



GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība AUTISMAM?

Silvija ĀBELE
Homeopāte, GAPS konsultante
Lic ISH, CGP, MNHL, Dr Chem
www.curantur.lv

Lekcija 2014. gada 15. aprīlī
Latvijas Autisma Apvienība, Rīga

Silvija ĀBELE

IZGLĪTĪBA

- **Dr Chem** Universitē Claude Bernard Lyon I (Francija) un Latvijas Universitātē, 1998
- **Baha Ziedu terapijas** kursu 1. līmenis, Bach International Educational Programme, May 2009 (Īrija)
- **Irish School of Homeopathy** 2013 (Īrija) - Lic. I. S. H.
- Postgrad course in **Homeopathy** with Dion Tabrett, Irish School of Homeopathy, 2013-2014 (Īrija)
- Postgrad course in **Homeopathy** with Ali Welfare 2013-2014 (Īrija)
- UK Certified **GAPS Practitioner** Training Course with Dr Natasha Campbell-McBride, 15th/16th March 2014, London - **Certified GAPS™ Practitioner, CGP**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 2

Silvija ĀBELE

PIEREDZE

- 20 gadu pieredze akadēmiskajā vidē, LU Ķīmijas fakultātē, ieskaitot 4 pieredzes ārvalstīs (2xFrancija, Īrija, Norvēģija)
- 3 bērni (21, 15, 8)
- **13 gadu personiska pieredze Homeopātijā** (ar saviem bērniem)
2001/2002. g. ziemā – meitiņai auss iekaisumi
2002. g. pavasarī – meitai un dēlam diagnosticē astmu
2009. g. auss problēmas, dzirdes pasliktināšanās jaunākajam dēlam
- 2009. gadā pieņemu lēmumu studēt Homeopātiju pati
- Kopš 2010. gada konsultēju cilvēkus (sieviešu hormonālās problēmas, neauglība, bērnu akūtās slimības, astma, ādas problēmas, u.c.)
- **Vēlos spēt palīdzēt cilvēkiem ar mentālajām problēmām – autisms, šizofrēnija, Alcheimers, depresija utt. (Homeopātija + GAPS)**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 3

Kāpēc manam bērnam vai tuviniekam ir autisms?

- **gēni?**
- **nosliece?**
- **zāles grūtniecības laikā?**
- **trauma?**
- **no vakcīnas?**
- **no zālēm?**
- **no saindēšanās (smagie metāli)?**
- **no nepareizas diētas?**
- **D vitamīna trūkuma?**
- **no visa minētā?**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 4

Vai vakcīnas vainot AUTISMĀ



<http://vactruth.com/>

This Study Reveals Children are Being Vaccinated With Toxic Levels of Aluminium Causing Neurological Damage and Autism



<http://www.greenmedinfo.com/blog/do-vaccinations-cause-autism>



Number of Cases (U.S. School Years 1982 - 2003)

Do Vaccinations Cause Autism?

Do Vaccinations Cause Autism?
by Jeffrey Dach MD

This article is part one of a series. Cf for Part three for Part four.

http://jeffreychmd.com/vaccinations-cause-autism/

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 5

Vai vakcīnas vainot AUTISMĀ

Autism and Dr. Bernie Rimland: Harmful Exposures and Susceptible Children



On July 14, 2003, Dr. Bernard Rimland, the man who changed the paradigm of autism, from the archaic and psychiatric, refrigerator families to instead children, who regressed into a medically treatable neurobehavioral illness -- wrote these words:

July 14, 2003

STATEMENT BY BERNARD RIMLAND, PH.D.
Director, Autism Research Institute
Editor, Autism Research Review International
Founder, Autism Society of America

THE AUTISM EPIDEMIC IS REAL, AND EXCESSIVE VACCINATIONS ARE THE CAUSE

www.ageofautism.com



Autism Causes: Mercury Poisoning From Vaccines & Environment

<http://vactruth.com/2011/10/19/10-videos-all-parents-should-watch/>

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 6

Kāpēc esam tik slimi

- Antibiotikas ieviestas 1960 – tagad ASV uztraucas par baktēriju rezistenci <http://www.cdc.gov/drugresistance/threat-report-2013/pdf/ar-threats-2013-508.pdf>
- Vakcīnas LV – 22, ASV – 40 - Hg un Al avots, tagad runājam par autisma epidēmiju
- Hormonu tabletes sievietēm
 - Agrīna hormonu lietošana meitenēm (pat no pusaudža vecuma)
 - Pretapaugļošanās hormonu tabletes
 - Hormonus aizvietojošā terapija menopauzes vecumā un pēc tam
- Rūpnieciski pārstrādāta pārtika – ķīmisko vielu kvantums tajā
- Ģenētiski modificētā pārtika
- Intensīvā lauksaimniecība – lauki pārlietu ķīmizēti, pesticīdi, herbicīdi
- Intensīvā lopkopība – lopi baroti ar antibiotikām, hormoniem, organismam svešiem proteīniem, ģenētiski modificēto pārtiku
- Dzeramais ūdens – antibiotiku, pesticīdu un hormonu piesārņots

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 7

Kāpēc esam tik slimi

- Rūpniecība – smagie metāli
- Medicīna – dzīvsudraba izdalīšanās no sudraba amalgāmas plombēm
- Medicīna – spēcīgu recepšu zāļu lietošanas blakusefekti (tiroksīns, antidepresanti, insulīns, hormonālās zāles tiek lietotas astmai, ādas problēmām zīdaiņiem utt, utjpr)
- Radiācija – radioaktīvo vielu izplūde gaisā (Černobiļa, Japāna)
- Mikroviļņu krāsnis
- Sadzīves ķīmijas un kosmētikas pārlietu lietošana – gaisa aromatizētāji, antibakteriālie līdzekļi, dezodoranti, uc
- Virtuves trauki - alumīnijs, teflons
- Mēbeles, paklāji – piesūcināti toksiskām vielām
- Mobilie telefoni, internets – ja mēs redzētu visus moderno tehnoloģiju viļņus ap sevi, mēs neredzētu viens otru
- **NEVESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI (CUKURS, MILTI, PIENS)**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 8

Kāpēc esam tik slimi

ČULAINAIS KOLĪTS

Antibiotikas

Vakcīnas

Pretpapaugļošanās hormonu tabletes

Agrīna hormonu lietošana meitenēm (pat no pusaudža vecuma)

Hormonu tabletes sievietēm

Rūpnieciski pārstrādāta pārtika – ķīmisko vielu kvantums tajā

Ģenētiski modificētā pārtika

Intensīvā lauksaimniecība – lauki pārlietu ķīmizēti, pesticīdi, herbicīdi

Intensīvā lopkopība – lopi baroti ar antibiotikām, hormoniem, organismam svešiem proteīniem, ģenētiski modificēto pārtiku

Dzeramais ūdens – antibiotiku, pesticīdu un hormonu piesārņots

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 9

EKZĒMA

MS

ADHD/ADD

DEPRESIJA

VĒZIS

ALERĢIJAS

VEGETATĪVĀ DISTONIJA

ALCHEIMERS

AUTISMS

IBS

DIABĒTS

ASTMA

SIRDS SLIMĪBAS

Kāpēc esam tik slimi

ČULAINAIS KOLĪTS

Antibiotikas

Vakcīnas

Pretpapaugļošanās hormonu tabletes

Agrīna hormonu lietošana meitenēm (pat no pusaudža vecuma)

Hormonu tabletes sievietēm

Rūpnieciski pārstrādāta pārtika – ķīmisko vielu kvantums tajā

Ģenētiski modificētā pārtika

Intensīvā lauksaimniecība – lauki pārlietu ķīmizēti, pesticīdi, herbicīdi

Intensīvā lopkopība – lopi baroti ar antibiotikām, hormoniem, organismam svešiem proteīniem, ģenētiski modificēto pārtiku

Dzeramais ūdens – antibiotiku, pesticīdu un hormonu piesārņots

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 10

VAI VAINOSIM VISĀS SLIMĪBĀS GĒNUS ???

