

EP4 - النظام الغذائي والصحة العامة في التوحد -د. بوجنر هيلث 24مارس 2023

دوايت: الحلقة الرابعة. هذا عن النظام الغذائي على وجه التحديد. قد تكون فترة طويلة جدًا ... يا إلهي ، من المحتمل أن تقسم هذا إلى دزينة من الحلقات. ادخل في تفاصيل ذلك ، لأنك تتحدث عن نظام غذائي متعلق بصحتك ومجتمع اليوم ، بغض النظر عن مكان وجودك في العالم وما الذي يتكون منه كل هذه الأشياء.

لذا فإن الكثير من التسويق يأتي إليك على شكل دهون قليلة ، في صورة منخفضة الكربوهيدرات ، ومغذيات كثيفة ، ثم كل شيء ... حسناً ، إذا كنت في أمريكا ، فإن ما تحدده إدارة الغذاء والدواء الأمريكية هو الحد الأدنى من المبلغ اليومي أو البيانات التي يتعين عليك وضعها هناك لأنك لا تستطيع أن تعد بأي شيء لأنه سيتعارض مع شركات الأدوية الكبرى فيما يتعلق بما تنظمه والأشياء المختلفة. لكن على وجه التحديد ، أعتقد أنه عندما يكون لديك مشاكل صحية مع نفسك أو مع طفلك أو أحد أفراد أسرته ، فإن أحد الأشياء التي يجب عليك مراعاتها هو الاستهلاك وممارسة الرياضة.

قدرة شخص ما على القيام بحركة فعلية مثل الأشخاص العاديين بحيث يحرقون السعرات الحرارية ، ويحافظون على وظائفهم ، ومع تحريك جسمك ومفاصلك ، هناك الكثير من المواد الكيميائية والتفاعلات التي تحدث في الطبيعة الأم التي تخلق التوازن و كل هذه الأشياء. إذاً ، جالساً على جهاز iPad على الأريكة طوال اليوم أو جالساً في المنزل ودفع الأحدث ، ما هي رقائق مخلل الشبت المضلعة في فمك مع تراجع الكريمة الحامضة أثناء مشاهدة أمريكيان أيدول أو أي شيء آخر ، فمن المحتمل ألا يحدث ذلك لفعلك بشكل جيد. وأنت تعرف هذا. لذلك علينا أن ننظر بشكل أعمق قليلاً مع اختبار النظام الغذائي الذي يأتي فيه. لذلك دعونا نتحدث عن بعض هذه التفاصيل. لقد مررنا بالاستشارة وتحدثت عن بعض الاختبارات التي سيتم إجراؤها. والآن دعونا نلقي نظرة على الكيفية التي تنظر بها بشكل عام إلى النظام الغذائي.

د. بوجنر: نعم ، أعتقد أنه من المهم أن تتعلم من الأسرة عن النظام الغذائي الحالي للفرد المعني ، والحصول على فكرة عما يحلو لهم ، وما هي صلاتهم بالأطعمة ، والكمية ، والحصول على تقدير تقريبي كمية السكر التي يتناولونها. وإذا كانت هناك حساسيات غذائية معينة لديهم ، وما إذا كانوا قد أجروا اختباراً للحساسية الغذائية ، وإذا كانوا يتفاعلون سلبيًا مع بعض الأطعمة أيضًا.

دوايت: ثقافيًا ، أعني دعنا نتحدث فقط عن ذلك ، لأن لديك أناسًا في جميع أنحاء العالم ، ولكن ثقافيًا ، ما هو هذا النظام الغذائي؟

د. بوجنر: هذا صحيح.
نعم.

