

Il Cibo per Alcuni è Veleno per Altri

Siamo tutti diversi; ognuno di noi è un individuo unico. Quindi, la "taglia unica" non funziona mai. Questo è il motivo per cui proponiamo un numero così sbalorditivo di diete varie: alto contenuto di carboidrati / basso contenuto di carboidrati, alto contenuto di grassi / basso contenuto di grassi, alto contenuto di proteine / basso contenuto di proteine, tutto crudo / tutto cotto, ecc ecc .; e la cosa interessante è che ogni dieta si adatta ad alcune persone e non ad altre. Perché? Perché "bisogna essere in due per ballare il tango", il che significa che non esiste cibo cattivo di per sé o cibo buono di per sé senza tenere conto di un fattore molto importante, **chi** lo mangia! Non solo chi lo sta mangiando, ma in che stato si trova quella persona.

Cerchiamo di capirlo in modo più dettagliato.

Abbiamo tutti un' **eredità e costituzione** differenti. Se i tuoi predecessori erano vichinghi o eschimesi, è probabile che in genere avrai bisogno di mangiare molto pesce, carne e grasso. Ma se i tuoi predecessori provenivano da una cultura mediterranea o da qualche area tropicale del mondo, probabilmente avrai bisogno di più carboidrati nella tua dieta. Le antiche medicine cinesi e ayurvediche cercano di classificare diversi tipi costituzionali di persone e non si sognerebbero di applicare la dieta o le erbe senza questa conoscenza, poiché diversi tipi costituzionali richiedono approcci molto diversi.

La costituzione è solo un fattore. Ce ne sono molti altri.

Nel corso della nostra vita i nostri corpi attraversano **cicli anabolici / catabolici**, in altre parole cicli di costruzione e purificazione. Esiste un ciclo quotidiano di costruzione / distruzione, stagionale e "quando è necessario" può avvenire in qualsiasi momento. Per costruirsi, il tuo corpo ha bisogno di nutrienti molto diversi da quelli che usa per purificarsi (i cibi animali generalmente stanno costruendo, mentre i cibi vegetali sono generalmente purificanti). Solo il tuo corpo sa di cosa ha bisogno in ogni momento della tua vita.

A seconda di ciò che il tuo corpo sta facendo in quel momento, a seconda della stagione dell'anno, del tempo e del livello di stress a cui sei sottoposto, il tuo corpo può alternare diversi modi di **produzione di energia**: usando il glucosio, per esempio, o usando i grassi. Solo il tuo corpo sa cosa è appropriato in un particolare momento della tua esistenza e richiede nutrienti molto diversi per diversi modelli di produzione di energia.

Abbiamo tutti un **sistema nervoso autonomo**, che è responsabile di tutte le funzioni di "pilota automatico" del corpo: per il tuo cuore che batte, per il tuo sangue che circola, per il tuo sistema digestivo che ti nutre, ecc. Il sistema nervoso autonomo è composto da due rami: un sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico. Questi due sistemi generalmente lavorano in opposizione tra loro fornendo un equilibrio molto complesso in ogni funzione del corpo. Ancora una volta, a seconda di un numero infinito di fattori (ciclo giornaliero di attività e sonno, stagione, clima, stress, infezioni, alimentazione / pulizia, occupazione in quel momento, ecc.) Passerai dall'essere 'simpatico dominante' a 'parasimpatico dominante'. Questo cambiamento può avvenire più volte al giorno, ogni pochi giorni, ogni stagione ed è diverso a seconda delle diverse fasce d'età. L'importante è che questi due rami del nostro sistema nervoso richiedono gruppi di

nutrienti molto diversi per essere nutriti: a uno piacciono la carne e il grasso, mentre l'altro ha bisogno di più carboidrati. Solo il tuo corpo sa di quali proporzioni di proteine / grassi / carboidrati ha bisogno in un dato momento della tua vita; nessun laboratorio o scienziato sarà in grado di calcolarlo per te.