ASTMA

KO DARĪT?

Nedarīt neko, pie tam:

1. Vainot gēnus – tāds liktenis, un tur neko nevar darīt
2. Vainot ārstus – ka vakcinēja bērnu, ka deva tik daudz antibiotiku vai citu ķīmisku zāļu
3. Turpināt lietot to pašu ārstu ieteiktās zāles

Vai

Rīkoties – lasīt, domāt, meklēt iespējas, ko var izmainīt ikdienā, lai atveseļotu savu bērnu vai tuvinieku, kā arī uzlabotu savu veselību

Labā ziņa – mēs varam daudz ko izmainīt (**DIĒTA**, vide mājās, utt)

Vai būs viegli? - Nē

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 11

10 autisma "ārstēšanas" veidi

www.autism.about.com/od/treatmentoptions/tp/topdevandbehav.htm

1. Applied Behavioral Analysis (ABA)

Applied Behavioral Analysis (ABA) is the oldest and most fully researched treatment specifically developed for autism. ABA is a very intensive system of reward-based training which focuses on teaching particular skills.

2. Speech Therapy

Almost all people with autism have issues with speech and language. Speech and language therapy is likely to be helpful for people with autism.

3. Occupational Therapy

Occupational therapy focuses on building daily living skills.

4. Social Skills Therapy

One of autism's "core deficits" is a lack of social and communication skills. Social skills therapists can help out setting up and facilitating peer-based social interaction.

5. Physical Therapy

Autism is a "pervasive developmental delay." Many autistic people have gross motor delays, and some have low muscle tone (they're unusually weak). Physical therapy can build up strength, coordination, and basic sports skills.

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 12

10 autisma "ārstēšanas" veidi

www.autism.about.com/od/treatmentoptions/tp/topdevandbehav.htm

6. Play Therapy

Children with autism need help learning to play. And play can also serve as a tool for building speech, communication, and social skills.

7. Behavior Therapy

Behavior therapists are trained to figure out just what lies behind negative behaviors, and to recommend changes to the environment and routines to improve behavior.

8. Developmental Therapies

Floortime, Son-rise, and Relationship Development Intervention (RDI) are all considered to be "developmental treatments." This means that they build from a child's own interests, strengths and developmental level to increase emotional, social and intellectual abilities

9. Visually-Based Therapies

PECS (Picture Exchange Communication). Video modeling, video games and electronic communication systems — to empower visual strength to build skills and communication.

10. Biomedical Therapies

Biomedical treatments may include pharmaceuticals, but most often biomedical treatments for autism are based on the Defeat Autism Now! (DAN!) approach to autism therapy. Doctors trained in the DAN! "protocol" prescribe special diets, supplements, and alternative treatments.

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

13

Diētas Autismam GF / CF

- GF / CF – gluten free / casein free www.gfcfdiet.com
- Pieredze <https://www.youtube.com/watch?v=Xf0MUd1q0yQ>
- Noņem pilnībā **Govs pienu** (piena olbaltums)
- Noņē pilnībā **Glutēnu** un visus produktus, kas tos satur (graudu olbaltums Lipeklis)
- Rīsu piens govs piena vietā (bez cukura), Soju NĒ
- Lieto bezglutēna maizi, cepumus – **graudaugi!**
- Lieto kartupeļus – **ciete!**
- Gatavot mājās
- Nelietot teflonu virtuvē
- Neiepirkties lielveikalos

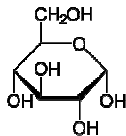
15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

14

Diētas Autismam SCD

- Noņem pilnībā **Govs pienu** un tā produktus
- Noņem pilnībā **Glutēnu** un visus produktus, kas tos satur
- Noņem pilnībā **Saliktos ogļhidrātus jeb polisaharīdus** (ciete)
- Glikoze (vīnogu cukurs) - Ogļhidrāts (**monosaharīds**), kas viegli asimilējas asinīs gremošanas laikā



15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

15

SCD - Specifisko Ogļhidrātu Diēta

Dr Sidney Valentine Haas 20. gs. Sākumā
Diēta gremošanas problēmu ārstēšanai

Elaine Gottshall 20. gs 50-ie gadi
Breaking the Vicious Cycle. Intestinal Health Through Diet



Nevēlamie produkti

- govs piens un tā produkti (izņemot **Gi sviestu**)
- cukurs
- kartupeļi, rīsi, graudaugi

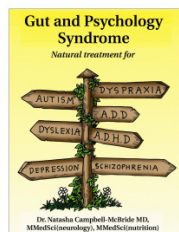
15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

16

Dr Natasha Campbell-McBride

- **Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, ADD/ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression, Schizophrenia, 2010**



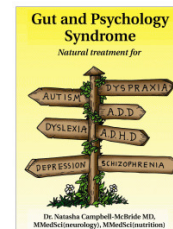
15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

17

Dr Natasha Campbell-McBride

- Katram autiskajam bērnam ir iespēja, ja vien viņam ir attiecīga palīdzība
- Neklausieties, ja jums saka, ka autisms nav ārstējams



15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

18

Kas ir GAPS?

- GAPS = Gut and Psychology syndrome
- GAPS nav brīnumlīdzeklis
- Gut – Brain Connection (Zarnu trakta – Smadzeņu vienotība)
- Dr Natasha Campbell-McBride personīgā pieredze
- GAPS pamatā ir ideja, ka **ar pareizu diētu var atveseļot cilvēka zarnu mikrofloru un līdz ar to atvieglot daudzu slimību simptomus (tai skaitā autismu)**
- GAPS diēta balstīta uz **SCD** (specific carbohydrate diet), ko 20. gs. sākumā radīja **Dr Sidney Valentine Haas**, bet to atdzīvināja **Elaine Gottshall** 50.-ajos gados



15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

19

SCD un GAPS salīdzinājums

SCD Diēta

- Nē cukuram
- Nē ogļhidrātiem
- Nē pienam



Katram ir tiesības izlemt, kura diēta piemērotāka

GAPS Programma

- **Diēta**
- Nē cukuram
- Nē ogļhidrātiem
- Nē pienam
- **Detox programma**
- **Vitamīni, piedevas**



15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

20

ZARNU MIKROFLORAS NOZĪME

- Mūsu ķermenis ir māja triljoniem mikroorganismu - baktēriju, raugu, sēņu (2 kg no pieauguša cilvēka svara)
- Zarnu mikroflora veido 90 % mūsu šūnu un ģenētiskā materiāla
- Aizsargā no ārējiem iebrucējiem – svešām baktērijām, vīrusiem
- Zarnu veselības uzturētāja
- Gremošana un asimilēšana
- Vitamīnu ražošana
- Organisma attīrīšana
- Imunitātes veidošana
- Ja zarnu mikroflora nav vesela = **zarnu disbakterioze**

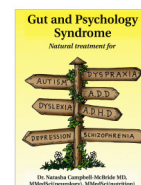
15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

21

Kas var sabojāt zarnu mikrofloru

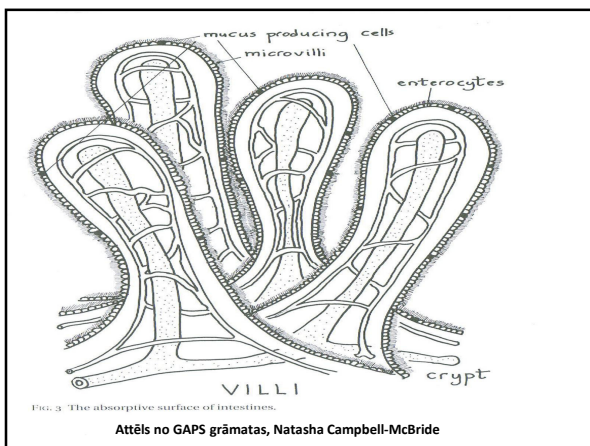
- Antibiotikas
- Steroīdu hormoni, pretapaugļošanās tabletes
- Citas zāles
- Stress
- Nepareiza diēta (pārtikas piedevas uc)
- Infekcijas
- Slimības
- Barošana ar mākslīgā piena maisījumu
- Piesārņojums
- Radiācija
- Alkohols
- Toksiskas ķīmiskas vielas
- Zobārstniecībā izmantotie materiāli
- uc



