



GAPS-GUIDE  
*Karolina Sorn*

# DIETA GAPS FAZA II

PRZEPISY, WSKAZÓWKI, LISTA ZAKUPÓW

# SPIS TREŚCI

DROGI CZYTELNIKU!.....	2
OŚWIADCZENIE .....	3
SPIS TREŚCI .....	4
JAK DŁUGO POWINNA TRWAĆ DIETA WSTĘPNA?.....	5
FAZA II GAPS – LISTA NOWYCH PRODUKTÓW .....	10
ROZSZERZONA FAZA II .....	10
SUROWE ŻÓŁTKA .....	12
MULTIWITAMINA .....	14
ALERGIA NA JAJA.....	19
KOLOR ŻÓŁTEK.....	20
SKORUPKI JAJ.....	21
SALMONELLA .....	21
GAPS SHAKE .....	22
ŚWIEŻE ZIOŁA .....	25
WARZYWA .....	26
SOK Z CYTRYNY.....	26
DROŻDŻE ODŻYWCZE .....	27
ZAPIEKANKI I POTRAWKI .....	28
TŁUSZCZ.....	29
FERMENTOWANA RYBA .....	30
TATAR.....	32
WĄTRÓBKA SMAŻONA .....	33
PRZEPISY .....	34
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS .....	58
ZAPARCIA .....	63
NIESAMOWITA HISTORIA .....	74
BIBLIOGRAFIA .....	78
O MNIE .....	79



## JAK DŁUGO POWINNA TRWAĆ DIETA WSTĘPNA?

Jest to bardzo zasadne i jedno z najczęściej zadawanych mi pytań, a odpowiedź na nie wcale nie jest taka prosta, bo to wszystko zależy...

Pierwsze dwie Fazy Diety GAPS dają Twojemu ciału ogromne możliwości do głębokiej regeneracji i odbudowy ścian jelit. Z drugiej strony – są to fazy, w trakcie których następuje największy detoks. Pozostałe cztery – to głównie przygotowanie Twojego układu pokarmowego do trawienia coraz to bardziej złożonych produktów, przy czym Twój organizm wciąż się regeneruje.

Nawet to lakoniczne podsumowanie pokazuje, że jest całkiem sporo czynników, które mają wpływ na czas trwania Diety Wstępnej. Największe znaczenie mają:

- kondycja zdrowotna, w jakiej jesteś w momencie, kiedy zaczynasz protokół,
- Twoja determinacja,
- ilość czasu jaką dysponujesz, w tym m.in. czy zajmujesz się rodziną, jak wygląda Twoja praca itp.,
- styl życia jaki dotąd prowadziłeś: czy przygotowywałeś wszystkie swoje posiłki sam, czy polegałeś na gotowych produktach i wyjściach do restauracji,
- jakich objawów ze strony układu pokarmowego doświadczasz, w tym czy cierpisz na zaparcia.





## KOLOR ŻÓŁTEK

Żółtka swoją barwę od żółtej do pomarańczowej zawdzięczają barwnikom: ksantofilom i karotenom, występującym m.in. w ziołach i trawie. Jeżeli kury mają swobodny dostęp do zielonego wybiegu, będą znosiły jajka o bardziej pomarańczowym odcieniu niż kiedy karmione są wyłącznie paszą. Wciąż jednak jajka z jednej hodowli mogą mieć żółtka w różnych odcieniach, dlatego że nie każda kura zjada dokładnie taką samą ilość traw bogatych w pomarańczowe barwniki. Kolor żółtka zależy też od rasy kury. Ale nie daj się zwieść! Jeżeli wszystkie żółtka jaj od jednego dostawcy mają identyczny intensywnie pomarańczowy kolor, to prawdopodobnie kury, które je zniosły, były karmione paszą z dodatkiem karotenoidów: jajka z pomarańczowym żółtkiem kojarzone są przez konsumentów z naturalnym sposobem karmienia kur, dlatego są przez nich bardziej pożądane, co zostało wykorzystane przez przemysł spożywczy (3).

Możliwe, że spotkałeś się z informacją, że mięso z indyka jest zdrowsze od mięsa z kurczaka, dlatego że indyki, to zwierzęta, które są bardzo wrażliwe na obecność antybiotyków w paszy i nie mogą być nimi faszerywane. (4) Była to część kampanii marketingowej jednej z firm, sprzedającej wyroby z indyka – i jest nieprawdziwa. Wspominam o tym, dlatego, abyś nie dał się zwieść deklaracjom producentów.

Kiedyś do barwienia żółtek jaj oraz masła wykorzystywano żółcień anizolową, która okazała się być rakotwórcza.



# PRZEPISY

WSTĘP.....	36
GRAVLAX.....	37
CEVICHE Z ŁOSOSIA.....	37
ŚLEDZIE W SERWATCE .....	38
TATAR.....	38
POTRAWKA Z ŻEBEREK CIEŁĘCYCH .....	39
DUSZONE ŻEBERKA WIEPRZOWE .....	40
GULASZ WOŁOWY ZE SZPARAGAMI .....	40
DUSZONA PRĘGA WOŁOWA.....	41
GULASZ WOŁOWY Z PORAMI.....	42
DYNIOWO-IMBIROWE UDKA Z KURCZAKA .....	42
UDKA Z KURCZAKA Z ROZMARYNEM I SZAŁWIA.....	43
ŚMIETANKOWY KURCZAK Z PIECZARKAMI.....	44
POTRAWKA Z KACZKI.....	45
POTRAWKA Z INDYKA.....	45
ZAPIEKANKA Z KRÓLIKA .....	46
KRÓLIK W JARZYNACH.....	47
KOKOSOWY GULASZ.....	48
OZÓR WOŁOWY ZAPIEKANY.....	48
GULASZ Z SERC Z KOPERKIEM I CUKINIĄ .....	49
DUSZONE SERCA WOŁOWE.....	50
WĄTRÓBKA INDYCZA Z PIETRUSZKĄ.....	50
ZAPIEKANKA Z WĄTRÓBKI WOŁOWEJ .....	51
NERKI Z GRZYBAMI I SELEREM .....	52
ZAPIEKANY SANDACZ .....	52
SALCESON WIEPRZOWY .....	53