Poi c'è **L'equilibrio acido / alcalino** nel corpo, che cambia continuamente ogni giorno a seconda di molti fattori. C'è un mito nei circoli nutrizionali che "essere acidi fa male" e che tutti noi dobbiamo sforzarci di essere alcalini tutto il tempo. Diversi alimenti sono stati classificati come "alcalinizzanti" (come frutta e verdura) o "acidificanti" (come cereali e carni). Questo semplicemente non è vero. Il tuo corpo passa continuamente da stati alcalini ad acidi a seconda di molti fattori: l'attività del tuo sistema nervoso autonomo, il tipo di produzione di energia in quel momento, il tuo profilo ormonale in quel momento, la respirazione, la funzione renale, molti dei quali a loro volta cambiano in base al ciclo giornaliero, alla stagione, al tempo e alla tua attività. A seconda di tutti questi fattori, una mela, ad esempio, considerata un alimento 'alcalinizzante', può rendere il tuo corpo acido e viceversa, un pezzo di carne, considerato 'acidificante', può rendere il tuo corpo alcalino. Solo il tuo corpo sa come usare gli alimenti in un dato momento della tua vita; solo il tuo corpo ha l'intelligenza interiore per fare questi calcoli incredibilmente complessi.

Come se ciò non bastasse, c'è **L'equilibrio idrico ed elettrolitico** nel corpo, che cambia sempre a seconda di molti fattori. La medicina ha definito il sale "cattivo" e raccomanda di ridurne il consumo. Il sale raffinato non dovrebbe essere consumato così come non dovrebbero essere consumati tutti gli alimenti raffinati (poiché queste cose sono innaturali per la fisiologia umana e non dovrebbero essere chiamate "cibo"). Tuttavia, il sale naturale non raffinato (come il sale cristallino dell'Himalaya o il sale celtico) contiene più di 90 minerali e non solo fa bene, è essenziale per il nostro corpo mantenere il giusto equilibrio acqua / elettrolita. Poi c'è il mito che bisogna bere molta acqua ogni giorno, anche quantità diverse in litri al giorno sono prescritte nella letteratura nutrizionale. Seguire ciecamente questo consiglio può metterti nei guai, se il tuo corpo è a corto di elettroliti e ha bisogno di sale invece dell'acqua. Non importa quanto siamo intelligenti, non possiamo calcolare quanto sale o acqua dovremmo consumare in un dato momento: solo il tuo corpo lo sa, e ha ottimi modi per dirti di cosa ha bisogno: sete di acqua, desiderio di sale o qualsiasi alimento particolare, che può avere la giusta composizione minerale. Non commettere errori, il tuo corpo conosce la composizione nutritiva degli alimenti su questo pianeta.

Questi sono solo alcuni fattori per dimostrarti che nessun laboratorio, nessun dottore o scienziato e nessun libro può calcolare per te cosa dovresti mangiare alle 8:00, alle 13:00, alle 18:00 o nel mezzo. Solo il tuo corpo ha l'intelligenza insuperabile per capire di cosa ha bisogno in un dato momento della tua vita, poiché i tuoi bisogni nutrizionali cambiano continuamente: ogni minuto, ogni ora e ogni giorno.

Quindi cosa facciamo? **Come ci nutriamo adeguatamente?** La risposta è: torna in contatto con l'intelligenza interiore del tuo corpo. Pensa: se il tuo corpo ha bisogno di così tante proteine in questo momento + così tanti grassi + così tanti carboidrati + così tanta vitamina B12 e così tanta vitamina C, come ti farebbe sapere che ha bisogno di questa particolare composizione di

nutrienti? E anche se il tuo corpo avesse un modo per farti conoscere tutte queste informazioni, come faresti per fornire questo mix di sostanze nutritive? Come calcolare tutti questi fattori e fornire gli importi giusti? Ebbene, Madre Natura è gentile e non ci sta chiedendo di fare nulla di così complicato. Invece ci ha dato i sensi di ODORE, GUSTO, DESIDERIO per un particolare alimento e senso di SODDISFAZIONE dopo averlo mangiato. Quindi, quando il tuo corpo ha bisogno di un particolare mix di sostanze nutritive, ti darà il desiderio di un particolare alimento, che contiene proprio quel giusto mix; questo particolare cibo avrà un odore divino per te e un sapore meraviglioso, e ti sentirai soddisfatto dopo averlo mangiato.

