



GAPS-GUIDE  
*Karolina Sorn*

# DIETA GAPS FAZA I

PRZEPISY, WSKAZÓWKI, LISTA ZAKUPÓW





# SPIS TREŚCI

GAPS .....	6
LISTA PRODUKTÓW .....	9
DOMOWY TEST ALERGICZNY .....	9
MIĘSO .....	11
RYBY I OWOCE MORZA .....	13
PODROBY .....	14
LIVER PILLS .....	15
SZPIK KOSTNY .....	15
NABIAŁ .....	16
KEFIR .....	18
DLACZEGO WARTO ZAMIENIĆ NABIAŁ PASTERYZOWANY NA NIEPASTERYZOWANY? .....	20
TŁUSZCZE .....	22
TRAN .....	24
KISZONKI .....	27
TERAPEUTYCZNA ILOŚĆ ŻYWNOSCI PROBIOTYCZNEJ .....	27
HISTAMINA .....	29
WARZYWA .....	31
NAPARY I WODA .....	33
PRZYPRAWY I ZIOŁA .....	35
SÓL .....	35
MIÓD .....	36
JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ? .....	37
WYWARY GAPS .....	38
MROŻENIE ROSOŁU .....	39
JAKI GATUNEK MIĘSA/RYBY WYBRAĆ? .....	40
PRZEPIS BAZOWY .....	41
PRZECHOWYWANIE .....	42
PRZEPISY .....	43
WSKAZÓWKI – GAPS FAZA I W PIGUŁCE .....	72
OBAJWY WYMIERANIA/DIE OFF/HERXHEIMERA .....	74



CO OPRÓCZ DIETY .....	75
LISTA POLECANYCH KSIĄŻEK .....	77
BIBLIOGRAFIA .....	78
O MNIE .....	79



**Jeżeli cierpisz na zaparcia** – zdecydowanie lepiej sprawdzi się u Ciebie tłusty nabiał, np. kwaśna śmietana czy nawet śmietana fermentowana bakteriami jogurtowymi (crème fraîche) lub grzybkami kefirowymi (tybetańskimi). **Jeżeli natomiast występują u Ciebie biegunki**, lepiej sprawdzi się chudszy nabiał, czyli jogurt, kefir i serwatka, ponieważ mają działanie zapierające. W przypadku przewlekłych biegunek zbawienne może się okazać odstawienie z diety wszystkich warzyw oraz stopniowe wprowadzenie serwatki.

Kefir jest dużo silniejszym probiotykiem niż jogurt i kwaśna śmietana – każdy produkt fermentowany może powodować tzw. reakcję wymierania patologicznej flory jelitowej, co może się objawiać nasileniem objawów, które dana osoba już ma – dlatego też w większości przypadków lepiej jest wprowadzać fermentowany nabiał stopniowo, zaczynając od małych ilości słabszych probiotycznie produktów, takich jak jogurt i kwaśna śmietana.

## KEFIR

Początki kefiru sięgają czasów biblijnych, kiedy podróżnicy przechowywali mleko w skórzanych torbach, zrobionych ze zwierzęcych żołądków lub pęcherzy. Prawdopodobnie właśnie wtedy powstała symbioza wielu bakterii i grzybów, którą dziś znamy pod nazwą „grzybek tybetański” lub „ziarna kefirowe”. Taki grzybek składa się z ogromnej liczby różnych rodzajów mikroorganizmów, m.in.: *Bifidobacterium*, *Lactobalillus: acidophilus*, *caucanus*, *bulgaricus*, *rhamnosus*, *keforonacines*, *paracasei* *paracei*, *delburecki*, *plantarum*, *kefiri*, *Acetobacter: acetic*, *rasens*, *Sacharomyces boulardi: cerevisae*, *unispurus*, *Candida kefyri*, *Geotrochum candidum*, *Kluyveromyces marxianus* i wiele innych.

