

Histoires GAPS

Retrouver la santé avec le
programme nutritionnel GAPS



51 témoignages

Compilés et commentés par

Dr Natasha Campbell-McBride, spécialiste
en neurologie et en nutrition

J'ai créé le terme **GAPS** en 2004 pour décrire la pléthore de problèmes de santé causés par un intestin en mauvais état.

Il signifie **Gut And Psychology Syndrome**, ainsi que **Gut And Physiology Syndrome**; en français : **syndrome entéro-psychologique** et **syndrome entéro-physiologique**.

Depuis que j'ai conçu le programme nutritionnel **GAPS**, je reçois des lettres venues du monde entier. C'est un honneur et un privilège pour moi de publier ces lettres ! Ces témoignages ont été écrits par de «vraies» personnes, qui ont surmonté des problèmes de santé bien réels. Chacune d'elles a la conviction d'avoir appris des leçons essentielles sur la voie de la guérison : des leçons qu'elle tient à faire connaître à d'autres personnes confrontées aux mêmes difficultés. Veuillez lire ces témoignages comme des études de cas qui vous aideront à suivre votre propre progression vers la guérison et à faire face aux problèmes susceptibles de surgir en chemin.

Rien n'est plus précieux que l'expérience de la vraie vie ! Quand on a vécu quelque chose, quand on a lutté âprement pour remporter une bataille, on sait ce qui est vrai et ce qui est faux, ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. On connaît la vérité, pour être allé la chercher et y avoir laissé des plumes !

La plupart de ces témoignages ont de quoi remplir le lecteur d'humilité : pour la majorité d'entre nous, il est difficile d'imaginer les terribles obstacles que ces patients ont dû franchir. Et pourtant, ils racontent leurs péripéties avec tant d'humour et de grâce !

J'aimerais remercier chacun d'entre eux d'avoir partagé son témoignage, si intime, avec tous ! C'est un acte d'altruisme, désintéressé, issu du seul désir d'aider autrui, sans rien demander en retour. Merci !

Dr Natasha Campbell-McBride
Auteur du livre *Le Syndrome entéro-psychologique*
ou *GAPS (Gut and Psychology Syndrome)*

CHF 32.-

ISBN 978-2-9701224-0-1



En vente sur www.regimeGAPS.fr