Ma in un'ora o due i bisogni del tuo corpo cambieranno e quel particolare cibo non ti attirerà più; invece avrai il desiderio di un altro cibo, che nutrizionalmente ti servirà correttamente per quel particolare momento della tua vita.

Quindi, l'unico modo per noi di servire adeguatamente il nostro corpo con il cibo giusto è essere in contatto con i nostri sensi!

Pensiamoci un po' di più.

Il DESIDERIO di un alimento particolare.

La parola "desiderio" ha un aspetto un po' negativo per molte persone grazie a secoli di condizionamenti religiosi e politici, il desiderio è considerato qualcosa a cui "dobbiamo resistere" e non dobbiamo "soccombere". Tuttavia, il desiderio di un alimento particolare è il modo principale in cui il tuo corpo ti dice di cosa ha bisogno in un particolare momento nutrizionalmente. Quindi, quando hai fame, fermati e pensa: "Cosa vorrei mangiare adesso? Qual è il cibo più attraente per me in questo momento?" Dimentica tutti i libri che hai letto, dimentica tutti i mantra nutrizionali di ciò che devi mangiare in un particolare momento della giornata e fai la domanda. La risposta arriverà immediatamente e il solo pensiero di quel particolare cibo ti riempirà la bocca di saliva. Rispetta il tuo desiderio! Il desiderio è l'intelligenza del tuo corpo interiore che ti parla, facendoti sapere di cosa ha bisogno per mantenerti sano, energico e felice. Se ascolti il tuo desiderio ogni volta che mangi, sarai in grado di digerire bene quel cibo e ti farà solo bene, perché l'hai mangiato al momento giusto, proprio quando il tuo corpo lo ha chiesto.

Il problema è che nel nostro mondo commerciale moderno i desideri delle persone per il cibo sono stati manipolati attraverso l'uso di sostanze chimiche che creano dipendenza e alterano il gusto negli alimenti trasformati. Sì, molti cosiddetti "alimenti" raffinati contengono sostanze chimiche specificamente progettate per creare dipendenza. Ascoltare il tuo desiderio si applica solo ai cibi naturali, gli alimenti che Madre Natura ha progettato. Smetti di mangiare cibi raffinati e il tuo normale senso di desiderio per il cibo tornerà.

Il senso dell'OLFATTO

Hai mai osservato animali? Non metteranno mai nulla in bocca senza prima annusarlo. Perché? Perché gli animali selvatici sono pienamente in contatto con i loro istinti, la loro intelligenza

interna del corpo. L'olfatto fornisce al tuo corpo molte informazioni sul cibo: è sicuro da mangiare, è stato contaminato da sostanze chimiche o microbi, è fresco e, soprattutto, è appropriato per le tue esigenze corporee in questo momento? Quindi, prima di mettervi qualcosa in bocca, annusatelo: se è il cibo giusto per voi in questo momento, avrà un odore molto gradevole. Se non è il cibo giusto, avrà un odore ripugnante. Rispetta il tuo senso dell'olfatto e ascoltalo.