15. aprīlis 2014 LAA

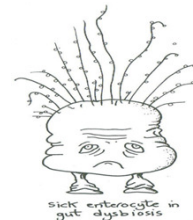
Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

22



Nevesela zarnu mikroflora

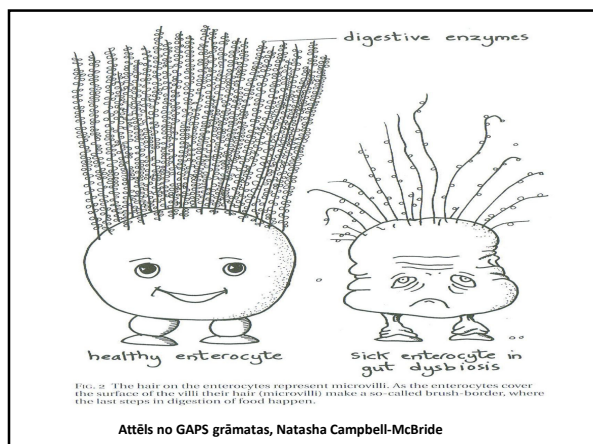
- Nav labo baktēriju aizsardzības
- Patogēnie mikroorganismi un toksīni nonāk zarnās
- Enterocīti noārdās, zarnu sienāšanās parādās caurumi
- Līdz galam nesagremota pārtika tiek absorbēta un nonāk asinīs, radot pārtikas alerģijas un nepanesamības
- **Sabojātas zarnu sienāšanās ļauj toksīniem un mikrobiem nonākt asinīs**
- **Organisms kļūst toksisks**



15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

24



Dr Campbell-McBride skaidro, KĀPĒC

Zarnu disbakterioze

- Baktēriju mikroflora nav vesela
- Sliktās, patogēnās baktērijas, vīrusi, sēnes, parazīti ir pārmākuši labās baktērijas un pārņēmuši visu zarnu traktu, ražojot toksīnus
- Gremošana un barības vielu asimilācija nav normāla, tāpēc cilvēka organisms nesāņem pilnvērtīgas barības vielas
- Zarnu sienīgas iekais, kļūst caurlaidīgas (leaky gut)
- Tām vieglāk tiek caur toksīni, nesagremota pārtika, alergiskas vielas
- **Asinis ir toksīnu upe, kas nepārtraukti ar toksīniem apgādā smadzenes un iekšējos orgānus**
- Cilvēka imunitāte ir jūtami pavājināta
- Disbakteriozi veicina – antibiotikas, hormonu preparāti, pārstrādāta pārtika, pārtikas piedevas, toksiska vide, vakcīnas, stress
- **Bērni iegūst zarnu mikrofloru no mātes**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

26

Dr Campbell-McBride skaidro, KĀPĒC

- **Mantota Zarnu disbakterioze** (nevesala zarnu mikroflora)
 - Antibiotiku, steroidu hormonu uc zāļu lietošana
 - Cukurs un pārstrādātas, ķīmizētas pārtikas lietošana
 - Trans-taukskābju lietošana (no eļļām – sk. rakstu curantur.lv)
 - Pārtikas piedevas (MSG – sk norādi uz rakstu www.curantur.lv)
- ↓
- Bērniem - astma, ekzēma, diabēts, alerģijas, GT problēmas, autisms, ADHD/ADD, siena drudzis utt. – slimību epidēmija
 - Autisko bērnu brāļiem un māsām - astma, ekzēma vai taml.
 - Visiem kopīgi – **novājināta imunitāte**, kas nespēj normāli reaģēt uz apkārtējo vidi (tai skaitā vakcīnām)

- **Vakcīna var būt beidzamais salmiņš, kas salauž kamieļa muguru**

AUTISMS / ASPERGERA SINDROMS / ...

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

27

Dr Campbell-McBride skaidro, KĀPĒC

Zarnu disbakterioze

- **Bērni iegūst zarnu mikrofloru no mātes dzemdību laikā**
- Kāpēc mātei ir zarnu disbioze? 1/2
- Piemērs: 44 g sieviete B, autiska bērna māte (14 g)
 - Dzimusi 1970. gadā
 - Viņas māte vismaz pāris reizes dzīvē lietojusi antibiotikas
 - B jau mantojumā saņem neoptimālu zarnu mikrofloru
 - B varbūt nav barota ar krūti (mātes piena aizvietotājs + barot ar krūti nedomoderni)
 - B pati lietojusi antibiotikas bērnībā, jaunībā
 - Visas vakcīnas pēc programmas
 - B lietojusi Hormonu pretapaugļošanās tabletes pirms bērna
 - B aktīvi lieto kosmētiku, krāso matus, labo zobus (Hg!)
 - B ēd pārtiku, kas pilna ar ķīmikālijām (MSG uc), trans-taukskābēm, ĢM pārtika

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

28

Dr Campbell-McBride skaidro, KĀPĒC

Zarnu disbakterioze

- Kāpēc mātei ir zarnu disbioze? 2/2
- 44 g sieviete B, autiska bērna māte (14 g)
 - B ir alerģija, Candida, PMS, migrēnas, IBS, enerģijas trūkums, migrēna, lietotas spēcīgas zāles
 - B zarnu mikrofloru ietekmē arī vide un sadzīves apstākļi mājās, darbā, stress
 - Tā visa rezultātā B zarnu mikroflora novājināta vēl tālāk
 - **B savu slimo mikrofloru nodod mantojumā savam bērnam**
 - Bērnam ir alerģijas uz pārtiku (pienu, glutēnu uc), ekzēma, astma, ausu slimības
 - Neveselīgs uzturs (cukurs, milti, piens), stipras zāles – antibiotikas, hormonu zāles – novājina imunitāti pavisam
 - **Vakcīna kā “pēdējais salmiņš” var inicēt Autismu, ADHD/ADD, epilepsiju uc.**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

29

	<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotikas • Vēl salīdzinoši dabiska pārtika • Meitu nebaro ar krūti • Zobos sudraba plombes (dzīvsudrabs) • Viegla disbakterioze
	<ul style="list-style-type: none"> • Mantota viegla disbakterioze • Barota ar mākslīgajiem piena maisījumiem • Pilna vakcinācijas programma • Bērnībā angīnas, bronhīti – antibiotikas daudzas reizes • No 18-30 gadiem – hormonu pretapaugļošanās tabletes • Kosmētika, sadzīves ķīmija, vides piesārņojums • Pārtika – rūpnieciski pārstrādāta, pusfabrikāti, ķīmiskas piedevas, ĢM pārtika • Alerģija, Candida, PMS, migrēnas, IBS, enerģijas trūkums, migrēna - lietotas spēcīgas zāles • Izteikta disbakterioze → GAPS
	<ul style="list-style-type: none"> • Neveselīga pārtika (cukurs piens, milti, čipši utt) • Alerģijas uz pārtiku (pienu, glutēnu uc), ekzēma, astma, ausu slimības • Antibiotikas, Vakcīnas • Piesārņota vide • GAPS • AUTISMS

