

BUKU SAKU GAPS DIET

Disusun

Yunny Raharja

GAPS Practitioner

© GAPS DIET INDONESIA™

GAPSDIETINDONESIA.COM

PERHATIAN SEBELUM MENGGUNAKAN PANDUAN

Buku ini bukanlah saran medis, segala saran yang diberikan berdasarkan atas keilmuan dari GAPS Diet yang digagas dr. Natasha Campbell Mc-Bride. Sebagai seorang Naturopati dan juga seorang GAPS Practitioner juga founder dari GAPS Diet Indonesia saya memberikan saran untuk membantu kesehatan klien TANPA OBAT OBATAN DOKTER, saya bukanlah dokter dan tidak memiliki hak memberikan obat. Jika klien merasa perlu, klien dapat mengkonsultasikan saran medis pada yang berwenang.

PENGANTAR

GAPS

Apa sih GAPS ?

GAPS adalah singkatan dari :

1. Gut and Psychology Syndrome
2. Gut and Physiology Syndrome

Kebetulan saja keduanya dapat di singkat dan di baca GAPS.

Program diet ini merupakan program yang dari **Dr Natasha Campbell**, yang digunakan untuk memperbaiki dan menyembuhkan sistem pencernaan kita.

Pada waktu sistem pencernaan berfungsi baik maka secara otomatis fungsi fisik dan psikis akan berjalan beriringan. Artinya yah kalau saluran pencernaan kita berfungsi sebagaimana mestinya, maka kesehatan jiwa raga kita juga akan terjaga.

Program ini dapat membantu pasien-pasien dengan gangguan pada sistem pencernaan yang mengakibatkan fungsi fisik dan psikis / mental. Gangguan fisik meliputi masalah pada sistem pencernaan (konstipasi, diare, IBS, celiac disease, gastritis, colitis, dll), alergi, penyakit autoimun, ketidakseimbangan hormonal, infertilitas. Gangguan psikis meliputi autisme, ADD, ADHD, kesulitan perilaku, masalah emosional, depresi, bipolar, OCD, schizophrenia.

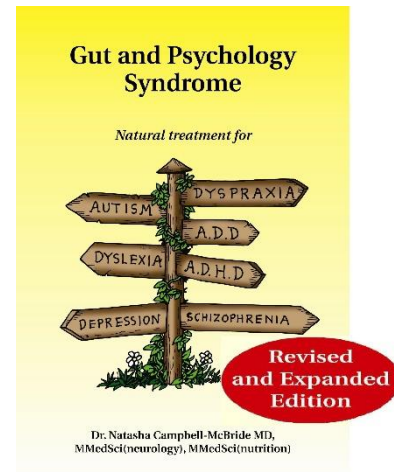


Bayangkan jika anda mempunyai sebidang tanah, lalu anda mau mulai menanam di atas lahan tersebut.

Namun, diatas lahan tersebut terdapat lapisan tebal yang tidak subur, kering, keras dan sangat sulit untuk di cangkul.

Maka, sebgus apapun bibit yang ingin anda tanamkan, sebgus apapun pupus yang anda gunakan, semuanya akan menjadi sia-sia.

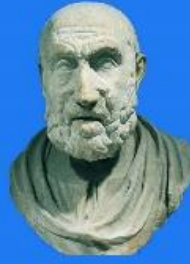
Perumpamaan ini sama dengan apa yang ingin saya jelaskan ke anda tentang system pencernaan manusia, yang sangat erat kaitannya dengan kesehatan fisik maupun mental orang tersebut.



“All Diseases Begin in the Gut”

Hippocrates

460 - 370 BC

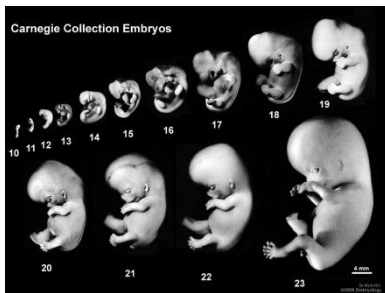


Hippocrates adalah seorang dokter berkebangsaan Yunani, yang dikenal sebagai Bapak Kedokteran.

“Beliau menyatakan bahwa semua penyakit, asalnya dari perut / saluran pencernaan.”

Apakah anda pernah mendengar istilah *GUT IS YOUR SECOND BRAIN* ?

Saya agak kesulitan mencari kata yang tepat untuk mengartikan kata ‘Gut’ tapi saya rasa istilah saluran pencernaan paling tepat untuk digunakan menggantikan kata ‘gut’.