W łyżeczce domowego kefiru znajduje się około 50 miliardów jtk ( $50 \cdot 10^9$ ) probiotycznych bakterii i grzybów! Dla porównania jedna kapsułka dobrego probiotyku zawiera 2 miliardy jtk ( $2 \cdot 10^9$ ) żywych mikroorganizmów. (10)





## Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego kiedy próbujesz ograniczyć cukier i słodczy w diecie, tak ciężko jest Ci z nich zrezygnować?

Wyobraź sobie, że istnieje taki pasożyt, który żyje w rybie, a który chciałby zmienić żywiciela na ptaka. Ten pasożyt potrafi wyprodukować gazy, które spowodują, że ryba obróci się do góry brzuchem i wypłynie na powierzchnię wody. Ptak ją złowi i zje.

Podobnie dzieje się w naszym organizmie. Często to nie nasza słaba wola zaprzeczająca wszelkie próby zdrowego odżywiania, a nieznamość taktyki wroga, w tym wypadku np. *Candidy*, która jest w stanie spowodować obniżenie poziomu glukozy we krwi, a w konsekwencji zmusić nas do zjedzenia czegoś, co właśnie postanowiliśmy wykluczyć ze swojej diety.

## TRAN

„W czasach Starożytnego Rzymu, na długo przed wynalezieniem chłodziarek, wnętrzności ryb umieszczano w beczce z wodą morską i pozostawiano do fermentacji. Z dna beczki wydostawał się wodnisty sfermentowany sos rybny zwany *garam*, szeroko stosowany jako przyprawa (prawdopodobnie prekursor sosu Worcestershire). Olej unosił się na wierzchu i był starannie zbierany. Ten sfermentowany olej rybi był niewątpliwie pierwszym eliksirem zdrowia cywilizowanego świata, zarezerwowanym dla żołnierzy i szlachty. Mówi się, że żołnierze odmawiali marszu bez dziennej racji magicznego płynu.” (11)





## PRZEPISY

BULION Z KURCZAKA.....	45
BULION Z KURCZAKA – V. 2.....	45
AROMATYCZNY BULION Z KURCZAKA .....	46
BULION Z RYB SŁODKOWODNYCH .....	46
ROSÓŁ STAROPOLSKI .....	47
BULION DROBIOWO-WOŁOWY.....	48
BULION WOŁOWY.....	48
BULION JAGNIĘCY .....	49
ZUPA RYBNA .....	50
PASTA RYBNA.....	50
ZUPA KALAFIOROWA .....	51
POLSKA PENICYLINA – ZUPA Z ŻOŁĄDKÓW I SERC .....	51
ZUPA JARZYNOWA.....	52
JARZYNKA .....	52
ZAKWAS Z BURAKÓW .....	53
BARSZCZ.....	54
BARSZCZ NA DZICZYŹNIE.....	54
ZUPA KREM Z KISZONYCH BURAKÓW .....	55
ZUPA KREM Z BURAKÓW .....	55
ZUPA KREM Z BROKUŁÓW .....	56
ZUPA KREM Z KALAFIORA .....	56
ZUPA KREM Z CUKINII .....	57
ZUPA KREM Z DYNI .....	57
ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU.....	58
ZUPA KREM Z PORA .....	58
ZUPA KREM Z KALAREPKI I RZODKIEWKI.....	59



KREMOWA ZUPA MARCHEWKOWA Z IMBIREM .....	59
ORIENTALNA ZUPA Z KREWETKAMI .....	60
KISZONY CZOSNEK .....	60
PULPETY Z WĄTRÓBKI.....	61
PULPETY Z RESZTEK MIĘSA.....	61
PULPETY Z MÓZGU .....	61
KREM Z WĄTRÓBKI .....	62
ŚMIETANKOWA PASTA Z WĄTRÓBEK DROBIOWYCH .....	62
ZIMNE NÓŻKI .....	63
GALARETA.....	63
JARZYNOWA GALARETKA.....	64
JOGURT DOMOWY.....	64
KEFIR DOMOWY Z MLEKA NIEPASTERYZOWANEGO .....	65
KWAŚNA ŚMIETANA .....	66
SERWATKA.....	66
MASŁO KLAROWANE .....	67
MASŁO Z MIODEM.....	67
KOKOSOWE SOPELKI.....	68
SMALEC WIEPRZOWY .....	68
SALO .....	68
KISZONY SOK Z KAPUSTY .....	69
NAPAR Z IMBIRU .....	69
IMBIROWE „LATTE” .....	70
DOMOWE MLEKO KOKOSOWE (DO JOGURTU).....	70
DOMOWY JOGURT KOKOSOWY .....	71