KOKOSOWY JOGURT Z ŻÓŁTKAMI .....	54
KOGEL-MOGEL .....	54
KOKTAIL WSPIERAJĄCY NADNERCZA .....	55
IMBIROWE DROPSY.....	55
GAPS SHAKE.....	56
LEGUMINA (CYTROSZPAJZA) .....	57



# DUSZONA PRĘGA WOŁOWA

## SKŁADNIKI:

- 3 szt. pręgi wołowej
- 3 marchwie
- 3 łyżki smalcu z gęsi
- 1 szklanka bulionu
- 3 gałązki rozmarynu
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 żółtko
- sól
- pieprz

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Smalec rozgrzej w brytfannie. Przetóż do niej mięso, oczyszczone i pokrojone warzywa oraz rozmaryn. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę. Zalej bulionem. Dodaj sól i pieprz do smaku. Przykryj i przetóż do piekarnika rozgrzanego do 150 °C, zapiekaj przez około 3 godziny lub do momentu aż mięso będzie miękkie. Podawaj z kwaśną śmietaną i żółtkiem.



## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

**Ten uniwersalny jadłospis możesz modyfikować wedle uznania:**

- ilości oraz objętości posiłków są zależne od Ciebie – najadaj się do syta,
- podobnie ilość produktów fermentowanych – dostosuj ją do swoich objawów, przy czym staraj się stopniowo zwiększać tę ilość,
- wszystkie Twoje posiłki mogą wyglądać tak samo, możesz mieć na śniadanie, obiad i kolację tę samą zupę lub rosół, trzymaj się przepisów na dania, które najbardziej Tobie służą i smakują,
- nowe produkty możesz wprowadzać wcześniej lub później, w zależności od tego, jak dobrze je tolerujesz oraz czy pojawiają się lub nasilają u Ciebie jakieś objawy ze strony układu pokarmowego, alergiczne lub inne,
- jako „przekąskę” zabieraj ze sobą bulion w termosie – dobrze jest go pić jak najczęściej, nawet co godzinę; lub jogurt, kefir albo kwaśną śmietanę, w zależności czy już je wprowadziłeś czy nie, a w razie kryzysu i nieodpartej ochoty na coś słodkiego – kogel-mogel lub masło z miodem,
- pomiędzy posiłkami popijaj napary ziołowe, zwłaszcza z rumianku i mięty oraz imbirowe, z odrobiną miodu.

Spróbuj się wsłuchać w to, co mówi do Ciebie Twoje ciało – komunikuje się z Tobą za pomocą zmysłów, przede wszystkim węchu i smaku, apetytu – jeżeli coś Tobie smakuje, to znaczy, że Twoje ciało właśnie pokazało Ci wynik skomplikowanych obliczeń co do tego czego właśnie potrzebuje. Nikt, żaden dietetyk, lekarz ani naukowiec nie będzie wiedział lepiej niż Twoja intuicja, co Tobie służy i jest Ci potrzebne.



# ZAPARCIA

Główną przyczyną zapać nie jest niedobór błonnika w diecie, choć w niektórych przypadkach zwiększenie dziennego spożycia błonnika może faktycznie rozwiązać ten problem. Spotkałam się z wieloma przypadkami osób cierpiących na zaparcia i nie powiedziałabym, że dieta wszystkich tych osób była uboga w błonnik.

Prawdziwą przyczyną zapać są: dysbioza jelitowa oraz brak równowagi pomiędzy aktywnością współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego. Współczulny (sympatyczny) układ odpowiada za reakcje walcz lub uciekaj, spięcie organizmu, wzmożoną czujność, stymuluje nadnercza do produkcji kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny. Za to przywspółczulny (parasympatyczny) układ odpowiada za stan relaksu, odpoczynku, regeneracji organizmu i prawidłowego trawienia. W przypadku, kiedy dominację przejmuje współczulny układ nerwowy, mogą pojawiać się zaparcia. Głównym sposobem na przywrócenie odpowiedniej równowagi pracy układu nerwowego jest zmiana diety – przede wszystkim wprowadzenie większej ilości tłuszczu zwierzęcego i kolagenowych części mięsa oraz produktów bogatych w magnez i potas, czyli np. świeżo wyciskanych soków z owoców i warzyw.

Pamiętaj, że komercyjnie dostępne środki przeczyszczające, jak również zioła o takim działaniu są uzależniające i w przypadku długoterminowego stosowania potęgują zaparcia i nie powinny być stosowane rutynowo. Można je zastosować jedynie doraźnie. Do zapać przyczynia się również stosowanie niektórych leków oraz picie kawy. Kawa pobudza układ nerwowy, stymuluje nadnercza do intensywnej pracy oraz prowadzi do wahań nastroju, odwadnia, zaburza pracę żołądka. Odstawienie kawy odciąży nerki, wątrobę i jelita, poprawi proces detoksykacji organizmu.

Poniżej zamieściłam obszerną listę środków i rytuałów, które możesz wprowadzić, aby pomóc swojemu ciału przywrócić prawidłowy sposób wypróżniania.