دوايت: هل هناك من يصنع الطعام؟ أم أنه أسلوب حياة متسرع ، لكلا الوالدين يعملان ، يحصل الأطفال على أشياء معالجة. أعني ، لقد مازحت على مدى السنوات التي توقفت فيها في متجر صغير أو محطة وقود في الصباح للحصول على فنجان من القهوة ، ثم رأيت أحد الوالدين يدخل ، وقد ارتدوا السراويل الرياضية والشعر الفاسد وهم يشترون Lunchable و

علبة عصير ، وأنت تعلم أنهم يحزمون الغداء للطفل لأنه لم يكن لديهم الوقت. وأنت تعلم أن هذا هراء كامل يدخل في فم الطفل في ذلك اليوم. ولكن أيضًا في بلدان أخرى ، أفضي الكثير من الوقت في الجنوب ، وأصدر المنتج الذي لديك ، واللوائح المتعلقة بالزراعة وأشياء أخرى ، ولكن بعد ذلك ، هل يصنع الناس الطعام بدلاً من مجرد شراء الطعام؟

راحة تلك الأشياء. لذلك من شأن ذلك أن يلعب دورًا كبيرًا في النظام الغذائي أيضًا.

د. بوجنر: أجل. وهو بحر كبير من المعلومات. أعني ، لقد بحثت عن النظام الغذائي المثالي ، ستجد ألف كتاب على أمازون يمكنك شراؤه ، ألف مقال ، آراء مختلفة ، الكيتو ، حمية آكلات اللحوم ، حمية البحر الأبيض المتوسط. خالي من الغلوتين ، وخالي من الصويا ، وخالي من كل شيء. ما هو الأفضل لطفلك؟ وهذا ليس أهم شيء في البداية. أولاً ، عليك أن تتعلم عن الطفل ، وأن ترى ما يحبه ، وأن ترى ما لا يعجبه ، وأن ترى ما يتفاعل معه ، وأن تنظر إلى جيناته ثم تبدأ.

لكني أعتقد أن الجزء الصعب الحقيقي هو تنفيذ تلك الخطة. كيف تذهب خالية من الغلوتين؟ كيف تذهب خالية من الألبان؟ هذا تغيير كبير في نمط الحياة. هل ستتعامل معه الأسرة بأكملها ، أم أن طفلك هو الوحيد الذي يحظر تناول هذه الأطعمة؟ بينما يشاهدك تأكلها ، وهو يحبها ويشعر بالإحباط. حسناً ، هناك العديد من الجوانب التي يمكنك النظر إليها من وجهة نظر وراثية وبيئية وثقافية.

وأعتقد بشكل عام ، إذا كنت تريد أن تنقطع عن المطاردة ، أعتقد أن المشاكل هي أن هناك مشاكل في الجهاز الهضمي لهؤلاء الأطفال ، وتسرب الأمعاء ، والتهاب الأمعاء ، مما يسمم بالكثير من هذه السموم والبروتينات من الطعام لينزل عبر الكبد إلى الدم ويسبب مشاكل.

ربما يكون السكر أحد أفضل الأمثلة. نعلم جميعًا السكر ، فالكمية اليومية من السكر الموصى بها للطفل أو المراهق تبلغ حوالي 25 جرامًا. و 25 جرامًا ، أعني أن ذلك يضيف سريعًا. أنت تشرب ثمانية أونصات من عصير التفاح ، وقد تجاوزت ذلك بالفعل ، وهذا النوع من الأكوام يتكدس طوال اليوم. كان لدي طفل يحتوي على 200 جرام من السكريات. كان يشرب أربع علب من ماوتن ديو كل يوم ، وغيرها من الوجبات الخفيفة الغنية بالكربوهيدرات والأطعمة. وكانوا يتساءلون عن سبب إصابة الطفل باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

أعني ، السكر يغذي الخميرة. الخميرة تنتج الأمونيا. الأمونيا تضغط على الغدة الكظرية لديك لإنتاج المزيد من الأدرينالين وأنت مفرط ، لا يمكنك التركيز ، أنت متوتر ، عقلك في مكان آخر. لديك اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فجأة ، ثم تقوم بوصف الأدوية. لذا ، من زوايا عديدة ، أعتقد أنه يجب علينا النظر إلى هذا ، ثم التوصل إلى حلول بسيطة للوالدين. لأنه كما تعلم ، دوايت ، على مدى السنوات العشر الماضية التي أعرفك فيها ، فأنت مثل خبير في النظام الغذائي الجيد ، والعصائر ، والعصير ، وهذا نصف الإيجار فقط. كيف يمكنك إدخاله إلى طفلك هو نوع من السحر ، وأعتقد أنه أحد أهم الأشياء. كيف تجعلها محسوسة ومستساغة حتى لو كان لديك الحل؟ إذن فهذه مشكلة مختلفة تمامًا.