Il problema è che molte persone nel nostro mondo moderno hanno un senso dell'olfatto danneggiato a causa dell'uso di profumi sintetici. Tutti i prodotti chimici maleodoranti prodotti dall'uomo, come i detersivi per bucato, i prodotti chimici per la pulizia domestica, i cosiddetti deodoranti per ambienti e i profumi bloccano i recettori olfattivi (i recettori dell'odore) nel naso. Il tuo naso ha un determinato numero di recettori olfattivi e, una volta bloccati da una sostanza chimica, le nuove molecole di quella sostanza chimica in entrata non hanno nulla a cui attaccarsi, quindi non puoi più annusarlo. Abbiamo tutti incontrato persone che odorano come una fabbrica di profumi, ma non si rendono conto di quanto eccessivamente applicano il loro profumo su sé stessi, perché non possono più annusarlo, i loro recettori dell'olfatto nel naso sono bloccati da quella sostanza chimica. Lo stesso accade con i comuni detersivi per bucato, che utilizzano profumi molto potenti per mascherare l'odore sgradevole del detersivo stesso. Le persone che li usano regolarmente non riescono più a sentirne l'odore, perché queste persone sono esposte a questo odore tutto il tempo dai loro vestiti, asciugamani e biancheria da letto. Queste persone non possono neppure annusare correttamente il loro cibo, poiché i loro recettori olfattivi nel naso sono costantemente occupati dal detersivo per bucato. Per ripristinare l'olfatto, rimuovi tutti i prodotti chimici maleodoranti / profumati dal tuo ambiente: sostituisci il detersivo per bucato con uno naturale non profumato e non utilizzare profumi, prodotti per la cura personale profumati o deodoranti per ambienti. In poche settimane i tuoi recettori olfattivi si ripuliranno e il tuo olfatto tornerà.

Il senso del GUSTO

Il cibo è uno dei più grandi piaceri della vita, e così deve essere! Se il cibo non è piacevole, allora è il cibo sbagliato per te al momento (non importa quanto "sano" dovrebbe essere)! Quindi, ascolta il tuo senso del gusto e rispettalò! È tuo amico in quanto è uno dei canali di comunicazione tra l'intelligenza interiore del tuo corpo e la tua mente cosciente. In quale altro modo il tuo corpo ti direbbe che ha bisogno di un particolare mix di nutrienti, ma dandoti un grande piacere nel consumarli sotto forma di cibo?

Il problema è che molte persone hanno un senso del gusto alterato o offuscato a causa del consumo regolare di alimenti raffinati. Molti alimenti raffinati contengono sostanze chimiche che alterano il gusto, che vengono deliberatamente aggiunte al "cibo". Queste sostanze chimiche non sono solo tossiche, ma possono alterare la tua percezione del gusto per lungo tempo, quindi è essenziale smettere di consumare cibi raffinati per ripristinare il normale senso del gusto. Molte carenze nutrizionali possono alterare la percezione del gusto (la carenza di zinco è particolarmente nota per questo). Quando inizi a consumare una dieta sana e naturale, le tue

carenze nutrizionali diminuiranno e il tuo senso del gusto tornerà. Le tossine in bocca possono anche alterare la tua percezione del gusto. Prova a lavarti i denti con olio d'oliva spremuto a freddo (o qualsiasi altro olio spremuto a freddo) al posto del dentifricio: questa procedura ayurvedica ha un buon record nel disintossicare la bocca. Lavorare con un dentista olistico è molto importante, poiché molti materiali dentali in bocca possono renderlo tossico e alterare il senso del gusto.

Il senso di SODDISFAZIONE dopo aver mangiato

Se hai consumato un pasto adeguato alle esigenze nutrizionali del tuo corpo in quel momento, ti sentirai pienamente soddisfatto. Non ci saranno voglie di qualcos'altro, solo una piacevole e confortevole sensazione di soddisfazione, che ti permetterà di concentrarti su altre cose della tua vita e dimenticare il cibo per un po' '. È importante non mangiare troppo, quindi non ti senti "imbottito".

Tuttavia, se ascolti il tuo senso di piacere dal cibo, non mangerai troppo perché smetteresti di mangiare non appena il cibo smette di essere piacevole. Piacere acceso / piacere spento sono i segnali che il tuo corpo ti dà per farti conoscere i suoi bisogni. Il tuo senso di piacere ti farà mangiare fino a quando il tuo corpo avrà ancora bisogno dei nutrienti di quel particolare alimento; non appena il tuo corpo ha avuto abbastanza di quei nutrienti, il cibo smetterà di darti piacere.