Pada awal terbentuknya manusia di dalam Rahim ibu, organ tubuh manusia yang pertama kali terbentuk adalah system pencernaan sebagai human basic need untuk makan dan berkembang biang.

Yah.. bener banget yang terbentuk adalah organ perut / lambung kita dulu, bukan bagian otak. Makanya embryo pada tahap awal perkembangannya berbentuk seperti bean / kacang, mirip dengan lambung.

Maka, saya rasa tidak berlebihan jika ada istilah kesehatan seseorang di mulai dari kesehatan saluran pencernaannya.

Belakangan ini jumlah pertumbuhan anak-anak dalam spektrum autism sangat pesat. Jika benar genetic sebagai penyebabnya, maka perkembangannya tidak akan secepat ini. Karena jika benar penyebabnya adalah genetic atau factor keturunan, maka akan memakan waktu per decade. Meskipun juga dapat di temukan juga, beberapa trait autism ditemukan di generasi sebelumnya, misalnya jika si anak di curigai memiliki autism trait, sifat serupa juga di temukan di generasi ayah/ibu atau kakek/nenek di atasnya.

Menurut penelitian yang banyak di lakukan oleh Dr. Natasha campbell dan rekan-rekannya. Perubahan gaya hidup, dan asupan yang masuk ke dalam tubuh manusia yang menyebabkan epidemic ini.

Ini semua bukanlah tiba-tiba saja terjadi, melainkan di sebabkan oleh terjadinya pergeseran nilai-nilai dan gaya hidup manusianya.

Kita lebih banyak terpapar dengan bahan kimia, baik itu dari polusi, pengawet, pewarna, pemanis dan lain sebagainya.

Semua itu mempengaruhi biota dalam system pencernaan kita. Bakteri baik banyak mati karena di gantikan oleh bakteri jahat, virus, dan jamur.

Ketidak seimbangan ini ujungnya apa ?

Yah... salah satunya adalah ketidak seimbangan kadar logam dalam tubuh, gangguan pencernaan, alergi (eczema), bahkan sampai stress, depresi, dan masih banyak lagi.

Contoh yang paling nyata saja, hampir semua produk makanan, dari pertanian, perikanan, peternakan menggunakan antibiotic dalam prosesnya sampai ke meja makan kita.

1001 macam alasan dapat di berikan oleh pihak produsen mengapa mereka menggunakan antibiotic tersebut.

Saya tidak akan membahas di sini, karena nanti akan menjadi terlalu Panjang dan menyimpang dari topik yang mau kita bahas.

Antibiotic tersebut masih terus melekat, meskipun bahan makanan tersebut telah di bersihkan dan diolah hingga menjadi makanan. Dan antibiotic yang masuk ke dalam tubuh, akan membutuh semua biota baik yang adalah di dalam saluran pencernaan kita.

Dalam tubuh manusia ada 3 macam bakteri :

1. Bakteri baik
2. Bakteri yang oportunistis
3. Bakteri yang baru saja masuk ke saluran pencernaan kita

Jika jumlah bakteri baik ini banyak dan kuat, si bakteri oportunistis tidak akan ambil alih. Mereka akan kalah dan pencernaan tidak akan bermasalah.

Ketika antibiotik masuk ke dalam saluran pencernaan, ini akan menghapus seluruh bakteri dalam saluran pencernaan, baik bakteri baik atau si oportunistis.

Nah..., ketika kita makan atau minum, zat pertama yang memasuki saluran pencernaan itu yang akan berkuasa. Jika yang masuk bakteri baik, maka tidak ada masalah.

Tapi jika yang masuk bakteri tidak baik, atau bahkan virus ataupun jamur, maka mereka yang akan me-RAJA-I saluran pencernaan anda.

Yang menjadi masalah adalah, antibiotic ini bukan hanya semata-mata anda dapatkan ketika anda sakit dan berobat ke dokter.

Antibiotic ini ada di setiap produk yang masuk ke dalam tubuh kita. Jadi bagaimana tubuh kita bisa bertahan. Apalagi dengan gaya hidup yang kekinian, yang serba instan, pola makan yang tidak seimbang, misalnya terlalu banyak mengkonsumsi gula dan karbohidrat. Ini jelas-jelas makin menyiksa system pencernaan dalam tubuh kita.

Lalu, anak kita masih kecil, ga pernah jajan keluar rumah. Selalu makan masakan rumah, bagaimana bisa terekspose oleh antibiotic ini.