دوايت:

حسناً ، أنا مثال جيد للإصرار على إنجاز ذلك ، لكنني أيضاً أسقط من العربية. وأعتقد أنني هنا لأقول أن النظام الغذائي سيكون مهماً بشكل كبير. الكثير من الأشياء التي تحدث عنها للتو ، تغيير ديناميكيات الأسرة وما سيفعله الناس وكيف سيشاركون هي صعبة للغاية. ولكن يمكن القيام به. إنها مثابرة. هذا ما يحدث في النهاية. وعليك أن تمر عبر نقاط الألم.

لقد مررنا كثيراً بخالي من الغلوتين ، وخالي من منتجات الألبان ، والتخلص من أكبر قدر ممكن من الكربوهيدرات والسكر ، ونقوم بعصر كامل معصور على البارد للحصول على جميع العناصر الغذائية في أنظف أشكالها ، في أكثر أشكال الفيتامينات كثافة بالعناصر الغذائية. ، والتي ستكون بمثابة ضغط بارد ، وتوفير كل ذلك ، والتكاليف المرتبطة به والوقت المرتبط به. حتى الوصول إلى حد محاولة ... كل هذه الأنواع المختلفة من الدقيق الموجودة هناك ، ثم البحث بشكل أعمق في كيفية تصنيع الدقيق؟ ما مدى نظافة تلك الطحين؟

أين يأتون من؟ للترشيح من المقالي التي تخبز فيها نوعاً من الخبز ، دعنا نقول أو شيء من هذا القبيل.

د. بوجنر: انتظر لحظة ، ما نوع الدقيق الذي تعصره؟

دوايت: نحن لا نعصر الدقيق.

د. بوجنر: لقد فهمت وجهة نظرك.

دوايت: لكن نوعاً ما من الكلام والحديث عن كل هذه الأشياء. ثم تدخل في التخطيط ، واضطرت إلى تجميع وجباتك ووجباتك الغذائية والوجبات الخفيفة معاً ، واستبدال كل تلك الأشياء عندما يكون هناك قصف مستمر لكل هذه الأجزاء الواقعية البسيطة من الوجبات الخفيفة غير الصحية وخيارات الطعام التي تتأثر في حياتك اليومية ، في كل مكان يتعرض له الناس ، يتعرض له طفلك ، ومتى يمكنهم أو لا يستطيعون الحصول على هذه الأشياء. لذا فإن جزءاً كبيراً من المشاركة يجب أن يحدث للباء من أجل تغيير هذه الأشياء.

الآن ، كمثال في علم الوراثة ، وأعتقد فقط في مكياجنا ، أن ابني معرض جداً للكربوهيدرات والسكريات. وبالتالي ستحصل على الكثير من الكربوهيدرات المعقدة التي ستتحول إلى سكر وجلوكوز في نظامك ، وهذا ما يذهرن بعده. يوجد التايوكا واللوز والأرز وهناك عدد من العوامل المختلفة حيث يمكنك استبدال الدقيق التقليدي بدقيق أنظف لتحضير ما تحتاجه. ثم النكهات. إذن أنت تتحدث الآن عن ميو أو نوع من نكهات الماء ، تروفيا ، بعض المواد الكيميائية البديلة.

د. بوجنر: فاكهة الراهب ،

أجل.

دوايت: سيكون الأمر كذلك فيما يتعلق بذلك هناك. سيكون سكر القصب هو أقرب شيء إلى السكر الطبيعي الذي يمكنك استخدامه. سيكون هذا هو الأنظف لأنه لم تتم معالجته ، وسيكون من الجيد التكميل والاستخدام. لن يكون الحصول على سكر قصب نظيف جيدًا ومصدره رخيصًا. ولكن هناك ستيفيا ، وهناك ستيفيا سائل يحتوي على كمية مختلفة من النكهات الطبيعية. إنه قوي جدًا جدًا.