30

GAPS Uztura Programmas MĒRĶI

GAPS uztura programmas prioritāte - **zarnu trakta salabošana un atveseļošana**

- Salabot un atveseļot zarnu mikrofloru
- Atveseļot zarnu sienas un to funkcijas
- Samazināt nepārtraukto toksīnu plūsmu asinīs un smadzenēs
- Atjaunot normālu gremošanu un asimilāciju
- Pabarot smadzenes ar vielām, kas tām nepieciešamas, un ko tās ilgu laiku nav dabūjušas
- Novērst barības vielu trūkumu organismā
- Atjaunot imunitāti
- Attīrīt organismu no toksīniem
- Atjaunot organisma spēju attīrīties pašam

**PĀRĒJO ORGANISMS SAKĀRTOS PATS
LABĀ ZIŅA – VARAM SĀKT RĪKOTIES ŠODIEN**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismaim? 31

GAPS PROGRAMMA

GAPS uztura programmai ir 3 galvenās daļas:

1. **GAPS diēta** (sākotnējā GAPS diēta, pilna GAPS diēta, GAPS diētas nobeigums)
2. **Pārtikas piedevas, vitamīni un minerālvielas** (Probiotiki, Zivju eļļa, Gremošanas fermenti, C vitamīns, B vitamīni, kalcijs, dzelzs, magnijs, cinks, jods, u.c.)
3. **Organisma attīrīšana** (Svaigi spiestās sulas, imunitātes stiprināšana **un dzīvesveida maina** (apkārtējās vides piesārņojuma mazināšana)

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismaim? 32

GAPS Programma 1. GAPS diēta

Diētas princips ir – atpakaļ pie senču ēdienkartes (gaļēdāji!)



Jo produkts tuvāks savam dabiskajam izskatam, jo labāk
Vairs nekādu kastīšu, bundžu, iepakojumu – neko pārstrādātu

GAPS diētu var iedalīt 3 posmos:

1. Solis - Sākotnējā GAPS diēta (6 posmi)
2. Solis - Pilna GAPS diēta
3. Solis - GAPS diētas nobeigums

Atļauto un Aizliegtu produktu saraksts
GAPS grāmatā un
www.curantur.lv

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismaim? 33

1. GAPS diēta. Ieteicamie produkti

- svaiga vai saldēta gaļa
- zivis
- aknas un citu orgānu gaļa
- olas
- svaigi dārzeņi - izņemot cieti saturošie (kartupeļi, pastinaki, saldie kartupeļi, topinambūri)
- svaigi augļi, ogas
- raudzēti piena produkti (kefirs, lakto, jogurti bez piedevām)
- avokado
- sviests, Gī sviests, olīveļļa, kokosriekstu eļļa, palmu eļļa
- cūku tauki cepšanai, speķis, jēra tauki, zoss tauki, piļu tauki
- rieksti un sēklas
- jūras sāls
- ķiploki svaigā veidā
- neapstrādāts medus

GAĻA ZIVIS OLAS TAUKVIELAS DĀRZEŅI AUGĻI RIEKSTI

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismaim? 34

1. GAPS diēta. Nevēlamie produkti

- cukurs un viss, kas to satur
- iesals, kļavu sīrups, kukurūzas sīrups, jebkurš cits sīrups
- aspartāms (spēcīgs neirotoksīns)
- saldumi, kūkas, cepumi, šokolāde, saldējums
- alkoholiskie dzērieni
- konservi un pārstrādāti produkti
- produkti ar sintētiskajām krāsvielām, konservantiem, aromatizētājiem u.c. Ķīm. vielām
- soja un visi tās produkti
- margarīns
- bezalkoholiskie dzērieni - tie ir pilni ar cukuru un ķīmiskām piedevām
- graudi : rīsi, kukurūza, rudzi, auzas, kvieši un viss, kas izgatavots no kviešu miltiem (maize, makaroni, cepumi, kūkas), griķi, prosa, kuskuss, manna, utt.
- sausas brokastis - tās ir pilnas ar cukuru, sāli un trans - taukskābēm
- cieti saturoši dārzeņi - kartupeļi, pastinaki, topinambūri, saldie kartupeļi
- pasterizēts piens un tā neraudzētie produkti
- augļu sulas no pakām - satur cukuru un daudz pelējuma sēnišu
- pupas, pākšaugi
- kafija, stipra tēja

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismaim? 35

1. GAPS diēta. Produkti. Kopsavilkums

Aizliegtie produkti (tāpat kā SCD diētai)

- Piens un visi piena produkti (izņemot raudzētos)
- Ogļhidrāti – graudaugi un visi to produkti
- Cukurs un visi to saturošie produkti
- **Pārstrādāta pārtika**

Atļautie produkti

- Atgriežamies pie senču tradīcijām
- Pēc iespējas nepārstrādāta pārtika
- Pēc iespējas Ekoloģiska pārtika
- Mājās gatavota pārtika – **zupas, kaulu buljoni, galerti, skābēti kāposti, uc**
- **Taukvielas, Gaļa, Zivis, Olas**
- **Raudzētie piena produkti – kefirs, jogurts, lakto, biežpiens**
- **Augļi, dārzeņi (izņemot ar cieti bagātiem – kartupeļi, pupas uc)**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismaim? 36

1. GAPS diēta (Ilustratīvi)

1. Sākotnējā GAPS diēta (6 posmi) (nedēļas – mēneši)

1. **Galas buljons**, nekādas šķiedras, skābpiena produkti, skābētu kāpostu sula (uzmanīgi, ja aizcietējumi/caureja)
2. + Vārīta gaļa, olas dzeltenumi, dārzeņu sautējumi, Gī
3. + Avokado, dārzeņu pankūkas, skābi kāposti, omlete
4. + Zivju eļļa, svaigi spiestas sulas, mandeļu maize
5. + Sautēts ābols, svaigi dārzeņi, dārzeņu sulas
6. + Svaigs ābols uc

2. Pilna GAPS diēta (1.5 - 2 gadi)

Pakāpeniski sāk lieto visus atļautos produktus

3. GAPS diētas nobeigums

Var sākt pamēģināt kādu no neatļautajiem produktiem, vērot reakciju

Parasti GAPS cilvēki nekad vairs neatgriežas pie vecajiem un neveselīgajiem ēšanas paradumiem

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autisma?

37

GAPS – kāpēc jāēd gaļa un tauki

- Cilvēks ir mednieks un gaļēdājs
- Mūsu gremošanas trakts ir veidots kā gaļēdājam
- **Gaļa, kaulu buljons, orgānu gaļa, skrimšļi piegādā zarnu sienīņu labošanai nepieciešamās aminoskābes, želatīnu, taukus, vitamīnus, glikozamīnus, minerālvielas**
- Dzīvnieku tauki – ieskaitot gaļu, olas, sviestu - Piesātinātie tauki
- Nepiesātinātie tauki - Omega taukskābes (essential fatty acids)
- **Smadzenes – 60 % sausā svara ir tauki**
- Katra šūnas membrāna un organella ir veidota no taukiem
- Daudzi hormoni, neiromediatori – veidoti no taukiem
- Arī nervu apvalks mielīns (MSI), Holesterīns = tauki

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autisma?

38

“Vis, ko tu, zini par diētu un veselību, iespējams, nav tiesa”

www.second-opinions.co.uk

Mums teica

- Taurus vajag ēst maz (Low fat diet)
- Tauki rada aptaukošanos
- Holesterīns ir slikts – rada sirds slimības
- Jāēd daudz ogļhidrāti (High fibre diet)

Kā ir īstenībā

- Taurus vajag ēst daudz, lai labi strādātu smadzenes, hormoni, nervi, šūnas utt.
- No taukiem nepaliek resns
- Holesterīns ir ļoti vajadzīgs, tas labo iekaisumus, no tā veidojas hormoni, 25% no holesterīna paņem smadzenes
- Ogļhidrāti izraisa aptaukošanos

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autisma?

