



En quoi et comment la Méthode GAPS

Peut-elle vous aider ?

Béatrice Levinson, Naturopathe Spécialisée GAPS

Qu'est-ce que la méthode GAPS?

- C'est une méthode qui explique la connexion entre les intestins et le cerveau, et le reste du corps.
- C'est un programme qui consiste en un régime spécifique, une détoxification importante du corps, et des compléments alimentaires.
- On part du principe que toute maladie et tout symptôme a pour origine un déséquilibre de la flore intestinale.
- C'est Hippocrate, père de la médecine qui l'a dit : « toute maladie commence dans l'intestin ».
- Quelque soient les symptômes : fatigue, allergies, maladies auto-immunes, maladies de peau, infections chroniques, mais aussi autisme, hyperactivité, dyslexie, problèmes d'apprentissage, de comportement, obsessions, dépression, anxiété, boulimies, anorexie, et certaines formes d'épilepsie, etc.... tout cela commence par un dysfonctionnement digestif.

Pourquoi ?

- Épidémies de flores intestinales perturbées à cause de :
- La mauvaise qualité de l'alimentation moderne qui est riche en calories et vides en micronutriments = (surpoids mais carences importantes).
- Alimentation et mode de vie dépourvus de bactéries nécessaires à notre bien-être (aseptisation, vaccinations, antibiothérapies à outrance, médicaments, etc.).
- Manque de contact avec la nature et les animaux ; le manque d'air et d'eau non pollués (lacs, rivières, mers et océans) ; manque de soleil.
- Manque de vrai repos (sans bruits, sans ondes, dans le noir).
- Les polluants environnementaux en constante expansion : herbicides, pesticides, fongicides, gaz d'échappements, aseptisant, désodorisants, nettoyants industriels et personnels (savons, champoings, parfums, produits d'hygiène corporelle et de la maison, lessives, assouplissants)
- Métaux lourds : amalgames dentaires et vaccins ; eaux des villes, etc.
- Stress constant de la vie moderne.
- Utilisation excessive de médicaments y compris : statines, antalgiques, antibiotiques, corticoïdes, pilules et traitements hormonaux.
- **Effets très toxiques de certains aliments sur la flore intestinale:**
- **1. Le Sucre :**
- Le sucre nourri des levures telles que le candida albicans; les candida digèrent le glucose de manière spécifique par une fermentation éthylique (ou alcoolique).

- Au cours de ce processus, les candida convertissent le glucose en alcool, et l'un de ses dérivés, l'acétaldéhyde, considéré comme le sous-produit le plus toxique de l'alcool !
- Ceci a été constaté chez des adultes présentant des états d'ébriété sans avoir consommé d'alcool. Ces personnes étaient comme « ivres » après un repas riche en sucres, qui étaient captés par les candida et qui produisaient de l'alcool.
- L'alcool et ses dérivés ont une faible masse moléculaire, donc ils pénètrent très vite et facilement tous les tissus y compris le cerveau.
- **Tous les effets toxiques de l'alcool** sont alors présents même chez les enfants: baisse d'acides gastriques, baisse de production d'enzymes pancréatiques, altération de la muqueuse intestinale, carences nutritionnelles (vitamines, minéraux, acides aminés), surcharge hépatique avec diminution à la détoxification ; altération du cerveau, manque de maîtrise de soi, troubles de l'élocution, perte de mémoire, état de stupeur, troubles de la coordination, etc. ; faiblesse musculaire, et augmentation de la toxicité liée aux médicaments aux toxines et autres polluants.
- L'acétaldéhyde s'attache aux protéines qui ne fonctionnent plus correctement. Elles deviennent alors responsables de nombreuses réactions auto-immunes, par exemple la destruction de la myéline, substance isolant les neurones cérébraux et les fibres nerveuses = sclérose en plaque.
- Une autre déficience fonctionnelle fréquemment observée chez les patients souffrant du syndrome GAPS est un dysfonctionnement de la thyroïde. L'acétaldéhyde ou d'autres toxines prennent la place des hormones qui leur était réservée pour remplir leurs fonctions. Par conséquent, tous les symptômes typiques de l'hypothyroïdie apparaissent : fatigue, dépression, gain de poids, frilosité, perte des cheveux, etc. malgré les médicaments.
- En s'attachant aux protéines, l'acétaldéhyde entraîne une déficience fonctionnelle de nombreux nutriments dont la vitamine B6 ; ce qui veut dire que même si une personne prend de la vitamine B6 celle-ci ne peut pas assurer ses fonctions, car l'acétaldéhyde a déjà pris la place dans les protéines.
- Si une femme enceinte souffre de candidoses, son corps produira alors de l'alcool et ses dérivés, qui affecteront le développement de l'enfant.
- La consommation d'alcool et la prolifération des levures chez le père affectent également le développement du fœtus.
- Le nouveau-né continuera à absorber ces substances à travers l'allaitement (qui devient alors toxique).
- L'enfant héritant de la flore trop riche en levures de sa mère, se mettra lui-même à produire ses propres substances alcooliques ainsi que de nombreuses autres toxines. Il est d'ores et déjà accro au sucre !