Le voglie di cibi dolci sono comuni tra le persone GAPS a causa del livello instabile di zucchero nel sangue. Ci vuole tempo per normalizzare lo zucchero nel sangue e il modo più efficace per affrontarlo è aumentare il consumo di grassi, in particolare i grassi animali (all'interno della tua zona di piacere, ovviamente). Quindi, consuma molti grassi animali con i tuoi pasti. Per mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue lontano dai pasti prepara una miscela di burro crudo (o olio di cocco) con un po' di miele crudo a piacere, mettila in un barattolo di vetro che puoi portare con te e mangia qualche cucchiaino ogni 20-30 minuti tutto il giorno. Questa misura può essere molto utile nelle fasi iniziali del trattamento. Man mano che la regolazione della glicemia si normalizzerà attraverso l'uso del programma nutrizionale GAPS, sarai in grado di ridurre gradualmente e smettere di mangiare miscela di burro / miele.

Come applichiamo questa saggezza durante la dieta GAPS?

La dieta GAPS non è scolpita nella pietra; devi adattarla al tuo corpo, alle sue esigenze quotidiane uniche. La dieta GAPS ti fornisce l'elenco degli alimenti con cui lavorare. **Quando** mangi questi cibi diversi e in **quali proporzioni** dipende da te. Ascolta le esigenze del tuo corpo, comunicate a te attraverso i sensi del desiderio, dell'olfatto, del gusto e della soddisfazione. Ad esempio, un giorno potresti sentirti solo una mela a colazione, ma domani potresti gustare una ricca colazione cucinata a base di uova, pancetta, salsicce e insalata. Ad esempio, il primo giorno eri molto felice solo di bere brodo di carne e mangiare del pollo cotto, ma il giorno dopo non ti senti affatto carne o brodo di carne e sei molto più felice di mangiare verdure e yogurt. Il tuo

corpo ti farà sapere quali proporzioni di proteine, grassi e carboidrati assumere ad ogni pasto. Come? Attraverso il desiderio di cibi particolari; quindi, quando ti siedi a un pasto in famiglia, mangia solo ciò che ti piace in quel momento e nelle quantità che ti piacciono.

È essenziale ascoltare i desideri del tuo corpo quando segui la dieta GAPS - la dieta introduttiva o la dieta GAPS completa. I tuoi desideri ti faranno sapere quanto velocemente muoverti attraverso le fasi della dieta introduttiva. È possibile che tu debba mangiare qualcosa che non è permesso in una fase particolare se lo desideri davvero, perché è ciò che il tuo corpo richiede in quel momento e devi rispettarlo. Sei unico e nessuno può prescriverti la giusta sequenza di introduzione del cibo. Se stavi seguendo la dieta introduttiva GAPS alla lettera e ti sentivi bene, ma poi un giorno hai un forte desiderio, diciamo, di pomodori crudi (che non sono inclusi nel piano), ascolta questo desiderio! Questo è il tuo corpo che ti dice che ha bisogno di particolari nutrienti in questo particolare momento e che i pomodori crudi li forniranno. Se neghi al tuo corpo quel bisogno, potresti metterti nei guai: il tuo equilibrio elettrolitico potrebbe essere alterato o i tuoi ormoni potrebbero non funzionare bene, o qualcos'altro non funzionerà. Sì, avresti "imbrogliato" la dieta mangiando pomodori, ma una volta che quel particolare bisogno del tuo corpo è stato soddisfatto, puoi continuare con il tuo programma. Ogni progresso passa attraverso due passi avanti e poi uno indietro e la guarigione non fa eccezione. Quindi, non preoccuparti di "sgarrare" sulla dieta a volte se il tuo corpo lo ha davvero chiesto. Questo non è sgarrare; questo è lavorare **con** il tuo corpo e rispettarlo. Ricorda, il tuo corpo sa infinitamente di più su sé stesso di quanto ne sapremo mai con tutta la nostra intelligenza e scienza!

Ricorda anche che le esigenze nutrizionali del tuo corpo cambiano continuamente. Quindi, anche il tuo desiderio di cibo cambierà continuamente: ciò che ti è sembrato meravigliosamente soddisfacente per la colazione potrebbe non essere allettante per il pranzo e ciò che era delizioso nel pomeriggio potrebbe sembrare ripugnante all'ora di cena. Tutti questi sentimenti sono molto validi e dovrebbero essere ascoltati! Sei un individuo unico, quindi ciò che si adatta a una persona attorno al tavolo potrebbe non essere adatto a te.