39

Labie tauki / Sliktie tauki

- **Piesātinātie tauki**
- Dzīvnieku tauki – ieskaitot gaļu, olas, sviestu
- **Absurda mīts par Holesterīnu – tam nav nekāda sakara ar sirds slimībām, vēzi vai aterosklerozi**
- Augu eļļas - palmu eļļa, kokosriekstu eļļa uc
- **Mono un poli- nepiesātinātie tauki**
- Omega taukskābes (essential fatty acids – neaizvietojamās taukskābes)
- Augu eļļas – olīveļļa uc – izmantot tikai salātiem, bet nekarsēt
- Zivju, krīļa eļļas – neaizvietojamās taukskābes DHA, EPA
- Rieksti, sēklas
- Tauki nepadaresu (bet ogļhidrāti)
- Augu eļļas (rafinētas, karsētas, uc)
- Cepšanas eļļas
- Margarīni (1910.g.)
- Cietināti tauki - **Hidrogenētie tauki** = augu eļļas karsētas augstā temperatūrā un spiedienā katalizatoru klātienē (Ni, Al)
- Trans – tauki – veidojas no nepiesātinātajiem taukiem karsēšanas laikā – izraisa vēzi, diabētu, aterosklerozi utt.
- **Šos pārstrādātos taukus nedrīkst ēst neviens, jo īpaši GAPS pacienti**
- Pārstrādātie tauki, hidrogenētie tauki, cepšanas eļļas izraisa vēzi, aterosklerozi, sirds slimības

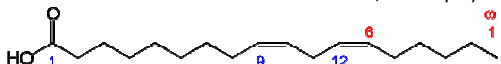
15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autisma?

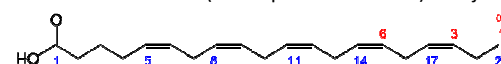
40

Omega taukskābes

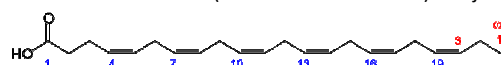
- W-6 taukskābe = Linolskābe – valriekstu, saulespuķu uc eļļā



- W-3 taukskābe = EPA (eicosapentaenoic acid) – zivju eļļā



- W-3 taukskābe = DHA (docosahexaenoic acid) - zivju eļļā



- Šīs 3 taukskābes ir **Polinepiesātinātās taukskābes**

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autisma?

41

GAPS – kāpēc ogļhidrāti ir nevēlami

- Cilvēks var viegli asimilēt tikai **monosaharīdus** (fruktozi, glikozi)
- Disaharīdus (laktozi, sukrozi=cukuru) šķeļ ferments **disaharidāze**, kas tiek ražots zarnu bārktīņu šūnās enterocitos (Brush border).
- GAPS slimniekiem enterocīti ir neveseli, tāpēc **disaharīdi paliek nesašķelti un sāk rūgt, radot etilspirtu, aldehīdus uc.**
- Cukuru un cieti saturoši produkti **baro patogēnās baktērijas**, tās vairojas un vēl tālāk bojā zarnu traktu
- **Patogēnās baktērijas izdala toksīnus, kas caur bojāto zarnu sienīņu nonāk asinīs un tiek aiznesti uz smadzenēm**
- Bojātās zarnas vairs nespēj uzturēt normālu barības sagremošanu
- Caur bojātajām zarnu sienīnām asinīs nonāk līdz galam nesagremoti produkti
- **Šie nesagremotie produkti asinīs ir tie, kas organismā iniciē sarežģītas imūnās reakcijas - izraisa pārtikas alerģijas, nepanesamību**
- Patogēno baktēriju izdalītie toksīni asinīs kopā ar nepilnīgi sagremotiem produktiem – var izraisīt **epileptiskas lēkmes**

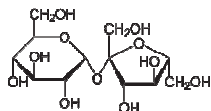
15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autisma?

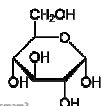
42

Ogļhidrāti: Glikoze, Fruktoze (monosaharīdi)

- **Fruktoze** - Augļu cukurs
Organisms asimilē tieši
- **Medus – fruktoze + glikoze**
- Kopā ar glikozi veido disaharīdu Sukrozi (galda cukurs)



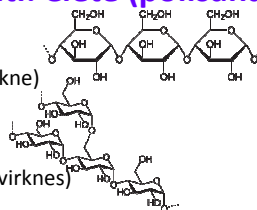
- **Glikoze** - vīnogu cukurs
Viegli asimilējas asinīs gremošanas laikā



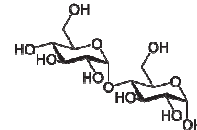
15. aprīlis 2014 LAA Silviņa ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 43

Ogļhidrāti: Ciete (polisaharīds)

- Amiloze
(Glikozes posmu virkne)
- + Amilopektīns
(sazarotas Glikozes virknes)



- Ciete tiek sašķelta līdz **disaharīdam Maltozei**

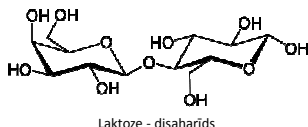


15. aprīlis 2014 LAA Silviņa ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 44

GAPS – kāpēc piena produkti ir nevēlami

Kas vērtīgs ir pienā

- Laktoze – **piena cukurs** - Disaharīds (Glikoze + Galaktoze)
- Kazeīns – **piena olbaltums**
- Piena tauki (Gī jeb dzirdinātais sviests)
- Fermenti
- Vitamīni

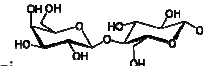


Laktoze - disaharīds

15. aprīlis 2014 LAA Silviņa ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 45

GAPS – kāpēc piena produkti ir nevēlami

Laktoze – **piena cukurs** - Disaharīds (Glikoze + Galaktoze) - daudziem cilvēkiem ir alerģija



- **Laktāze** – ferments, kas šķēļ laktozi
- Daudziem cilvēkiem šis ferments trūkst
- Laktozi šķēļ arī baktērija *E.coli*, kas atrodas veselās zarnās, un atbild par daudzu vitamīnu ražošanu (K2, B vitamīni, folskābe uc)
- Ja zarnu mikroflora nevesala, *E.coli* nav pietiekamā daudzumā
- Ne vien rodas **laktozes nepanesamība**, bet arī **vitamīnu deficīts organismā** (anēmija uc)

15. aprīlis 2014 LAA Silviņa ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 46

GAPS – kāpēc piena produkti ir nevēlami

Kazeīns – **piena olbaltums**

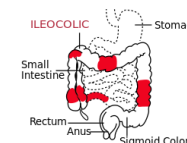
- Kuņģī skābe **olbaltumvielas** (**kazeīnu** un glutēnu) sašķēļ par peptīdiem, no kuriem dažiem ir morfinam līdzīga struktūra (kazomorfīns)
- Tālāk zarnu sienā (uz bārktstiņām esošajām peptidāzēm) būtu jāšķēļ peptīdi līdz aminoskābēm
- Ja zarnu sienas bojātas, šie **morfīna tipa savienojumi** nevar tikt tālāk sašķēļti tievajās zarnās un **nonāk asinīs**, ietekmējot smadzenes un imūnsistēmu
- Cilvēkiem ar **autismu**, šizofrēniju, ADD, depresiju utt atrod daudz morfinu tipa savienojumus asinīs

15. aprīlis 2014 LAA Silviņa ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 47

Zarnu un organisma atveseļošana

GAPS slimniekiem zarnu trakts ir nevesels, par to liecina:

- Pārtikas alerģijas
- Caureja / Aizcietējumi
- Zarnu iekaisumi (kolīts)
- Kairināto zarnu sindroms (IBS)
- Leaky gut
- Krona slimība (Crown's disease) utt



