

Phase d'introduction: élimination

Cette phase se décompose en six étapes:

• Étape 1:

- Consommez du bouillon de viande maison (ou du bouillon d'os) incluant les morceaux de viande, du jus de probiotiques, du gingembre en tisane ou râpé dans le bouillon d'os. À boire autant de fois que vous le voulez dans la journée.
- Ajoutez des légumes coupés: carottes, brocolis, chou-fleur, courgettes, courge, citrouille, etc. et laissez mijoter pendant 25 à 35 minutes. Évitez les légumes très fibreux, tels que toutes les variétés de chou et le céleri. Toutes les parties particulièrement fibreuses des légumes doivent être enlevées, telles que la pelure et les graines de citrouilles et de courges. Faites bien cuire les légumes pour qu'ils soient vraiment tendres.
- Ajoutez des aliments probiotiques. Pour éviter toute réaction, introduisez progressivement les aliments probiotiques, en commençant par 1-2 cuillères à thé par jour pendant 2-5 jours, puis 3-4 cuillères à thé par jour pendant 2-5 jours et ainsi de suite jusqu'à ce que vous puissiez ajouter quelques cuillères à thé des aliments probiotiques dans chaque tasse de bouillon de viande.
 - Commencez par ajouter du jus de choucroute non pasteurisé ou tout autre jus de légumes fermentés dans votre tasse de bouillon de viande (ne pas ajouter les légumes eux-mêmes car ils sont trop fibreux). Ces jus aideront à rétablir une production d'acide gastrique normale. Attention à ce que la tasse de bouillon de viande ne soit pas trop chaude, car cela risque de tuer les bactéries bénéfiques contenues dans les aliments probiotiques.
- Buvez du thé au gingembre, du thé à la menthe ou à la camomille avec un peu de miel entre les repas. Pour faire du thé au gingembre, râpez de la racine de gingembre fraîche (environ une cuillerée à café) dans votre théière et versez un peu d'eau bouillante dessus (l'équivalent d'une tasse), couvrir et laisser reposer 3 à 5 min. Passer au tamis.
- Recette de bouillon d'os : voir sur www.fvnaturopathie.com

• Étape 2:

- Continuez avec les aliments précédents.
- Ajouter des jaunes d'œufs biologiques crus. Il est préférable d'ajouter des jaunes d'œufs crus à chaque bol de soupe et à chaque tasse de bouillon de viande. Commencez avec un jaune d'œuf par jour et augmentez progressivement jusqu'à avoir un jaune d'œuf à chaque repas. Lorsque les jaunes d'œufs sont bien tolérés, ajoutez des œufs à la coque aux soupes (les blancs cuits et les jaunes encore coulants). Si vous avez des inquiétudes au sujet de l'allergie aux œufs, faites d'abord le test de sensibilité.
- Ajouter les ragoûts et les casseroles à base de viande et de légumes. Évitez les épices à ce stade, il suffit de faire le ragoût avec du sel et des herbes fraîches.
- Ajoutez de la nourriture probiotique dans chaque repas
 - Augmenter la quantité de jus de choucroute ou autre jus de légumes fermentés.
- Introduire du ghee (beurre clarifié), à partir d'une cuillère à thé par jour puis en augmentant progressivement.

• Étape 3:

- Continuez avec les aliments précédents.
- Ajouter les crêpes, en commençant par une crêpe par jour et en augmentant progressivement la quantité. Faire ces crêpes avec trois ingrédients: 1) beurre de noix biologique (amande, noix, cacahuète, etc.); 2) œufs; 3) un morceau de courge ou courgettes fraîches (pelées, épépinées et bien mélangées dans un robot culinaire).

Faites frire doucement les petites crêpes minces avec du ghee, de la graisse d'oie ou de canard, veillez à ne pas les brûler.

- Recette de crêpes GAPS (remplacer le beurre par du ghee):
<http://nourishfamilynutrition.com/gaps-diet-pancakes-grain-free-fluffy/>

- Œuf légèrement frit ou brouillé avec beaucoup de ghee, de graisse d'oie ou de canard. Servir avec de l'avocat (si bien toléré) et des légumes cuits.

- Introduisez des aliments probiotiques : de la choucroute ou autres légumes fermentés. Commencez par une petite quantité, augmentant progressivement jusqu'à 1-2 cuillères à soupe de choucroute ou légumes fermentés à chaque repas.