Come lo applichiamo ai bambini che seguono la dieta GAPS?

Come genitori dobbiamo prendere decisioni per i nostri figli. I bambini GAPS hanno alterato l'olfatto, il gusto e il desiderio di cibo e possono avere forti voglie e dipendenze dagli stessi cibi che li danneggiano. Le voglie e le dipendenze di solito sono per gli alimenti raffinati; quando avviamo il protocollo nutrizionale GAPS rimuoviamo tutti gli alimenti raffinati e di conseguenza tuo figlio potrebbe attraversare un periodo di astinenza con tutti i tipi di sintomi (comportamentali e fisici). Questo è importante per i genitori da capire per aiutare il bambino a superare questo periodo difficile: il corpo di tuo figlio è bloccato in uno stato metabolico malato, quindi richiede cibi particolarmente malsani per mantenere e servire quello stato. Quindi, a meno che non vogliamo mantenere questo stato metabolico malato, non possiamo permettere al bambino di avere quegli alimenti. Portare il corpo del bambino a uno stato metabolico sano richiederà tempo e impegno e il programma nutrizionale GAPS lo farà per te. Quindi attenersi all'elenco degli alimenti consentiti nella dieta GAPS. Tuttavia, all'interno di tale elenco, cerca di

fornire una varietà di alimenti abbastanza ampia da consentire al bambino di scegliere (quando lo stato di astinenza è più o meno finito!). È molto importante che tuo figlio inizi a usare i sensi del desiderio, dell'olfatto, del gusto e della soddisfazione. Tuo figlio avrà bisogno di tempo per imparare a usare questi sensi e per scoprirli in primo luogo, poiché in uno stato metabolico malato questi sensi erano soppressi e alterati. Quindi, riempi la tua casa di cibo GAPS e consenti a tuo figlio di scegliere (ovviamente entro limiti ragionevoli). Consenti a tuo figlio di esplorare il cibo nel modo in cui vuole, mangiarlo con le mani, mangiarlo freddo o caldo o mangiarlo a tavola. È essenziale per qualsiasi bambino (GAPS o bambino sano che si sviluppa "normalmente") sviluppare un rapporto sano con il cibo fin dall'inizio della propria vita. Purtroppo, nel mondo occidentale in molti casi ciò non accade. È molto sconvolgente vedere alcune madri nel mondo occidentale lavorare intensamente sulle buone maniere a tavola del bambino, senza impegnarsi per preparare un pasto decente. Una combinazione di cibo di scarsa qualità e forte pressione sul mangiare quel "cibo" con le migliori maniere a tavola può scoraggiare chiunque dal cibo, figuriamoci un bambino piccolo! Affinché il bambino possa sviluppare i sensi normali in relazione al cibo, il bambino ha bisogno di cibi sani e naturali pieni di sapore e gusto; e al bambino deve essere consentito di esplorare quel cibo alle sue condizioni (mangiandolo con le mani, facendo caos, gustandolo). Le buone maniere a tavola possono venire più tardi, quando il bambino ha sviluppato i sensi alimentari naturali di desiderio di cibo, odore, gusto e soddisfazione dal cibo, che servirà bene al corpo del tuo bambino per il resto della sua vita.

In conclusione: Madre Natura ha impiegato miliardi di anni per progettare il corpo umano; è una creazione incredibilmente intelligente! Poiché gli alimenti naturali su questo pianeta sono stati progettati nello stesso periodo, l'intelligenza del tuo corpo interiore conosce la loro composizione e sa quali alimenti scegliere per esigenze particolari. Tutto quello che dobbiamo fare è trattare questa intelligenza con rispetto. Usa i tuoi sensi dell'olfatto, del gusto, del desiderio di cibo e della soddisfazione dal mangiarlo per guidarti nelle tue decisioni: quando mangiare, quali cibi mangiare e in quali combinazioni. E ricorda: sei unico, quindi ciò che si adatta al tuo vicino potrebbe non essere adatto a te.