Bisa saja,

Seperti yang sudah saya jelaskan, produsen menggunakan antibiotic di setiap produknya. Dan kondisinya akan di perburuk jika anak tidak di berikan asi, minum susu formula, atau kondisi si ibu yang sebelumnya memiliki kondisi ketidak-seimbangan biota dalam saluran pencernaan. Atau menggunakan antibiotic saat kehamilan dan menyusui.

Itu semua langsung mempengaruhi system pencernaan si bayi.

Dari semua klien yang pernah saya bantu, saya bisa menarik benang merah. Rata-rata dari mereka memiliki gangguan pencernaan, dan rata-rata dari mereka memiliki gangguan sensori.

Basically, dua hal ini dulu yang harus di garap, kalau memang masih belum ada hasil yang significant baru di cari akar dari gangguan si anak.

Diet GAPS berasal dari Diet Karbohidrat Spesifik (SCD) yang dibuat oleh Dr. Sidney Valentine Haas untuk secara alami mengobati kondisi peradangan kronis pada saluran pencernaan sebagai akibat dari lapisan usus yang rusak.

SCD memperoleh popularitas besar setelah seorang ibu, Elaine Gottschall, menyembuhkan anaknya sendiri dari Ulcerative Colitis dan menjadi penasihat SCD.

Elaine Gottschall juga penulis buku populer, *Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet*.

Melalui pengalaman penelitian dan klinis selama bertahun-tahun, Dr. Natasha Campbell-McBride menyesuaikan protokolnya agar sesuai dengan kebutuhan perawatan kesehatan individu pasiennya yang menderita berbagai kondisi usus dan neurologis sebagai akibat dari ekosistem bakteri yang tidak seimbang dalam saluran GI.

GAPS Diet berfokus pada menghilangkan makanan yang sulit dicerna dan merusak flora usus dan menggantinya dengan makanan padat nutrisi untuk memberi lapisan usus kesempatan untuk sembuh.

Penelitian (Horvath, 2002) menunjukan bahwa lebih dari 50% anak-anak dengan autisme memiliki gangguan pencernaan, alergi makanan, proses pencernaan dan penyerapan makanan yang buruk.

Pemakaian anti jamur, antibiotik (baik yang berupa obat maupun bahan alami), bahkan tindakan kelasi juga tidak bisa mengontrol mikroorganisme yang menyebabkan penyakit pada

saluran pencernaan secara tuntas, bahkan pada beberapa kasus malah memperburuk keadaan.

Penelitian lain (Harvard University) menemukan 43% pasien dengan autisme mengalami perubahan pada dinding usus sehingga terjadi penyerapan bahan-bahan yang bersifat toksik / beracun, bakteri, jamur, parasit, makanan yang belum tercerna dengan sempurna masuk ke dalam dinding usus, dan dikenal dengan istilah "leaky gut syndrome".

Gejala umum yang dirasakan seperti diare, konstipasi (sulit buang air besar), kolik (sakit perut), sendawa, sulit makan, malnutrisi, dll.

Kebanyakan dokter dan orang tua hanya menghentikan gejala-gejala tersebut tanpa melihat akar permasalahan yang terjadi.

Pada waktu makanan yang belum tercerna secara sempurna masuk ke dalam tubuh, sistem imun kita secara otomatis akan bekerja untuk melawan zat asing tersebut dan hasilnya adalah dalam bentuk alergi makanan. Jika ini terjadi secara terus menerus akan terjadi inflamasi kronis.

Lalu menyebabkan berkembang biaknya mikroorganisme merugikan pada saluran pencernaan. Bakteri yang berkembang menghancurkan enzim pada permukaan sel-sel saluran cerna yang akan menghalangi pencernaan dan penyerapan karbohidrat.

Karbohidrat kompleks harus dipecah agar dapat diserap dengan sempurna. Jika proses ini terganggu maka karbohidrat yang tidak tercerna akan menuju usus besar dan pada saat itu mikroorganisme akan "berpesta" dan semakin banyak. Kacau kan !!!

Tujuan dari menjalani program diet GAPS ini adalah bertujuan untuk menghentikan siklus penyerapan makanan yang buruk dan mengurangi populasi mikroorganisme yang merugikan dengan menghentikan sumber makanan mereka.

Tujuan dari perawatan ini adalah untuk mendetoksifikasi orang tersebut, untuk mengangkat segala kabus beracun dari otak sehingga membuat otak berkembang dan berfungsi dengan baik.

Untuk mencapai itu kita perlu membersihkan dan menyembuhkan saluran pencernaan, sehingga berhenti menjadi sumber utama toksisitas (racun) dalam tubuh dan makanan yg masuk ke dalam tubuh, dapat di cerna seluruh manfaatnya, seperti yang seharusnya.