## BULION DROBIOWO-WOŁOWY

### SKŁADNIKI:

- 4 łapki, szyjka, 2 skrzydełka, korpus z kurczaka
- 3 kości szpikowe wołowe
- 3 marchewki
- 1 duży por
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- sól
- 5 ziarenek pieprzu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso i kości przełóż do garnka i zalej wodą, tak aby sięgała 2 cm powyżej mięsa. Dodaj sól i świeżo zmielony pieprz. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu, zdejmij szum. Dodaj obraną marchew oraz pokrojone por i cebulę. Gotuj na niewielkim ogniu od 1,5 do 3 godzin – do momentu aż mięso będzie odchodziło od kości. Przecedź rosół.

## BULION WOŁOWY

### SKŁADNIKI:

- 500 g szpondra
- 500 g żeberek wołowych
- 1 szt. pręgi wołowej
- 2 kości szpikowe
- ogon wołowy
- sól
- 7 ziarenek pieprzu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przełóż mięso do garnka i zalej wodą, tak aby sięgała 2 cm powyżej mięsa. Dodaj sól i świeżo zmielony pieprz. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu, zdejmij szum. Gotuj na niewielkim ogniu od 3 do 5 godzin – do momentu aż mięso będzie odchodziło od kości. Przecedź rosół.





## WSKAZÓWKI – GAPS FAZA I W PIGUŁCE

- ✓ Wszystko co spożywasz w Pierwszej Fazie Protokołu GAPS powinno być miękkie i mało włókniste, po to, aby Twoje jelita miały najdogodniejsze warunki do regeneracji. Możesz spożywać wywary/buliony na bazie mięsa i ryb (razem z mięsem i podrobami) oraz zupy, soki z kiszonek i fermentowany nabiał, a między posiłkami popijać napary ziołowe z odrobiną miodu.
- ✓ W ciągu dnia spożywaj jak najwięcej bulionów i zup na ich bazie – orientacyjnie możesz przyjąć 1 litr za dobrą ilość, ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby była to szklanka bulionu co godzinę – dzięki temu umożliwisz swoim kosmkom jelitowym szybką regenerację – one wykorzystują kolagen jako „zaprawę murarską”! Jedz również mięso ugotowane w bulionach – to są cegielki, z których będziesz budował swoje ciało.
- ✓ Im więcej tłuszczu w Twojej diecie, tym lepiej i łatwiej będzie Tobie kontrolować swój apetyt – wprowadzaj go stopniowo. Jeżeli masz problem z trawieniem tłuszczu lub np. nie masz pęcherzyka żółciowego, zacznij od chudych rosołów i sukcesywnie, powoli wprowadzaj coraz więcej tłuszczu do swojej diety.
- ✓ W przypadku przewlekłych biegunek, rozważ przejście na Dietę GAPS Bez Warzyw (No Plant GAPS). Serwatka, jogurt i kefir mają właściwości zapierające, więc mogą Tobie pomóc w przypadku biegunek. Natomiast jeżeli masz zaparcia – lepszy będzie tłusty nabiał, np. kwaśna śmietana lub masło.
- ✓ Jeżeli będziesz odczuwać ochotę na paluszki i inne słone przekąski, spróbuj ssać sól. Bardzo często jest to oznaka niedoboru mikroelementów, które możemy znaleźć w naturalnej, nieoczyszczonej soli, np. Kłodawskiej.
- ✓ Dobrze jest przed każdym posiłkiem napić się odrobiny soku z kiszonej kapusty – dzięki temu Twój żołądek lepiej będzie sobie radził z nadchodzącym pokarmem. Jeżeli nie możesz pić samego soku z kiszonej kapusty, możesz go rozcieńczyć z letnią wodą lub dodać bezpośrednio do swojego dania.