وإضافة ذلك إلى بعض العجين سيعطيها نكهات مختلفة من الفانيليا وغيرها. وهذا سوف لن يكون كل ما اعتدنا عليه. لن يكون هذا هو البديل ، ستكون العلامة التجارية المقلدة Coca-Cola من المتجر ، أليس كذلك؟ لا يتذوق طعمه تمامًا ، لكنه نكهة كولا. لكن بعد فترة ، سوف يعتادون عليها وسوف يدركون هذه الأشياء. ولكن ستكون تغييرات النظام الغذائي التي يجب أن تكون موازية للخطة التكتيكية التي مثل طبيب مثل السيد بوجنر هنا سوف يضعها لك ولعائلتك حول كيفية القيام وتغيير هذه الأشياء.

سيكون هناك تسرب في الكثير من الأطعمة والفواكه والخضروات اليومية. لقد تعلمنا من خلال الاختبارات الصارمة والقيام بالعصير البارد أنه بعد إجراء بعض من اختبار Roundup ... تقرير إخباري ، فقط الأرقام التي أقولها ، Roundup ولكن بعض الاختبارات المنتظمة للتحقق من المعايير. لكن ابني كان يحتوي على نسبة عالية من النحاس ونحاول معرفة مصدر كل هذا. ونظرًا لأننا كنا نستخدم جميع المنتجات العضوية ، والخضروات الورقية وغير العضوية ، كعلامة تجارية ، ولكن أحد الأشياء التي يستخدمونها كمبيد للآفات هو كبريتات النحاس لاستخدامها في المحاصيل.

وهذا يدخل في المنتجات. وإذا كنت تزيل السموم ببطء ، فستحفظ بالكثير من تلك المعادن. لذلك كان نحاسه عاليًا للغاية. ثم تعود إلى طريق إزالة معدن ثقيل ، حسناً ، إلى أين أذهب من هنا؟ كيف تغير هذا؟ ستستمر في مواجهة حواجز طرق مختلفة ، لكن أعتقد بشكل عام أنه سيتعين عليك معرفة كيف يشعر الشخص والطفل وكيف يتفاعلون مع هذه الجوانب وما الأشياء الأخرى التي يمكنك تغييرها لزيادة تلك الردود الإيجابية. كعائلة ، سيتعين عليك أيضًا اتخاذ قرارات بشأن الطريقة التي تريد بها تغيير نمط الحياة وعادات الأكل. وستكون مشاركة من قبل الكثير من الناس.

د. بوجنر: نعم ، وأنا أتفق مع ذلك. وأعني ، ذهبت إلى كوستكو الأسبوع الماضي ورأيت طفلًا مصابًا بالتوحد.

دوايت: وهو أمر شائع جدًا في الوقت الحاضر ، أن نراهم في كل مكان.

د. بوجنر: ذهبت إلى المركز التجاري الشهر الماضي ، ورأيت طفلًا مصابًا بالتوحد هناك. هل تتذكر رؤية ذلك عندما كنا أصغر سنًا؟ لم أكن أعرف حتى ما هو التوحد. لم يكن هناك حقًا. وما تغير في عالمنا ، وأعتقد أن هذا أمر أساسي ، هو أنه في التسعينيات عندما كان معدل التوحد حوالي واحد من كل ، 1000 حدث شيء ما لأنه الآن واحد من بين ، 44 واحد من كل 28 فتى ، وما يعنيه واحد من كل ستة أطفال صعوبة التعلم؟ ماذا حدث؟ هل يمكن أن يكون طعامنا؟

وأعتقد أن هذا هو الحال. لأن هناك منظمات مستقلة موجودة تقوم بفحص المحاصيل حول العالم. وفي تقرير حديث قرأته ، في أمريكا الشمالية ، على ما يبدو ، وصنفوا أمريكا الشمالية على أنها خطر شديد من المحاصيل الملوثة بسموم العفن ، على سبيل المثال ، وجدوا أن 92% من عينات الذرة تحتوي على أكثر من مادة سامة من العفن. . هذا يعني أن تسعة من كل 10 صناديق في السوبر ماركت الخاص بك ، في ممر الحبوب تحتوي على سموم العفن. وحتى وكالة حماية البيئة توافق على أن هناك إرشادات حول عدد السموم الموجودة في الذرة.

وتحدثت إلى ...

دوايت: إذن هناك حد أدنى لا بأس به.

