

## Die GAPS-Diät: Gut and Psychology Syndrom

Eigentlich geht es in der GAPS-Diät um eine anti-entzündliche und Darm aufbauende und entgiftende Diät, kurz gesagt um Heilung des Darmes.

Wie wir aus der Naturheilkunde wissen, ist der Darm das Zentrum des Immunsystems. Das heißt, wenn Entzündungen vorhanden sind, ist der Darm wahrscheinlich nicht optimal in Ordnung.

Entzündungen sind vorhanden zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen, Schmerzen allgemein, kaputte Zähne, Migräne, Allergien, autoimmun Erkrankungen, Histaminintoleranz, Magen und Darmerkrankungen, zb Morbus Chron und Collitis Ulcerosa. Was die Meisten nicht wissen ist, dass ADHS, Hyperaktivität, zum Teil Lern- und Entwicklungsstörungen, Autismus, Skizophrenie und einige sogenannte psychiatrische Erkrankungen und Demenz auch Entzündungen im Gehirn sind und diese stammen vom Darm.

Dass unser Darm heutzutage sehr schwach ist, kommt sehr viel von den Umweltgiften. Amalgam in den Zähnen, zu viel Antibiotika, aber selbst im Trinkwasser sind viele Gifte, zum Beispiel können Medikamente nicht rausgefiltert werden (außer man hat selbst eine Wasserfilteranlage). Auch andauernder Elektrosmog macht Entzündungen ua. im Gehirn. Und ein schwacher Darm kann auch vererbt werden. So zum Beispiel, wenn die Oma Rheuma hat, die Tochter Schilddrüsenerkrankungen und das Enkelkind Allergien, ist dies meist eine Glutenunverträglichkeit. Und dazu müssen natürlich auch die auslösenden Faktoren kommen.

Die GAPS-Diät kann hier wesentliches helfen. Es ist eine Ernährungsform, die man kurweise macht. Wenn man länger - abhängig vom Gesundheitszustand - macht, sollte man sich später relativ normal gesund ernähren können.

Die GAPS-Diät basiert auf tägliche Knochenbrühe und Schonkost. Anfangs nur gekochtes Gemüse und etwas Fleisch dazu. Hier kann man dann immer ein anderes Nahrungsmittel dazu nehmen. Dazu gibt es konkrete Anweisungen. Rein Vegan geht es nicht. Aber schmackhaft und insbesondere ohne Hunger. Leicht zu machen und keine hohen Kosten.

## Vortrag über die GABS-Diät

**Dienstag, 21.03.2023, 18 Uhr**

Heilpraktikerin Silja Ballin erklärt uns die GABS-Diät.

Anmeldung: 03741 281829 oder per E-Mail: [info@kneippverein-vogtland.de](mailto:info@kneippverein-vogtland.de)

Ort: Kneipp Gesundheitszentrum // Plauen, Albertplatz 10