Karena lebih dari 90% dari segala racun yang mengambang di darah kita (dan masuk ke otak) berasal dari usus, penyembuhannya akan menurunkan tingkat toksisitas dalam tubuh secara dramatis.

Target ini dicapai melalui The Nutritional Program. Program ini telah berkembang melalui pengalaman pribadi dengan keluarga saya sendiri dan pengalaman klinis dengan ribuan anak-anak dan orang dewasa GAPS di seluruh dunia.

Apa yang termasuk dalam program ini?

Program Nutrisi untuk Sindrom Psikologi Dan Gangguan Usus

1. Diet.

Kondisi GAPS pada dasarnya adalah gangguan pencernaan.

Sistem pencernaan manusia itu ibarat tabung yang sangat panjang; apa yang Anda isi tabung itu memiliki efek langsung pada kesejahteraannya. Itulah sebabnya diet adalah perawatan yang paling penting dan nomor satu. Yang lainnya mengambil tempat kedua.

2. Supplementasi

3. Detoksifikasi dan perubahan gaya hidup.

Dengan demikian proses pencernaan menjadi normal kembali, sehingga keseimbangan mikroorganisme dalam saluran pencernaan menjadi seimbang.

Anda mungkin bertanya, boleh ga kalau saya tidak menjalankan dietnya, tapi saya mengkonsumsi supplement untuk memperbaiki saluran pencernaan saya saja.

Jawabannya adalah, *percuma...*

Supplement hanya sebagai pelengkap, kunci utama keberhasilan dalam memperbaiki system pencernaan kita adalah dengan melakukan diet.

Supplement hanyalah untuk memaksimalkan dan mempercepat hasil dari perbaikan tersebut.

MAAF... TIDAK ADA JALAN PINTAS....

Ok, sekarang anda sudah paham latar belakang diet gaps, dan manfaat dari menjalankan program diet ini.

Apakah diet itu ?

Diet adalah panduan jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang.

Diet yang saya sarankan ini adalah pengembangan dari diet Simplified carbohydrate diet dan Gaps diet.



Diet ini adalah salah satu jenis diet yang dilakukan untuk mengatasi masalah pencernaan dengan tujuan memperbaiki fungsi fisik dan mental.

Pemilihan diet bukan sekedar pantang makanan-makanan tertentu dan menggantikan dengan makanan lain, tetapi lebih dari itu kita harus memperhatikan kualitas makanan, cara mengolah, alat untuk mengolah, dll. Contohnya anak autistik yang menjalani diet Gluten Free, Casien Free, dan Sugar Free tetapi mengkonsumsi "junk food" seperti keripik dari tepung beras, biskuit gluten free komersial dimana selain tidak ada nilai gizi yang berarti juga banyak sekali zat aditif. Maka dari itu pertamanya Anda harus membaca Pedoman Umum sebagai berikut.



Diet itu artinya Pola Makan... jadi orang diet gak selalu kepengen kurus yah... oh iya diet GAPS ini menarik, untuk mereka yang kekurusan berat badannya naik dan yang kegemukan berat badannya turun... You Have to Try



YANG HARUS DIHINDARI :

- Makanan olahan / makanan komersial (baso, nugget, sosis, makanan dalam kemasan termasuk makanan kaleng, ham, makanan yang diasapkan, makanan ringan, minuman ringan dan dalam kemasan)
- Makanan berpengawet
- Bumbu jadi / instant (MSG, Hydrolyzed Vegetable Protein, Kaldu buatan, Bumbu jadi baik industri rumah tangga maupun buatan pabrik) termasuk kecap manis, saus tomat, dll (walaupun dilabel aman untuk anak autisme)
- Suplemen yang mengandung perasa, pewarna, pewangi, zat tambahan yang tidak diperbolehkan untuk anak-anak alergi, add, adhd, dan austisme
- Daging dan unggas yang diberi antibiotik, hormon, pakan buatan
- Telur ayam negri
- Ikan (baik ikan air laut maupun air tawar) kecuali bisa mendapatkan ikan laut yang benar berkualitas baik seperti wild catch alaska salmon
- Semua biji-bijian (nasi, quinoa, millet, couscous, jali-jali , gandum, oat) dan produk turunannya tepung terigu , tepung beras
- Sayuran berpati (kentang, ubi, singkong, dll) dan produk turunannya seperti tepung singkong (sagu), maizena, dll
- Gula dan semua pemanis komersial
- Susu
- Kacang berpati (kedelai, kacang hijau, kacang merah, dll)



ANJURAN :