Tāpēc GAPS pieeja

↓
Vispirms izlēgt produktus, kas kairina un pastiprina simptomus

↓
Ar labajiem produktiem un pārtikas piedevām atveseļot zarnas

↓
Lēnām uzsākt arī organisma attīrīšanu no toksīniem

15. aprīlis 2014 LAA Silviņa ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam? 48

GAPS Programma 2. Pārtikas piedevas

1. **Probiotiki** (lielā koncentrācijā)
2. **Neaizvietojamās taukskābes**
3. **A vitamīns**
4. **Gremošanas fermenti**
5. **Vitamīni un minerālvielas**
 - C vitamīns
 - B vitamīni
 - Kalcijs Ca
 - Dzelzs Fe
 - Magnijs Mg
 - Cinks Zn
 - Jods

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

49

2. Pārtikas piedevas: 1. Probiotiki

Probiotics = Pro Life = Par dzīvi
Antibiotics = Anti Life = Pret dzīvi

- Cilvēki lietojuši gadu tūkstošiem
- Bagātina zarnu mikrofloru
- Aizsargā zarnas no infekcijām
- Uzlabo gremošanu un asimilāciju
- Tur zarnas tīras
- Sabalansē imunitāti
- Iznīcina toksīnus un karcinogēnās vielas

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

50

2. Pārtikas piedevas: 1. Probiotiki

Probiotics = Pro Life = Par dzīvi
Antibiotics = Anti Life = Pret dzīvi

Kā lietot?

- Vislabāk = dažādu baktēriju celmu maisījums
- Vislabāk = lielā koncentrācijā
- Vismaz 8 miljardi baktēriju šūnu 1 gramā produkta
- **Bio-Kult** izveidoja GAPS autore, nav pieejams Eiropā

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

51

2. Pārtikas piedevas: 2. Neaizvietojamās (omega) taukskābes

- Labs sēklu/riekstu eļļu maisījums
 - Linolskābe LNA = omega-3
 - Alfa-linolskābe LA = omega-6
 - Arahidonskābe AA = omega-6
- 2 : 1 = omega-3 : omega-6
- LA → AA
- Mencu aknu eļļa, kas piegādā EPA, DHA, A vitamīnu un D vitamīnu
 - Zivju eļļa, kas nodrošina augstāku EPA (salīdzinot ar DHA) saturu
- LNA → EPA → DHA

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

52

2. Pārtikas piedevas: 3. A vitamīns

- **A vitamīns – taukos šķīstošais vitamīns**
- Retinols – A provitamīns
- **A vitamīns ieteicams zivju eļļas veidā**
- Organismā aknas var uzkrāt A vit rezerves 3 mēnešiem
- Organisms A vit var saražot no karotenoīdiem (augļos, zaļajās lapās, dārzeņos), tam vajag Zn, Mg, aminoskābes
- GAPS slimnieki nespēj paši iegūt A vit no augļiem un dārzeņiem (bloķē toksīni)
- Lai absorbētu Retinolu no olām, piena, aknām uc, nepieciešama žults un aizkuņģa dziedzera fermenti. GAPS slimniekiem ir maz žults, viņi nespēj sašķelt taukus, arī cieš no A vit trūkuma
- **Slikta gremošana rada A vit trūkumu, A vit trūkums pasliktina gremošanu**
- Leaky gut un slikta asimilācija ir sekas A vit trūkumam

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

53

2. Pārtikas piedevas: 3. A vitamīns

- **Nozīmīgs imunitātei**
- Smadzeņu darbībai
- Redzei
- Šūnu diferencēšana, embriogēnēze, reprodukcija, augšana
- **Infekcijas (īpaši ar augstu temp) patērē A vit organismā**
- Piem, ausu infekcijas, ja ar temp, patērē A vit rezerves, tas veicina tālāko infekciju rašanos
- **Labākais dabīgais A vitamīna avots – mencu aknu eļļa** (nevar pārdozēt, kā sintētiskajiem vit)

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

54

2. Pārtikas piedevas: 4. Gremošanas fermenti

- Cilvēkiem ar nesakārtotu zarnu mikrofloru, ir samazināta kuņģa skābes veidošanās. No baktērijām (*Candida*, *Clostridia*) nākošajiem toksīniem piemīt spēja samazināt kuņģa sulas izdalīšanos
- Dr. Campbell-McBride GAPS pacientiem iesaka papildus uzņemt preparātus kuņģa skābuma palielināšanai. Pats fizioloģiskākais pieejamais preparāts ir **Betaine HCl Pepsin**.
- **Aizkuņģa dziedzeru fermenti** = gremošanas fermenti (proteāzes, peptidāzes, lipāzes, amilāze, laktāze un celulāze)
- Veselā zarnu traktā šie fermenti tiek dabiski saražoti aizkuņģa dziedzerī. **Ja iespējams atjaunot pietiekamu skābumu kuņģī, arī šiem fermentiem būtu jāstrādā efektīvi**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

55

2. Pārtikas piedevas: 5. Vitamīni, minerālvielas

- Daudzām pārtikas piedevām ir zems absorbcijas koeficients (9%)
- Absorbcijas efektivitāte atkarīga no zarnu stāvokļa
- Pārtikas piedevas sacenšas par absorbcijas vietu zarnās
- **Organisms ir veidots atpazīt dabīgos vitamīnus nevis sintētiskus**
- GAPS diēta nodrošina vairumu barības vielu dabīgā veidā
- Svaigas sulas nodrošina kļāstu dabīgu vitamīnu un minerālvielu
- Probiotiskās baktērijas palielina vitamīnu absorbciju no pārtikas par 50%
- Probiotiskās baktērijas ir vitamīnu avots – B vitamīni, K vit, biotīns uc
- GAPS diēta (+probiotiki) uzsāks zaru trakta atveseļošanu un veicinās pilnīgāku vit absorbciju
- Daudziem sintētiskajiem vit klāt ir krāsvielas, cukurs, pildvielas utt, kas nav labi GAPS gadījumā
- Tāpēc **GAPS programmu uzsākot, vitamīni un minerālvielas parasti nav nepieciešami, jo, organismam atveseļojoties, nepietiekamība pazūd**
- Izvēloties vitamīnus, meklē bez piedevām, kas var pasliktināt GAPS
- Izvēlies vitamīnus ar augstu absorbcijas procentu (fulvīnskābe uzlabo abs)
- **Lieto absolūto minimumu vitamīnu un minerālvielu!**

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

56

2. Pārtikas piedevas: 5. Vitamīni, minerālvielas

GAPS cilvēkiem papildus jāuzņem šādi vitamīni un minerālvielas:

- C vitamīns (tai skaitā taucos šķīstošais Askorbil-palmitāts)
 - Neitralizē oksidantus (antioksidants)
 - Stimulē smago metālu izvadīšanu
 - Veicina vēdera izeju aizcietēšanas gadījumā (raksturīgi GAPS)
 - Var lieto droši, nevar pārdozēt, vienīgais rādītājs - caureja
- B vitamīni
- Kalcijs Ca
- Dzelzs Fe
- Magnijs Mg
- Cinks Zn
- Jods

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

57

GAPS PROGRAMMA 3. Organisma attīrīšana, dzīvesveida maina

- Galvenā piesārņojuma avota - zarnu trakta sakārtošana un atveseļošana
- No uzkrātā toksīnu balasta daudzgu gadu garumā, ir ieteicams organismam palīdzēt **attīrīties ar svaigi spiestajām sulām**.
- Sulās lielā koncentrācijā ir augļos un dārzeņos esošās barības vielas, pie tam tās ir organismam viegli asimilējamā formā.
- **Melnā plūškoka** (*Black elderberry*, *Sambucus nigra*) ogas un ziedi spēj ļoti **spēcīgi stimulēt imunitāti**, ogas ir viens no spēcīgākajiem zināmajiem pretvīrusu līdzekļiem, kāds zināms cilvēkam.
- **Vispārējā piesārņojuma samazināšana mājā.**
- **Turi savu māju brīvu no ķīmiskām vielām** un nenes mājās neko, kas spēj izdalīt ķīmiskas vielas – mēbeles, paklājus, krāsas.
- Atceries, ka bērniņa gaidīšana, tāpat arī GAPS ārstēšanas kurss nav labākais laiks, lai remontētu vai iekārtotu dzīvokli ar jaunām mēbelēm.
- Istabas augi lieliski samazina toksīnus gaisā. Tie patērē toksisko gaisu un aizvieto to ar skābekli un citām vērtīgām vielām.
- **Atceries, ka Tava āda spēj absorbēt jebko, kas nonāk uz tās**, tāpēc esi ļoti piesardzīgs ar produktiem, ko Tu lieto savai ādai.