2. Les féculents et leurs dérivés mal digérés:

- Le gluten : protéine contenue dans le blé, le seigle, l'épeautre, petit épeautre, et orge et tous ses dérivés.
- La caséine : protéine présente dans tous les laits animaux et dérivés.

- Chez les personnes dont le système digestif est déjà compromis, ces protéines sont mal digérées et se transforment en substances dont la structure chimique est proche de celle des opiacés, comme la morphine et l'héroïne.
- Le gluten se transforme en **glutéomorphine** ; la caséine en **casomorphine**.
- De nombreuses recherches ont montré que les peptides du gluten et de la caséine (glutéomorphine et casomorphine) étaient présents dans l'urine des patients atteints d'autisme, de TDA/H, et TSA.
- Il semble que ces opiacées traversent la barrière hémato-encéphalique de la même façon que la morphine et l'héroïne, et bloquent certaines zones du cerveau.
- **Pourquoi ?** le système digestif de ces enfants est déjà perturbé dès la naissance ; le lait maternel (ou maternisé) est mal digéré, l'estomac manque d'acidité ; une faible acidité gastrique inhibe la production d'enzymes pancréatiques, et les protéines mal digérées arrivent jusqu'à la muqueuse de l'intestin grêle. La flore intestinale perturbée affecte les entérocytes qui ne peuvent pas finaliser la digestion des protéines. Ces protéines mal digérées se transforment en glutéomorphines et casomorphines et pénètrent dans le sang par la barrière intestinale déjà compromise. Là elles sont transportées jusqu'au cerveau et vers tous les autres tissus et organes.

3. Autres toxines :

- Deux autres toxines ont également été identifiées chez les enfants autistes par le Dr. Alan Friedman, un biochimiste. On les trouve sur la peau de certaines grenouilles d'Amérique du sud.
- Ce n'est pas la grenouille qui produit ces neurotoxines mais un champignon qui se développe à la surface de sa peau, les **deltorphines et dermorphines**, neurotoxines extrêmement puissantes.
- On a retrouvé ce champignon dans l'intestin des enfants autistes.
- D'autres toxines secrétées des bactéries de la famille des **Clostridia** sont présentes dans l'intestin humain ; elles produisent des toxines proches de la toxine tétanique, et elles peuvent affecter les neurotransmetteurs, les hormones, et autres substances.
- Beaucoup d'enfants sur le spectre de l'autisme souffrent d'asthénie musculaire, or le bacille du tétanos qui s'appelle *clostridium tetani* est souvent présent dans les selles des enfants autistes.
- Autre famille de bactéries : les bactéries **sulfato-réductrices** (Protéobactéries, Thiobacilles, etc.)
- Ces organismes métabolisent le soufre et les sulfates à partir des aliments pour produire des sulfites, substances toxiques pour de nombreuses personnes.
- Près de 95% des enfants autistes ont des carences en sulfates, qui jouent un rôle essentiel dans la détoxification du corps et les neurotransmetteurs du cerveau.
- Il semble aussi que certains **virus** tels que celui de la rougeole (retrouvé dans les tissus lymphoïdes du colon après l'injection du ROR

selon les travaux du Dr. Andrew Wakefield) ou de l'herpès soient aussi très actifs chez les enfants autistes.