- Sumber daging : ayam kampung organik, bebek, daging sapi dan domba (grass fed) jika memungkinkan yang organik, termasuk semua Jerohan (ati, ampla, otak, dll) tapi, jika sulit mendapatkan daging organik, maka dapat menggunakan daging SEGAR dari sumber yang bisa dipercaya.
- Telur ayam kampung (jika bisa yang organik)
- Sayuran organik yang tidak berpati dan berserat rendah
- Buah organik yang matang, buah setengah matang banyak mengandung karbohidrat.
- Kacang dan biji-bijian organik (flaxseed, chiaseed, selasih)
- Garam laut yang berkualitas baik (yang masih mengandung trace mineral, tidak diproses, tidak diputihkan)
- Bumbu-bumbu alami/dapur (jumlah sedikit dan variasi jangan terlalu banyak) : bawang merah, bawang putih, kunyit, ketumbar, jahe, sereh, lengkuas, lada, biji pala, kluwak, kayu manis, dll.
- Makanan fermentasi dari produk susu (yoghurt, kefir)
- Madu murni yang tidak dipasteurisasi
- Air untuk memasak dan minum : air suling yang bersih
- Infused water (lemon, ketimun, dll)
- Roti, kue, muffin, pancake, waffle (tepung dari kacang-kacangan dan biji-bijian kecil, telur, ghee, minyak kelapa, wortel, labu-labuan, pisang, garam, rempah-rempah, krem yang difermentasi)
- Produk susu (hanya organik) : ghee, mentega, homemade yoghurt, homemade keju
- Lemak alami : lemak hewani, mentega, ghee, minyak kelapa, minyak zaitun cold pressed
- Hindari margarin, minyak nabati, pengganti mentega

Peralatan dapur dan perlengkapan makan :



Alat dan Bahan yang dibutuhkan :

- Alat masak yang aman (bebas toksik dan logam berat) : kaca, keramik bebas timbal
- Sutil yang terbuat dari kayu
- Tempat penyimpanan makanan yang terbuat dari kaca
- Pressed Juicer yang berkualitas baik
- Blender yang berkualitas baik
- Food processor yang berkualitas baik
- Talenan kayu
- Stoples yang berkualitas baik untuk membuat acar dan makanan fermentasi lainnya
- Garam laut (yang masih mengandung trace mineral)
- Air suling (RO)
- Organic Apple Cider Vinegar (cuka apel)
- Organic raw unpasteurized honey (madu)
- Yoghurt maker
- Probiotic untuk membuat makanan fermentasi
- Steriliser

Program diet ini meliputi tiga hal utama :

1. Diet utama
2. Detoksifikasi
3. Pemberian suplementasi

Hal utama dalam tiga program itu adalah DIET UTAMA. Anda tidak bisa hanya melakukan Detoksifikasi dan atau Pemberian Suplementasi saja tanpa melakukan DIET UTAMA.

Diet utama terdiri dari tiga fase :

- Fase Pengenalan (Introduksi / Intro) , fase ini terdiri dari enam fase
- Fase Penuh
- Fase BEBAS

Fase Pengenalan merupakan fase yang paling menantang tetapi yang paling "menyembuhkan". Fase Pengenalan dan Fase penuh Penuh biasanya dijalankan dalam masa 6 bulan – 2 tahun. Untuk anak autisme biasanya 2 tahun minimal atau bahkan lebih, sebelum masuk ke Fase Bebas diet.

Sebelum mengikuti diet ini, mohon terlebih dahulu membaca sampai selesai panduan ini. Jika anda siap, anda dapat mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Ada kalanya pada beberapa pasien dibutuhkan masa transisi dari sehingga tubuh tidak "kaget". Masa transisi dapat dilakukan selama 2-4 minggu dengan mengeliminasi makanan-makanan yang biasa dikonsumsi dalam jumlah banyak dan sering. Hal penting yang perlu dilakukan adalah PENCATATAN / membuat JURNAL harian. Pencatatan harian ini berguna untuk memantau makanan yang memberikan reaksi, kondisi kesehatan, dan sebagai panduan untuk melangkah pada tahap berikutnya.

Hal yang paling sering ditanyakan dan memberatkan orang tua pasien dan pasien adalah : tidak boleh makan nasi pada tahap pengenalan, dan setelah itu pasien akan "menawar" dengan pangan selain nasi / pengganti nasi lainnya yaitu singkong, ubi, jali-jali, dan biji-bijian lainnya yang sedang naik daun seperti quinoa, millet, jali-jali, dll. Jawaban saya selalu MAAF TIDAK BOLEH !. , pertanyaan lain muncul : "kenapa tidak boleh , saya kan pakainya yang organik ", "loh bukannya quinoa itu termasuk superfood ?". Mohon diteliti lagi ya saya bilang TIDAK BOLEH bukannya TIDAK BAGUS.