• **Étape 4:**

- Continuez avec les aliments précédents.
- Ajoutez progressivement les viandes cuites en les faisant griller ou rôtir (mais pas encore grillées au barbecue ou frit).
- Commencez à ajouter de l'huile d'olive pressée à froid aux repas, à partir de quelques gouttes par repas et progressivement augmenter la quantité à 1-2 cuillères à soupe par repas.
- Introduisez des jus fraîchement pressés à partir de quelques cuillerées de jus de carottes. Assurez-vous que le jus est clair, filtrez-le bien. Si bien toléré, augmenter progressivement jusqu'à atteindre une tasse complète par jour. Quand une tasse de jus de carotte est bien toléré, essayez d'y ajouter du jus de céleri, de la laitue et des feuilles de menthe fraîche. Boire le jus sur un estomac vide (au réveil, en matinée et en après-midi).
- Essayez de faire du pain avec des amandes en poudre ou tout autre noix et graines moulues en farine.
 - Recette du pain GAPS : <http://www.cheeseslave.com/gaps-almond-bread/>
 - Commencer avec un petit morceau de pain par jour et augmenter progressivement la quantité.

• **Étape 5:**

- Si tous les aliments précédents sont bien tolérés, essayez d'ajouter une pomme cuite
 - cuire à l'étouffée une pomme crue avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Une fois cuite, ajoutez du ghee et écrasez-la avec un presse-purée. Si le ghee n'a pas encore été introduit, ajoutez de la graisse de canard ou d'oie. Partir de quelques cuillerées par jour. Surveillez toute réaction. S'il n'y en a pas, augmentez progressivement la quantité.
- Ajouter les légumes crus à partir de parties tendres de laitue et de concombre pelé. Encore une fois, commencer à partir d'une petite quantité et augmenter progressivement si bien toléré. Après que ces deux légumes soient bien tolérés ajouter progressivement d'autres légumes crus: carotte, tomate, oignon, chou, etc.
- Si le jus de carotte, céleri, laitue et menthe est bien toléré, commencez à y ajouter des fruits: pomme, ananas et mangue. Évitez les agrumes à ce stade.

• **Étape 6:**

- Si tous les aliments introduits sont bien tolérés, essayez des pommes crues pelées. Introduire progressivement les fruits crus et plus de miel.

- Introduisez progressivement les gâteaux et autres aliments sucrés autorisés dans votre régime alimentaire. Utilisez des fruits secs comme édulcorant dans la cuisson.
 - Continuez à boire au moins une fois par jour une soupe ou un bouillon de viande.
-

Au cours de la phase d'introduction, le régime alimentaire vous conseille fortement d'introduire les aliments lentement, en commençant par de petites quantités.

Le régime recommande de passer d'une étape à l'autre une fois que vous tolérez les aliments que vous avez introduits. Vous êtes considérés comme tolérant à un aliment lorsque vos selles sont normales, c'est-à-dire formées, et non en petites boules, molles ou liquides.

Phase de maintenance: le régime Full GAPS

Le régime alimentaire complet GAPS peut durer de 18 mois à 2 ans. Au cours de cette phase du régime, il est conseillé de baser la majeure partie de leur régime sur les aliments suivants:

- Viande fraîche, de préférence sans hormones et nourrie à l'herbe
- Graisses animales, telles que saindoux, suif, graisse d'agneau, graisse de canard, beurre brut et ghee
- Poisson
- Fruits de mer
- Oeufs bio
- Les aliments fermentés, tels que le kéfir, le yogurt et la choucroute faits maison
- Des légumes
- Occasionnellement des quantités modérées de noix et de pâtisseries à base de farine de noix

Il existe également un certain nombre de recommandations supplémentaires associées au régime complet GAPS. Ceux-ci inclus:

Ne mangez pas de viande et de fruits ensemble.

Utilisez des aliments biologiques autant que possible.

Mangez des graisses animales, de l'huile de noix de coco ou de l'huile d'olive pressée à froid à chaque repas.

Consommez un bouillon d'os à chaque repas.

Consommez de grandes quantités d'aliments fermentés, si vous pouvez les tolérer.

Évitez les aliments emballés et en conserve.

Pendant cette phase du régime, vous devriez éviter tous les autres aliments, en particulier les glucides raffinés, les conservateurs et les colorants artificiels.

Phase de réintroduction

Si vous suivez le régime GAPS à la lettre, vous suivrez un régime complet pendant au moins 18 mois à 2 ans avant de commencer à réintroduire d'autres aliments.

Le régime vous suggère de commencer la phase de réintroduction après une digestion et des selles normales pendant au moins six mois.

A l'instar des autres étapes de ce régime, l'étape finale peut également être un processus long, car vous réintroduisez lentement les aliments sur plusieurs mois.

Le régime suggère d'introduire chaque aliment individuellement en petite quantité. Si vous ne notez aucun problème digestif pendant 2 à 3 jours, vous pouvez augmenter progressivement vos portions.

Le régime ne précise pas l'ordre ni les aliments que vous devriez introduire. Cependant, il est indiqué que vous devriez commencer par des pommes de terre nouvelles et des céréales fermentées sans gluten.

Même une fois que vous avez quitté le régime, il vous est conseillé de continuer à éviter tous les aliments hautement transformés et raffinés à haute teneur en sucre, en conservant les principes du protocole relatifs aux aliments complets.