- Bien d'autres toxines créées par des levures, des bactéries, des parasites, ou des virus... encore non identifiés à ce jour, jouent un rôle essentiel sur le comportement de l'enfant et de l'adulte.
- En attendant que la science ne le prouve, il faut donc agir et cultiver la flore bénéfique.
- Le bon fonctionnement de la flore bénéfique permet de contrôler les virus, les bactéries, et autres microbes. Sinon le système digestif est affecté par la flore opportuniste, et des microbes pathogènes produisent un flux de substances toxiques allant de l'intestin au cerveau en permanence.
- La toxicité de ces substances est à l'origine de la majorité des symptômes tels que l'autisme, mais aussi troubles psychiatriques, et physiologiques : infections chroniques, maladies auto-immunes, inflammation chroniques, acidification des tissus interstitiels, etc.

Que faire ?

1. Commencer par l'alimentation : qui doit être riche en nutriments et pauvre en toxines (donc facile à digérer):

- Manger Bio et/ou agriculture raisonnée, permaculture, production à petite échelle et locale (moins de pesticides).
- Éviter tout ce qui est industriel, conservateurs, colorants, exhausteurs de goût, etc.
- **Mettre en place les principes GAPS :**
- Éviter dans un 1^{er} temps: toutes les céréales (pâtes, pain, riz, maïs, quinoa, sarrasin, millet, seigle, blé, épeautre, etc.) et légumineuses.
- Éviter les amidons : pommes de terre, topinambour.
- Éviter les sucres et édulcorants ; alcool, et lactose.

Consommer :

- Bouillons de viande et de poissons faits maison ; soupes faites avec ces bouillons : cartilages, gélatine = réparation de la muqueuse intestinale.
- Viandes, volailles, poissons, et crustacés = faciles à digérer.
- Les abats (surtout le foie) = Très riches en nutriments.
- Oeufs bio ou poulets élevés sur pâturages = riches en acide folique, vitamines A, D, E.
- Tous les légumes sans amidons, soit cuits dans le bouillon, soit crus si tolérés. S'ils irritent les intestins, alors les consommer en jus, notamment les jus verts riches en chlorophylle = détoxification.
- Tous les fruits bien mûrs = minéraux et antioxydants.
- Fruits secs, les noix, et les graines (courge, tournesol) trempés.
- Laitages fermentés (yaourt, kéfir, crème fraîche) s'ils sont tolérés.
- Miel cru (non chauffé) et de ruches non nourries au sucre de glucose.
- Légumes fermentés (choucroute, Kim chi, jus de légumes fermentés)
- Graisses animales : beurre, ghee, lard, graisse d'oie et de canard.
- Huiles de première pression à froid biologiques, huile de noix de coco, huile de palme, avocat, noix de coco fraîche ou sèche.

2. Détoxifier :

- Bains au sel d'Epsom, sel marin, sels de la mer morte ; bicarbonate de soude ; ou au vinaigre = détoxification par la peau.
- Brossage de la peau à sec = ouverture de l'émonctoire Peau.
- Lavements au café, à l'eau, ou la camomille ; implants de probiotiques.
- Respiration consciente; yoga, Tai Chi, exercice ; bains de mer, repos.
- Transpiration : exercice, sauna, ou bains de soleil.
- Dormir 7-8 heures par nuit, dans le noir complet, sans télé ni appareils électroniques dans la chambre.
- Enlever les plombages chez un dentiste holistique, et chélater gentiment les métaux incrustés dans les tissus au cours des années.
- Détoxifier les effets des vaccins par l'isothérapie.

3. Supplémenter :

- Huile de foie de morue = vitamines A, D, E, K
- Plasma de Quinton = minéraux
- Probiotiques = flore intestinale
- Traitements spécifiques pour : bactéries, levures, et virus.
- Traitements spécifiques selon résultats d'analyses pour compenser des carences importantes.

Ce travail de nettoyage et de réparation en profondeur prend du temps, de la patience et de la persévérance. Il faut compter environ 2 ans en moyenne. Je suis persuadée qu'il peut permettre d'éviter / retarder toutes les maladies dégénératives. Je vous invite à prendre RV si vous souhaitez l'entreprendre.

Béatrice Levinson

Naturopathe Spécialisée GAPS

Tél : 06 17 75 63 07

BeatriceLevinson@gmail.com

www.beatrice-levinson-gaps.com