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

58

3. Organisma attīrīšana, dzīvesveida maina

- Vannas
 - ar Epsom sāli (Mg sulfāts)
 - jūras sāli
 - jūras zālēm
 - Na karbonātu (dzeramo sodu) + ābolu etiķi (cider vinegars)

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

59

Organisma attīrīšana / Chelation terapija

- Glutaciona terapija – stimulē organisma spēju attīrīties (orāla, transdermāla)
- Chelation terapija – smago metālu izvadīšana
 - Oral DMSA
 - Transdermal DMPS
 - **kaitīga medicīniska procedūra**
 - **jau tā toksiska organisma piesārņošana**

DAN !

Jāatceras, ka ir **dabiskas organisma attīrīšanas iespējas**

- Svaigi spiestas sulas / Sulu kūres
- Chlorella / Spirulina / Alģes / Jūras zāles
- Probiotiki / Fermentēta pārtika
- Koriandrs un citas garšvielas

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

60

Organisma attīrīšana. Parazīti. GAPS nostāja

- **Parazīti organismā ir ar kādu mērķi**
- Nav iespējams no tiem izbēgt – tie dabā ir visur
- Nav cilvēka, kam nebūtu parazītu
- To loma ir attīrīt mūsu organismu no metabolisma šlakvielām un zarnās palikušajām pārtikas vielām
- **Tie apēd toksīnus mūsu organismā**
- Jo toksiskāks cilvēks, jo vairāk parazītu
- Autiskie bērni ir ļoti toksiski viņu slimā zarnu trakta dēļ, tāpēc parazītu var būt daudz
- **Vairums GAPS pacientu ir toksiski**, ar lielu parazītu daudzumu
- Atbrīvojoties no parazītiem, no tiem nevar tikt vaļā uz visiem laikiem
- Tos īstenībā nemaz nevar aizvākt, jo tie ir daļa no cilvēka fizioloģijas
- **Kad cilvēka organisms ir vesels un labi barots, imūnsistēma ir spēcīga, tad parazītu daudzums ir līdzsvarā**
- Šis ir mērķis GAPS programmai ilgtermiņā
- **Kad parazītu ir par daudz, un tie paši rada savus simptomus, jāizmanto visi iespējamie līdzekļi, veidi, lai no tiem atbrīvotos vismaz uz laiku**

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

61

GAPS un DAN! salīdzinājums

DAN! Pieeja

- Pārtikas piedevas, vitamīni, aminoskābes, omega taukskābes
- Speciālas diētas – pilnīga Bezglutēna diēta un Bez Govs piena diēta (GF/CF)
- Meklē slēptās alerģijas, alerģisko produktu noņemšana
- Zarnu trakta atveseļošana – ar probiotiķiem, piedevām uc
- **Smago metālu izvadīšana no organisma (chelation) – potenciāli kaitīga medicīniska procedūra**

Manuprāt

- **DAN ir tipiska rietumu attieksme atiecībā uz diētu = atrast 1 vainīgo un to izslēgt**
- DAN domā, ka vainīgais ir smagie metāli vai alerģija, vitamīnu trūkums vai tam!
- Tāpēc izmanto medicīnisku vai, drīzāk, "ķīmisku" pieeju jeb protokolu – 1 lietu 1 reizē
- Quik-fix pieejas atbalstītāji
- **DAN neskata zarnu trakta un organisma kopumā, bet skatās problēmas atsevišķi**. Līdzīgi kā jauna spīdīga mašīna, bet bez motora iekšā

GAPS izmanto bioloģisku pieeju = atveseļo organismu kopumā, un tas pats tiks galā ar pārējo
GAPS pieeja ir tendēta uz īstā cēloņa atrašanu
GAPS ar diētas palīdzību piegādā izejmateriālus zarnu traktam, vispirms atveseļo zarnas, lai pēc tam atveseļotu visu organismu

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

62

Defeat Autism Now! (DAN!)

Ģimenes pieredze ar DAN! Biomedical treatment, ASV

- http://www.youtube.com/watch?v=CF_Rt1ZIOvE
- **Daudz laboratoriju testi** – atrasts: baktērijas, raugi zarnu traktā, Zn/Cu disbalans organismā
- GF/CF diēta
- Mencu aknu eļļa, Probiotiki, Super Nu-Thera vitamīni
- **Kolonoskopija**
- Oral Chelation **DMSA terapija** smago metālu izvadīšanai = kognitīvs uzlabojums, bet par stipru zarnu traktam, paliek sliktāk (krampji)
- Transdermāla Chelation **DMPS terapija** = sasniedz limitu, aiz kura Hg vairs neizvadaš
- **Kolonoskopija** – atklāj iekaisumu ZT, mezglī zarnās, **ķīmiskas zāles**
- ABA metode (applied behavioral method)
- OSR Chelator (Oxidative Stress Relief) – maigāks, labs efekts (nav vairs pieejams)
- Transdermāla un orāla **Glutathiona terapija**
- **75 % atveseļošanās 10 gadu laikā**

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

63

Kas vēl palīdz atveseļoties

- **Abu vecāku vienota nostāja un ģimenes atbalsts**
- **GAPS atbalsta grupas vecākiem, ģimenēm** – informācijas apmaiņa, iedvesma, uzmundrinājums
- Katram autiskajam bērnam ir iespēja, ja vien viņam ir attiecīga palīdzība
- **Neklausies, ja Tev saka, ka autismas nav ārstējams**



Šajā grāmatā 50 GAPS veiksmes stāstu, ieskaitot Autismu

15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE

GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

64

Nobeiguma vietā

- Autisma gadījumā nevainosim ģēnus
- Autisms nav fizisks defekts smadzenēs
- **GAPS spektra cilvēks (t. sk. autisms) ir fiziski un mentāli novārdzis cilvēks ar nestipru imunitāti, neveselu zarnu traktu, pilns toksīniem un patogēnām baktērijām**
- GAPS spektra cilvēks (t. sk. autisms) mēnešiem un gadiem nav saņēmis viņa smadzenēm un organismam nepieciešamās vielas, jo, iespējams, barots ar pārtiku, kas tikai pasliktina viņa stāvokli
- Autiska cilvēka uzvedība, visticamāk, ir viņa fizisko sāpju izraisīta
- Autiska cilvēka sensorās īpatnības ir viņa nepabaroto smadzeņu neoptimālas darbības rezultāts
- Autiskam cilvēkam vispirms ir jānodrošina fiziski un mentāli atveseļoties (nevis izmīsumā jāmaca Runas, Spēju vai jebkāda cita principā noderīga terapija)
- **Labā ziņa – viss ir mūsu rokās, un mēs tik daudz ko varam darīt**
- **Tomēr atcerēsimies – nav 1 brīnumreceptes vai metodes, kas der visiem** - Katrs cilvēks ir unikāls, un tādai jābūt pieejai viņa atveseļošanā

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

65

www.curantur.lv

- Par **Autismu, GAPS, Homeopātiju, Uzturu, Kā atveseļoties** no dažādām slimībām, Veselīgu dzīvesveidu, un par daudz ko citu, lasi nesen izveidotajā interneta vietnē