CARA MEMBUAT KALDU DAGING ATAU TULANG :

Cuci bersih tulang dan atau daging yang ingin dibuat kaldu (1-1.5kg). Jika ayam (ayam utuh) , sapi (tulang besar, tulang iga, buntut).

Siapkan air bersih dan masak dalam panci sampai mendidih (banyak air sampai tulang dan daging terendam 3 cm di bawah air), kemudian masukan bahan-bahan yang ingin dibuat kaldu ke dalam air yang sudah mendidih, masukkan dua sendok makan organic apple cider vinegar. Kecilkan api lanjutkan hingga 2.5 – 3 jam.

Jika daging sudah lunak sebelum waktunya bisa dipisahkan terlebih dahulu untuk kemudian lanjutkan merebus sisa tulang. Setelah selesai matikan api. Setelah agak dingin (hangat) bisa langsung dikonsumsi. Sisa air kaldu didinginkan dan dipindahkan ke dalam wadah yang lebih kecil (tiap wadah berisi sekitar 150 cc kaldu) dan disimpan dalam freezer untuk dikonsumsi kemudian.

Pertanyaan berikutnya adalah darimana saya mulai ?

Mulai di fase INTRODUKSI

Adapun panduan untuk melakukan fase Intro adalah sebagai berikut :

FASE INTRODUKSI / PENGENALAN / INTRO

Fase Introduksi merupakan fase yang paling utama, dan paling menantang dari program ini.

- Rendah serat : sayuran yang memiliki serat halus dan dimasak sampai lunak
- Makanan dikenalkan secara bertahap tidak sekaligus
- Terdiri dari enam tahap
- Mengatasi intoleransi makanan
- Membangun kembali populasi probiotik
- Membangun kembali susunan lapisan saluran cerna yang sehat
- Membutuhkan kesabaran , ketaatan dan berkesinambungan

FASE INTRODUKSI I

- Kaldu daging dan ikan
- Sup dari kaldu daging dan tulang (daging dan sayuran)
- Sayuran berserat halus : labu siam, beligo, brokoli tanpa batang, kembang kol tanpa batang, wortel, labu butthenut, labu parang, zucchini, bawang bombai, lobak, bit, sawi putih (semua dimasak sampai lunak dalam kaldu daging / tulang). Jika sudah berlangsung sekitar 1 minggu boleh ditambahkan kangkung, bayam, selada air, bokchoi, sawi hijau (hanya daunnya saja)
- Jus (cairan) dari makanan yang difermentasi (home made) seperti sauerkraut, acar, sayur asin, yoghurt dari santan (tidak boleh santan komersial)
- Teh herbal seperti jahe, chammomile dengan madu (raw, organic, cold extracted)
- Pemakaian bumbu hanya terbatas pada Garam laut
- Boleh mengkonsumsi Extra Virgin Coconut Oil 1-2 sdm per hari
- Air minum berkualitas baik

Tahap ini berlangsung selama 7 hari atau lebih tergantung reaksi setiap individu. Menu yang sama bisa disajikan sepanjang hari, jenis daging dan sayuran dirotasi setiap hari sehingga kita mudah untuk menilai reaksi. Jika satu jenis makanan menimbulkan reaksi kita dapat mencoret makanan itu untuk sementara dan mencoba 1-2 bulan kemudian.

Jika pelaku diet mengalami diare boleh mengkonsumsi yoghurt (homemade) tanpa jus dari fermentasi sayuran.

Jika pasien mengalami konstipasi konsumsi jus dari fermentasi sayuran.

Jika diare terus menerus STOP semua sayuran dan tambahkan kuning telur mentah / setengah matang.