د. بوجنر: أجل ، أقل كمية ، إنها أعلى قليلاً لتغذية الحيوانات ، لكنها موجودة. والسؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك ، تعتقد أن هناك مزارعًا يعمل طوال العام في حقول الذرة ويحصونه ويعود إلى جزأين في المليون عندما يكون القطع جزءًا واحدًا في المليون ، ما هم تنوي القيام به؟ سوف يرمون المحاصيل بعيدا؟ سوف يلقون المحل غدا.

دوايت: نعم ، سوف يفلسون.

د. بوجنر: لقد سألت مؤخرًا ، لقد كان أبا ، والده كان مزارعًا للخنازير ، وهو مدرك تمامًا لما يحدث في هذه الصناعة ، في الصناعة الزراعية. وقال ، عندما يحدث ذلك ، وهو متكرر جدًا ، هناك الكثير من العفن ، تمامًا كما تدعي هذه المنظمة ، ما يفعلونه ، يأخذون محاصيلهم ، والذرة ، ويخلطونها مع الذرة المعروف أنها لا تحتوي على أي من هذه السموم الموجودة فيه ، ثم قم بتخفيفها حتى تصل إلى الإرشادات. ولسوء الحظ ، يتعين عليهم بيع ذلك بسعر أرخص.

لكنها مشكلة. إنها مشكلة عالمية ، ونحن نعلم ما تفعله هذه السموم بجهاز المناعة. لذا فهي شديدة السمية لنظام الجهاز الهضمي. سوف يقتل الغليفوسات الموجود في نفس المحصول بعضًا من البكتيريا الجيدة ، ويترك الالتهاب. ثم فجأة ، يعتمد الأمر أكثر على ما تضعه في فمك. فجأة ، الغلوتين الذي يأكله جيمي طوال اليوم ، لكن ليس لديه مشاكل ، بالنسبة لجوني الذي يعاني من التهاب في الأمعاء ، فإن الغلوتين سينزلق إلى الدم ويسبب التهابًا ولديه أعراض من ذلك.

لذلك أعتقد أن المشكلة في الغلوتين ومنتجات الألبان هي أنها عالية جدًا جدًا في سموم العفن هذه. لم يكن لدي مشكلة مع الحليب عندما كنت صغيرًا ، أو الغلوتين. لماذا هذه مشكلة الآن؟ ولذا أعتقد بشكل معقد أن هذه العوامل ، المحاصيل في العالم جميعها لها نتيجة غير مقصودة للتلاعب الجيني ، أنها كلها موبوءة بالعفن. هذه المحاصيل ليس لديها جهاز مناعة لمكافحتها.

دوايت: وكيميائيا يتم تفكيكها. إذن أنت تستمع إلى هذا البودكاست لأنك مهتم ، وأنت في رحلة ، والآن ستمر بالعديد من مستويات الصدمة والرعب وطرق التفكير الجديدة. وستبدأ بعض الأشياء في صنعك

ارفع حاجبك وتجعلك تبدو أعمق قليلاً فيه. وستقوم بالمرحلة الثانية والثالثة والخامسة للتحقق من بعض الأشياء التي تسمعها وتُقال لك ، وتبدأ في النظر إليها أكثر. وستبدأ في العثور على فتات الخبز الصغيرة في كل مكان. ليس بالضرورة في هذا البودكاست ، لن ينشأ كل شيء من هنا ، ولكنه سيساعد في تطوير المزيد والمزيد من الأسئلة. لذلك أعتقد أن موضوعاً مشتركاً ستسمعه من بودكاست مثل هذا وأماكن أخرى ، حتى قبل ذلك بكثير ، هو أن هناك الكثير من المفكرين النقديين الموجودين هناك وهناك الكثير من الأصوات التي تشير إلى هذه الأشياء ، كما لو كان يتعمق في جانب العفن على المحاصيل.

لذلك تستخدم الذرة في رقائق الذرة. وهل تعتقد أثناء عملية التصنيع باستخدام الذرة لصنع رقائق الذرة ، ما هي النسبة المئوية من هذا الذرة بالفعل بعد الآن؟ ولكن ما نوع عملية التنظيف التي يتم إجراؤها؟ وهو يفي بالمبادئ التوجيهية التنظيمية التي لا يزال هناك نوع من الخطأ. أن بعض المنظمات التي يتم الضغط عليها ويتم الدفع مقابلها تعتبر أنها يجب أن تفي بهذه المعايير ، وهذه الهضبة ، وأي شيء في ذلك يعتبر آمناً بدرجة كافية.

