

kolagēns ir saistaudu galvenā sastāvdaļa, pamatviela ādas skaitumam un locītavu veselībai.

Ar GAPS diētu daktere Kempbela-Makbraida lielā mērā mūs ved atpakaļ pie tā iespējami dabīgā un nesabojātā uztura, kādu lietoja mūsu vecvecāki un priekšteči pirms vairākām paaudzēm. GAPS diēta paredz gatavot mājās pašiem un ēst dabīgu (rūpnieciski nepārstrādātu) pārtiku, ja iespējams, to, kas audzēta pašu dārzā, jo izmantojamo produktu kvalitāte arī ir svarīgs aspekts. Ideāli, ja pieejama bioloģiski audzēta gaļa, dārzeņi, augļi, zivis, olas. Bet labus rezultātus veselībai var sasniegt arī tad, ja iepērkamies veikalā vai tirgū, taču tad savu iespēju robežās jāiegādājas labākie (tirākie) produkti.

2. Papildus diētai GAPS programma paredz **individuāli piemēklētu pārtikas piedevu, vitamīnu un minerālvielu lietošanu**. Kempbela-Makbraida uzsver minimālu, tikai pašu nepieciešamāko vitamīnu lietošanu. Vislabāk tos būtu izraudzīties sadarbībā ar savu veselības speciālistu. Būtiskākie uztura bagātinātāji un vitamīni GAPS uztura programmā ir šādi.

- **Probiotikas (lielā koncentrācijā).**
- **Neaizvietojamās taukskābes (laba sēklu un riekstu eļļu maisījuma, mencu aknu eļļas veidā (kas piegādā EPA, DHA, A vitamīnu un D vitamīnus) vai zivju eļļas veidā – nodrošina EPA un DHA).**
- **Gremošanas fermenti – kuņģa skābi vairojoši preparāti (cilvēkiem ar nesakārtotu zarnu mikrofloru nereti ir samazināta kuņģa skābes veidošanās), aizkuņģa dziedzera fermenti.**
- **Vitamīni un minerālvielas: C vitamīns, B grupas vitamīni, A vitamīns, kalcijs, dzelzs, magnijs, cinks, jods un citi.**

3. Svarīga GAPS programmas komponente ir arī **vispārēja organisma attīrīšana un dzīvesveida maiņa**, bez kā zarnu trakta sakārtošana un organisma atveseļošana nebūtu pilnīga. Šī daļa ietver visas organisma attīrīšanas iespējas un būtībā ir ļoti individuāla. Kādam nepieciešamas svaigi spiestas sulas, kas palīdzēs stimulēt imunitāti, citam aktuāli ir pasākumi, kas ļauj atbrīvoties no parazītiem. Lielākajai daļai cilvēku arī nopietni jāpārdomā, kā samazināt vispārējo piesārņojuma daudzumu mājās, ko rada sadzīves ķīmija, kosmētika, mēbeles, paklāji. Daktere Nataša Kempbela-Makbraida uzsver arī mobilo telefonu lietošanas kaitīgumu.

Lai gan GAPS uztura programma varētu likties strikta nevēlamo un ieteicamo produktu ziņā, patiesībā tā ir viegli pielāgojama katra cilvēka individuālajām vajadzībām, simptomiem un reakcijām. Nav divu vienādu cilvēku, tāpēc arī katra cilvēka pieredze, ievērojot GAPS diētu, būs atšķirīga.

Vairāk par GAPS var lasīt www.gaps.me, latviski – www.curantur.lv, kur dalos gan ar savām zināšanām, gan publicēju savu personisko GAPS pieredzi. 2015. gada decembrī ir izveidota arī GAPS Latvija slēgtā grupa vietnē Facebook (<https://www.facebook.com/groups/544728172362988/>), kuras mērķis ir atbalstīt cilvēkus ceļā uz veselību, savstarpēji daloties pieredzē par GAPS diētu.

ATSAUCES

- 1 <http://www.jneurosci.org/content/34/46/15490.abstract>; <http://www.nature.com/news/gut-brain-link-grabs-neuroscientists-1.16316>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25402818>
- 2 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21248165>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22109896>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22731712>
- 3 <http://scdlifestyle.com/>; <http://www.scd.lv/>
- 4 <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/05/17/gut-bacteria-brain-health.aspx>; *Brain Maker: The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain—for Life*, David Perlmutter, 2015

2.tabula

GAPS uztura programmas trīs daļas

GAPS diēta	Vitamīni, pārtikas piedevas	Organisma attīrīšana
<p>1. solis – sākotnējā GAPS diēta, kas ietver sešus posmus</p> <p>2. solis – pilnā GAPS diēta</p> <p>3. solis – GAPS diētas nobeigums (Par konkrētiem produktiem, kas jālieto katrā solī un posmā, var lasīt www.curantur.lv/GAPS)</p>	<p>1. Probiotikas</p> <p>2. Gremošanas fermenti</p> <p>3. Neaizvietojamās taukskābes, ko satur</p> <ul style="list-style-type: none"> • sēklu un riekstu eļļa • mencu aknu eļļa • zivju eļļa <p>4. Vitamīni un minerālvielas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • C vitamīns • B grupas vitamīni • D vitamīns • A vitamīns • Kalcijs, dzelzs, magnijs, cinks, jods u.c. 	<p>1. Zarnu trakta atveseļošana</p> <p>2. Aknu darbības atbalsts</p> <p>3. Svaigi spiestas sulas</p> <p>4. Imunitātes stimulēšana</p> <p>5. Pretparazītu programma</p> <p>6. Piesārņojuma samazināšana mājās, ko rada</p> <ul style="list-style-type: none"> • sadzīves ķīmija • kosmētika • mēbeles • paklāji <p>7. Mobilo telefonu pārdomāta lietošana</p>

100% dabīgas sastāvdaļas
Dabīgs aromāts un krāsa
Baudāma sulīga apelsīna un aveņu garša

Kožājāmie želejas lāciņi sastāv no krīla eļļas un ražoti pēc īpašas, tieši bērniem radītas receptes

Omega-3 fosfolipīdi
EPA un DHA
Holīns



Krīla lāciņi ir augstvērtīgs taukskābju avots

- Omega-3 taukskābes ir nepieciešamas organisma augšanai un attīstībai

Krīla lāciņi ir unikāli!

- Krīla lāciņi bērniem – baudāms un veselīgs
- 100% dabīgs produkts
- Drošs un pārbaudīts

Augstvērtīgs Omega-3 taukskābes, tagad želejas lāciņu formā



UZTURA BAGĀTINĀTĀJS
Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu uzturu

RAŽOTS NORVĒGIJĀ







