

Programme de nutrition GAPS

Comment démarrer ?

Avant de se lancer dans ce régime qui peut durer de **12 à 24 mois**, il est important de revoir **les besoins fondamentaux** de votre corps car l'alimentation est **l'un des facteurs déclencheurs** des pathologies liés au syndrome entéro-psychologique **mais ce n'est pas le seul**.

Je vous invite à **revoir ces principes de base** car si vous souhaitez vous lancer dans le programme de nutrition GAPS **sans rien changer** à votre mode de vie, **vous risquez d'être déçu** et **les résultats seront mitigés**.

Le programme de nutrition GAPS nécessite de réfléchir à ce que l'on veut obtenir et pourquoi, de prendre le temps de le préparer en amont pour que cette période de 2 ans se passe le mieux possible. J'insiste vraiment sur ce point de changer quelques habitudes de vie et d'alimentation avant de se lancer dans le programme de nutrition GAPS.

Extrait et résumé du livre [Le syndrome entéro-psychologique GAPS](#),

du Dr Natacha Campbell-McBride

(afin d'approfondir le sujet, je vous conseille vivement de lire le livre.

Il peut changer votre vie)

Ce programme est composé de 3 phases majeures

1. La phase d'introduction qui regroupe **6 étapes d'introduction** des aliments.

2. Le régime global GAPS

3. La fin du régime et l'après régime GAPS

1ère partie : le phase d'introduction

Cette phase est conçue pour soigner la muqueuse intestinale et la renforcer rapidement.

Elle y parvient par 3 moyens :

1. Des substances nourrissantes pour l'intestin en abondance tel que des acides aminés, de la gélatine, des glucosamines, des graisses, des vitamines et des minéraux, autrement dit toutes les substances dont la muqueuse intestinale est constitués. Cette muqueuse se renouvelle constamment en éliminant les vieux entérocytes usés et en donnant naissance à de nouveaux entérocytes. Afin de pouvoir produire de nouveaux entérocytes en bon état, la muqueuse intestinale a besoin d'une nourriture appropriée.

2. D'après le Dr Natasha Campbell-McBride, la plupart des patients GAPS ont une muqueuse intestinale enflammée et ulcérée, parfois sans le savoir, car ses problèmes ne s'accompagnent pas toujours de symptômes particuliers. Ainsi la muqueuse de l'intestin de votre patient est peut-être irritée et sensible. La phase préliminaire au régime élimine les fibres et toutes les substances susceptibles d'irriter l'intestin et de perturber le processus de guérison.

3. Le processus de régénération des cellules de la paroi intestinale est régulé et orchestré par les bactéries bénéfiques, situées en temps normal à la surface des cellules. Sans elles, nulle guérison n'est possible ! La phase préliminaire du programme de nutrition GAPS fournit à l'organisme des bactéries probiotiques sous forme alimentaire dès le début.

Étape 1

La première étape commence par l'introduction de bouillon de viande ou de poisson fait maison. Ce bouillon permet de renforcer les cellules de la paroi intestinale, qui peuvent ainsi se reproduire rapidement, et ce bouillon calme également l'inflammation de l'intestin. Ce bouillon, connu depuis des siècles comme remède pour le système digestif, facilite en effet la digestion.

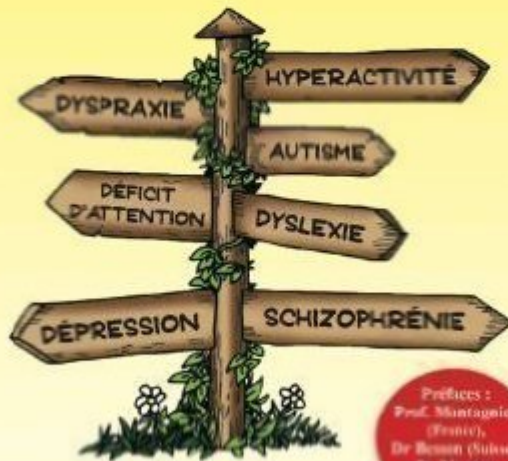
Recette pour l'étape 1 :

- [Bouillon de poulet](#)
- Bouillon de poisson
- [Légumes cuits dans le bouillon](#)
- Soupe de légumes
- Viandes cuites dans le bouillon
- Poisson cuit dans le bouillon
- Viande en gelée
- [Caramels GAPS](#)
- [Infusion au gingembre](#)

Pour en savoir plus sur le régime GAPS, [vous pouvez lire](#) :

Le syndrome entéro-psychologique

GAPS
(Gut and Psychology Syndrome)
Un traitement naturel pour



Préfaces :
Prof. Montagnier
(France),
Dr Besson (Suisse),
Dr Nuyton
(Belgique)

Dr Natasha Campbell-McBride, spécialiste
en neurologie et en nutrition