ما هو آمن بما فيه الكفاية؟ ثم الأهم من ذلك ، ما هي تلك السيارة التي تقودها؟ معنى الجسم ، وهذا يعني الجينات الخاصة بك ، والمكياج. إذن ما هي حالة الأساس الخاص بك ، لشاسيه سيارتك؟ هل يمكن أن تذهب في هذه الرحلة؟ هل صنعت لهذا؟

هل ستأخذ كورفيت على طريق غسيل بسرعة 80 ميلاً في الساعة وتدور في المنعطفات؟ هل ستكون هذه أفضل وسيلة للقيام بذلك؟ هل هي أفضل التضاريس لقيادة تلك السيارة؟ ولذا عليك التفكير في التركيب الجيني لك كفرد ، أو لطفلك ، أو لأحبائك ، ثم ما هي هذه الأطعمة المختلفة وما الذي يمتلكونه والذي من المحتمل أن يتفاعل بشكل سلبي؟ وجزءاً من هذه الرحلة التي ستمضيها ، قد لا يكون مجرد شيء واحد. قد لا يكون هذا المفتاح الوحيد الذي لا يفتح الباب. لذلك نحن نبحث جميعاً عن هذا المفتاح الوحيد الذي يدخلنا إلى الباب. يمكن أن تكون سلسلة من الأبواب وقد تكون سلسلة من التعديلات وقطع المفتاح التي تراها تبدأ في اللعب في الصورة بأكملها.

وعليك أن تقشر طبقات هذا البصل للخلف للوصول إلى بعض نقاط البداية. وما نستهلكه يوميًا سيكون جزءاً كبيراً منه.

وأعتقد أن الكثير من الأشخاص الذين يستمعون ، مررت بنقطة إما أن تكون مجبراً أو أنك قمت ببعض التجويع بنفسك أو أنك قمت بالصوم أو كنت قد ذهبت للتو في إجازة ، لم يمكنك الوصول إلى كل هذه الأشياء ، وبدأت في تناول الطعام الأنظف وبدأت تدرك ، واو ، في وقت لاحق هنا ، تشعر بتحسن قليل. كان لديه الكثير من حركات الأمعاء. نمت بشكل أفضل. يا رجل ، لقد مررت بهذا اليوم أو اليومين ، كان لدي صداع ، ثم يا رجل ، أشعر بتحسن كبير. وأخذت فنجان القهوة هذا ، تناولت قطعة الحلوى هذه ، ولا أستطيع تصديق التوتر الذي أصابني وكل شيء آخر. وتبدأ في رؤية الإجراء والرد المضاد لبعض الأشياء التي تستهلكها وكيف تؤثر في جسمك. لذا عليك أن تسأل نفسك ، وبدء هذه الرحلة يفكر في أنك مستقر؟

ما الذي تساهم به حقاً في هذا ككل؟ ثم هذا هو الجزء الصعب الذي سيكون ثقيلًا حقاً على كتفيك. ما هي مسؤوليتك في المشاركة مالياً ، ولفظياً ، وعاطفياً ، وجسدياً ، مع المواد الاستهلاكية التي يواجهها من تحب والتي تواجه كل هذه التحديات؟ أنت الشخص الذي يذهب إلى متجر البقالة ، أنت من يقوم بالتحضير أو لا يقوم بالتحضير. أنت من يختار الخضار ،

الفواكه. أنتم من تقطعها. أنت من يتعامل معها. وهذا هو الجزء الصعب من كوني والدة وفهم ما هي مقايضة هنا؟ أحتاج إلى بعض النوم ، أحتاج إلى إنجاز بعض الأشياء. لدي بعض المسؤوليات الأخرى. هذا هو التوازن وهذا هو الوزن الذي ستحمله في نهاية المطاف فيما يتعلق بكل هذا. لكن النظام الغذائي سيكون جزءًا كبيرًا منه.