FASE INTRODUKSI II

- Semua makanan seperti tahap I
- Kuning telur organik mentah / setengah matang.
- Boleh ditambahkan ghee (jika ada) / lemak hewan lebih banyak
- Pada sup boleh ditambahkan bawang putih (tidak mentah)

Bagaimana penggunaan dengan bumbu dapur lainnya ? Bumbu dapur lainnya boleh digunakan tetapi pada tahap awal tetapi tidak sekaligus untuk melihat reaksi. Kenalkan satu persatu dan amati reaksinya jika aman, semua bumbu dapur bisa digunakan. Lebih baik penggunaan bumbu dapur selain bawang putih dilakukan pada tahap introduksi V atau VI

FASE INTRODUKSI III

- Semua makanan seperti tahap II
- Alpukat matang
- Telur orak-arik (memakai lemak hewan)
- Tumisan daging dan sayuran (dengan lemak hewan, ghee, minyak kelapa)
- Sayuran fermentasi seperti sauerkraut dan acar boleh dimakan termasuk sayurannya tidak hanya jusnya.
- Boleh berikan nut butter (almond, kacang tanah, mente) harus di soaking kemudian boleh di roasted dengan oven dengan panas dibawah 150°C baru diolah

FASE INTRODUKSI IV

- Semua makanan seperti tahap III
- Daging boleh ditumis dan dipanggang
- Minyak zaitun organik (cold pressed) 1 sendok teh tiap hari
- Jus wortel (pressed juice) tanpa ampas → awal coba 2- 4 sendok jika tidak ada reaksi buruk boleh 50 cc per hari
- Sayuran boleh ditambah kol dan seledri

FASE INTRODUKSI V

- Semua makanan seperti tahap IV
- Apel hijau kukus (dibuat puree) boleh ditambahkan lemak hewani / ghee
- Sayuran mentah secara perlahan (tahap awal bagian dalam dari ketimun)
- Jus sayuran dan buah-buahan
- Kacang mete, walnut dan almond organik sebagai snack
- Sayuran baru (dimasak) mulai dikenalkan tomat, kacang panjang dan buncis

FASE INTRODUKSI VI

- Semua makanan seperti tahap V
- Buah potong (apel hijau), kemudian mangga, pepaya, nanas , pear, tahap selanjutnya pisang dan beri-berian
- Secara perlahan konsumsi buah potong lainnya
- Secara perlahan tingkatkan konsumsi madu
- Kue yang terbuat dari tepung kacang (contoh : almond flour)

lalu dilanjutkan ke tahap **PENUH**, yang meliputi :

- Pengurangan karbohidrat, dalam bentuk apapun. Nasi, kentang, jagung, sagu, dan zat tepung lainnya. Gluten free saja belum cukup. Karena karbohidrat, ketika masuk ke dalam saluran pencernaan kita akan di pecah menjadi glukosa, yang merupakan makanan dari pathogen jahat di dalam saluran pencernaan kita

- Penggunaan gula pasir, gula merah, atau bahkan stevia, TIDAK BOLEH. Lalu bagaimana dengan madu dan buah yang manis dan pastinya juga mengandung gula ?

Madu dan buah di perbolehkann pada tahap ini. Mengapa ? karena untuk dapat mencerna gula tubuh kita memerlukan banyak mineral seperti magnesium, iron, sodium, potasium dan masih banyak lagi. Molekul Gula / glukosa yang terkandung di dalam tebu ataupun madu masih terkandung semua mineral pelengkap ini. Jadi ketika masuk ke dalam tubuh kita, dapat langsung dicerna.

Sebaliknya, gula yang telah di proses, sudah kehilangan semua kandungan mineral ini, oleh karena itu, ketika mau mencerna gula, tubuh kita akan mengambil semua mineral ini dari dalam tubuh kita.

- Sayuran hampir semua nya boleh, hanya diusahakan tidak makan mentah (salad ataupun lalapan), semua sayur harus di masak sangat lunak. Untuk konsumsi sayuran mentah, maka disarankan hanya mengambil sarinya.
- Kaldu daging, pemakaian daging BEBAS. Asalkan daging yang agak berlemak. Daging boleh di cincang, rebus, goreng, oseng.
- Minyak hanya menggunakan lemak binatang, dan minyak kelapa; selain kedua ini, semua minyak tidak boleh di panaskan
- Sebelum diet di jalankan ada baiknya klien / anak diberikan obat cacing/anti-parasite dan norit/activated carbon.
- Pembuatan sourkrout (kol hijau di juice, dan airnya di berikan 1butir probiotik)

- Menambahkan sugar free yogurt + telur mentah 1 butir ke dalam juice. Jika klien / anak sudah mengalami 1 hari terlambat bab, atau feses nya sudah mulai mengeras, dan klien / anak harus mengejan.
- Jika bab sudah lancar, Maka yogurt boleh di stop, sebagai gantinya dapat diberikan jus sayuran hijau + beet + telur merah mentah, untuk membantu membersihkan ginjal.
- Hindari sayuran dengan serat tinggi, seperti buncis, dan kacang-kacangan.
- Kuah kaldu harus di gunakan untuk segala masakan, dan ketika makan, jgn masuk air putih dulu, melainkan kasihkan kaldu. 30 menit setelah makan baru minum air putih.

