli katkılar veren gerçek tıbbın değerli doktorlarına çok teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız!! Bağırsak flora anormalliğinin ve sızdıran bağırsakların neden olduğu ve çoğu zaman “çaresiz” olarak adlandırılan kronik GAPS hastalıklarına; GAPS Protokolü ile birlikte doğal tıp tedavilerinin, Enerji Tıbbı cihazlarının, DNA Metilasyonunun birlikte uygulanması güçlü bir tedavi seçeneği sunmaktadır. Nedsensiz ve çaresiz bir hastalık olmadığı inancını taşıyan bir kişi olarak, derin bir empatiyle ve tüm yüreğimle; iyileşme mücadelesi veren herkese sağlık ve şifa diliyorum. Gonca Zeybek (GAPS Türkiye Temsilcisi)