د. بوجنر: نعم ، إنه كذلك بالتأكيد. ويمكنني أن أخبرك أنني كنت منخرطًا بشدة في النظام الغذائي عندما بدأت في تقديم المشورة أو المناقشة مع أولياء الأمور حول كيفية التعامل مع هذا الأمر. وكان هذا هو تركيزي الرئيسي لمدة عامين تقريبًا.

فقط صارم للغاية ، خالي من الغلوتين ، خالي من الكازين. لكن بصراحة ، لم أر السحر يحدث مع ذلك. لذلك أعتقد أن التفكير في الخالي من الغلوتين والكازين قد عفا عليه الزمن بعض الشيء. أعتقد أنه الآن ، لم أعد أختبر حساسيات الطعام بعد الآن. أقول لهم فقط ، اسمعوا ، هذا هو الأساس. نحن نعلم أن الحليب ، أي منتج ألبان ، يجب ألا تعطيه لطفلك. إنه مجرد شيء سيء. يحتوي على الجليفوسات ، ويحتوي على سموم العفن. انها مطبوخة أساسا سنور. لماذا نقوم ببسترة الحليب؟ لأن الأبقار تعطينا بكتيريا ضارة ومن المحتمل أن تكون خطيرة. في الواقع ، من غير القانوني بيع الحليب غير المبستر. ولذا أعتقد أن أفضل نهج هو مجرد إعطاء الأساسيات واتباع الأساسيات.

لأن الوالدين يغادرون الاجتماع وهم مثل ، يا إلهي ، هذه معلومات رائعة ودعونا نفعّلها. ثم يستيقظون في صباح اليوم التالي ويبدأ الروتين ويصبح الأمر صعبًا للغاية. إنه تغيير في أسلوب الحياة. لا أحد مستعد لهذا. ولذا وجدت أن أفضل طريقة هي ، حسناً ، دعونا نعطي بعض الأهداف المعقولة. في المرة القادمة التي نلتقي فيها ، أريد أن أرى نوعًا ما أنك قللت من منتجات الألبان أو ألغيت تناولها وقللت السكر أيضًا. وبعد ذلك تنتقل إلى الخطوة التالية. ترى ما إذا كان الوالد قد فعل ذلك ، وإذا فعلوا ذلك ، فانتقل إلى الخطوة التالية. حسناً ، لنقم ببعض التعديل الجيني. هل يحتاج طفلك المزيد من الدهون؟ هل يمكن لطفلك معالجة الدهون بشكل جيد حقًا؟ هل تحتاج أنزيمات الجهاز الهضمي؟ هل هي حماية البحر الأبيض المتوسط أم حماية الكيتو التي تفضلها جيناتك؟ هل هناك أشياء معينة لا يجب تناولها مثل الدهون المتعددة غير المشبعة؟ ربما يسبب زيت جوز الهند رد فعل سلبي لطفلك.

وستكون هذه هي الخطوة التالية ، لتحسينها نوعًا ما. وبعد ذلك يمكنك التعمق أكثر. ثم تبدأ في البحث في الجينات الوراثية للبكتيريا. تقوم بتحليل التسلسل لترى أي نوع من البكتيريا مرتفع ، وأي نوع منخفض ، وبعد ذلك يمكننا تعديل هذا الميكروبيوم. نحن نسميها موازنة الميكروبيوم ، حيث نقوم ، على سبيل المثال ، بإطعام البكتيريا ببعض البريبايوتكس والألياف والمعادن ، والتي من المحتمل أن تعوض بعض بكتيريا النمو الزائد أيضًا ، بدلاً من استخدام المضادات الحيوية أو أي شيء من هذا القبيل مع كلوستريديوم وكل هذا الهراء. لذلك أعتقد فقط أولاً أن تغمس أصابع قدميك بها ، نوع من الحصول على لمحة عن إمكانيات النظام الغذائي ، ثم حقًا غوص عميقًا ، إذا استطعت ، لترى حقًا ما يدور حوله. أن النظام الغذائي في الحقيقة ليس مفاشا واحدًا يناسب الجميع ، ولكنه مخصص جدًا لك كفرد يعتمد على كل شيء يتعلق بك ، من الداخل والخارج.