Dengan saran supplement sebagai berikut :

- Probiotic (homemade / commercial) (sebelum makan)
- Digest basic 1 kapsul per hari (sesudah makan KENYANG)
- Cod liver oil
- Activated Charcoal / norit (jika ada kebocoran pada diet)
- Vco

Ini untuk dosis 1minggu, setelah 1 minggu, kita monitor bab dan fesesnya, nanti kita sesuaikan.

Selain yang diatas, sehari-harinya harus di tambahkan ke dlm makanan / minuman :

- Kuning Telur mentah diseduh ke kaldu kuah panas.
- Whey (whey adalah air saringan dari yogurt)
- Air fermentasi probiotik dan jus kol
- Choo choo sinbiotik drink (jika memungkinkan)

PENUTUP



Yunny Raharja, B.Sc., C.Ht., CGP

Consultant @malikacenterjakarta

Naturopathic healer

Psychoterapist

Certified GAPS Practitioners

Hypnotherapist

Human Design Analyst

Certified Movement Based Learning Practitioner

Bioenergy Practitioner

RMTi Practitioner

Segala yang disampaikan dalam buku saku ini adalah panduan umum berdasarkan penjelasan dari dr.Natasha Campbell McBride. Akan tetapi dalam praktiknya masih ada saja kasus-kasus yang tidak biasa terjadi pada seorang pelaku diet, untuk itu anda disarankan untuk program bimbingan atau menghubungi profesional yang berwenang untuk kasus anda.

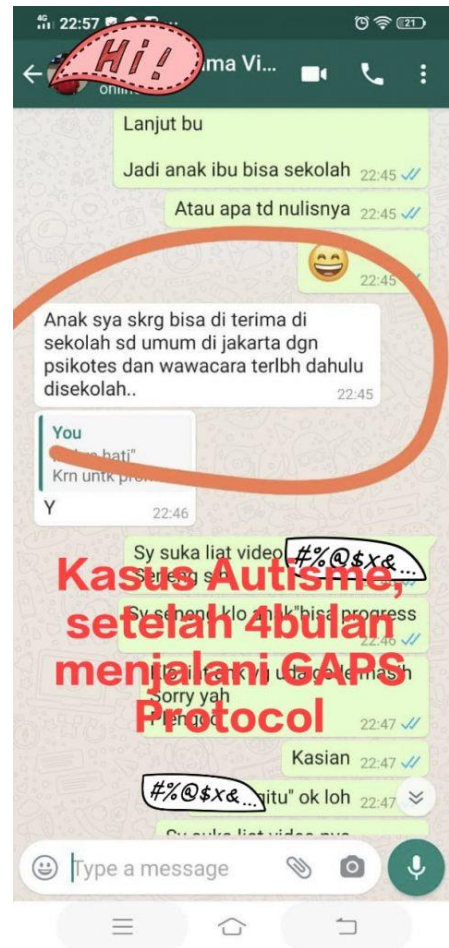
Jika dilakukan dengan benar panduan ini bisa bermanfaat untuk mereka yang mengalami :

1. Autisme
2. ADD/ADHD (Anak Hyperaktif)
3. Dislexia
4. Dispraxia
5. Schizofrenia
6. Depresi
7. Gangguan Konsentrasi
8. Asma

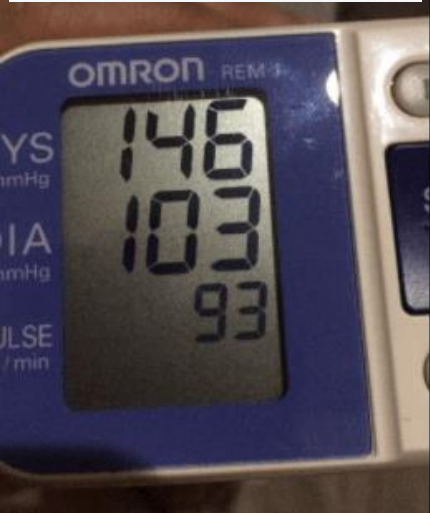
IT WORKS



Testimonial adalah alat untuk meningkatkan optimisme kalau program ini bisa membawa hasil, kondisi setiap orang unik dan keberhasilan setiap orang beragam



Kasus Autisme, setelah 4bulan menjalani GAPS Protocol



JIKA ANDA MEMERLUKAN
BIMBINGAN GAPS
08161612610
GAPSDIETINDONESIA.COM



Your Gaps Practitioner

Yunny Raharja