15. aprīlis 2014 LAA

Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

66

Informācijas avoti: Vakcīnas

- <http://www.nvic.org/> - vakcīnu apraksti
- <http://vaccine-liberation-army.com/>
- <http://vactruth.com/> - izveido autisma bērnu vecāki
- www.ageofautism.com – autisma epidēmija ir vakcīnu radīta
- <http://jeffreychmd.com/vaccinations/>
- <http://www.vaccinationcouncil.org/>
- www.vaccineinfo4parents.co.uk
- <http://www.greenmedinfo.com/>
- <http://www.greenmedinfo.com/blog/do-vaccinations-cause-autism>
- <http://vaxtruth.org/>
- www.mercola.com
- The Age of Autism: Mercury, Medicine, and a Man-Made Epidemic, Dan Olmsted, Mark Blaxill, 2011
- Shot in the dark, Harris L. Coulter, Barbara Loe Fisher
- Raising Vaccine free child, Wendy Lydall
- Comparing Natural Immunity with Vaccination, Trevor Gunn, 2006
- Ikmēnēja žurnāls Ko ārsti Tev nestāsta
- What your Doctor may not tell you about childrens vaccinations, Cave Stephanie et al. 2001
- The vaccine guide, making an informed choice, R. Neustaedter1996
- Don't Vaccinate! Before You Educate, Mayer Eisenstein, 2008



67

Informācijas avoti: Vakcīnas Pirms vakcinē, izlasi un uzzini

- Te par vakcīnu sastāvu (ilustrācijai) <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/downloads/appendices/b/excipient-table-2.pdf>
- <http://www.ageofautism.com/2013/07/autism-and-dr-bernie-rimland-harmful-exposures-and-susceptible-children.html>
- <http://vactruth.com/2011/10/19/10-videos-all-parents-should-watch/>
- <http://www.vaccinationcouncil.org/2009/06/20/dont-vaccinate-before-you-educate/>
- <http://vaccine-liberation-army.com/2014/01/28/thimerosal-containing-vaccine-administration-risk-autism-spectrum-disorder-diagnosis-united-states/>
- <http://www.greenmedinfo.com/blog/do-vaccinations-cause-autism>
- <http://jeffreychmd.com/vaccinations-cause-autism/>
- http://vactruth.com/2014/01/28/toxic-levels-of-aluminum/?utm_source=The+Vaccine+Truth+Newsletter&utm_campaign=d57191d115-01_28_2014_aluminum&utm_medium=email&utm_term=0_ce7860ee83-d57191d115-408191768
- <http://www.vaccineinfo4parents.co.uk/PDF/BookSnippet/Text%20taken%20from%20Raising%20a%20Vaccine%20Free%20Child.pdf>

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

68

Informācijas avoti: AUTISMS. Grāmatas

- Tinus Smith *Beyond despair*
- *A Drug-Free Approach to Asperger Syndrome and Autism. Homeopathic Care for Exceptional Kids*, Judyth Reichenberg-Ullman, Robert Ullman, Ian Luepeker
- Judyth Reichenberg-Ullman, Robert Ullman, *Ritalin free kids*, 2005
- *Impossible Cure: The Promise of Homeopathy*, Amy L. Lansky (son cured from autism with homeopathy)



69

Informācijas avoti: AUTISMS. Grāmatas

- *Nourishing Hope for Autism*, Julie Matthews, 2008
- *Healing the New Childhood Epidemics: Autism, ADHD, Asthma, and Allergies: The Groundbreaking Program for the 4-A Disorders*, Kenneth Bock, Cameron Stauch
- *The Autism Revolution: Whole-Body Strategies for Making Life All It Can Be*, Martha Herbert, Karen Weintraub



15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

70

Informācijas avoti: AUTISMS. Internetā

- www.autism.org
- www.autism.com - Autism Research Institute
- www.cease-autism.com – Homeopātija autisma ārstēšanā
- www.autismisreversible.info/ - Biomedical treatment of Autism
- www.latitudes.org/category/conditions/autism
- www.autismtreatmentcenter.org – The Son-Rise program
- www.autismparents.net
- www.autismtreatment.org.uk
- www.autismrevolution.org
- www.autismspeaks.org
- www.tacanow.org – ģimeņu sarunas par autisma ārstēšanu
- www.youtube.com Marketing the madness, video 3st

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

71

Informācijas avoti: Aspergera sindroms

- Grāmata Tinus Smith, *Beyond despair*
- Stephen Bradshaw *Aspergers syndrome*
- Pirms dod bērnam zāles, izlasi šo grāmatu *A Drug-Free Approach to Asperger Syndrome and Autism. Homeopathic Care for Exceptional Kids*, Judyth Reichenberg-Ullman, Robert Ullman, Ian Luepeker P
- www.cease-autism.com
- www.drugfreeasperger.com
- www.aspergersyndrome.com
- www.aspergersyndrome.org
- http://www.aspergers.co.uk/
- www.youtube.com Marketing the madness, video 3st

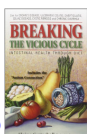


15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

72

Informācijas avoti: SCD

- Elaine Gottshall, **Breaking the Vicious Cycle. Intestinal Health Through Diet**
- Par SCD diētu www.breakingtheviciouscycle.info
- Lasi par SCD te www.scdlifestyle.com
- Par SCD diētu saistībā ar autismu [The Autism Connection](http://www.theautismconnection.com)
nodaļa no grāmatas Breaking the Vicious Cycle
http://media.btvf.webfactional.com/media/editor_uploads/2012/07/Ch_8_Autism%20connection.pdf
- Par SCD diētu un autismu www.pecanbread.com.
- Par SCD diētu **latviski** www.scd.lv



15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

73

Informācijas avoti: GAPS

- **Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, ADD/ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression, Schizophrenia, Dr** Natasha Campbell-McBride. 2010
- **GAPS Stories: Personal Accounts of Improvement and Recovery Through the GAPS Nutritional Protocol**, 2013
- GAPS diēta www.gaps.me
- Dr Natasha Campbell-McBride blogs www.doctor-natasha.com
- Oficiālā GAPS lapa ASV www.gapsdiet.com

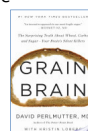
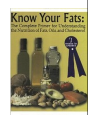


15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

74

Informācijas avoti: Uzturs

- **Put Your Heart in your mouth**, Natasha Campbell-McBride
- **Nourishing Hope for Autism: Nutrition and Diet Guide for Healing Our Children**, Julie Matthews
- www.nourishinghope.com/
- **Know Your Fats : The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils and Cholesterol**, Mary G. Enig
- **Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar – Your Brain's Silent Killers**, David Perlmutter, 2014
- **Food Is Better Medicine Than Drugs: Don't go to your doctor before reading this book: Your Prescription for Drug-free Health**, Patrick Holford, Jerome Burne
- www.patrickholford.com
- www.mercola.com
- www.nutritionfacts.com
- www.drperlmutter.com/
- www.westonaprice.org/



75

Kontakti

- Silvija ĀBELE
- Lic ISH, CGP, MNHL, Dr Chem
- sabele.homeopath@gmail.com
- Telefons Rīgā (00 371) 299 123 14
- Telefons Oslo (00 47) 983 49 749
- Skype: silvija.abele
- www.curantur.lv
- Prakse: Skarspsnoklinikken, Oslo
- Pagaidām konsultēju Rīgā 4x gadā – orientējoši - janvāris, aprīlis, jūlijs, novembris
- Plāns izveidot GAPS atbalsta grupas cilvēkiem, kas uzsāks GAPS programmu

15. aprīlis 2014 LAA Silvija ĀBELE GAPS filozofija, diēta un dzīvesveids – vai cerība autismam?

76