

NASLOV ORIGINALA:

Jessie Inchauspé

The Glucose Goddess Method: *The 4-Week Guide to Cutting Cravings, Getting Your Energy Back, and Feeling Amazing*

Copyright © Jessie Inchauspé, 2023

International Rights Management: Susanna Lea Associates

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

www.instagram.com/glucosegoddess

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Vesna Kalabić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2024

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ŽESI ENŠOPE

METODA
boginje glukoze

HARMONIIJA

SVEDOČENJA LJUDI *koji su isprobali* METODU BOGINJE GLUKOZE

„Više ne osećam žudnju za hranom i to je sve promenilo. Ne razmišljam o hrani po ceo dan. Osećam se kao da su mi skinuti okovi.”

„Svako kome je teško da se pridržava nekog programa treba da proba ovo. Lak i nežan put u primeni trikova čini ovo izvodljivim. Većina dijeta je toliko stroga da kad neko pogreši (što je sto posto neizbežno), oseća se užasno, prejeda se da bi ublažio razočaranje ili odustaje. Kako trikovi postaju redovan deo našeg dana, možemo polako da prilagođavamo način na koji jedemo da bismo postigli ono što nam je potrebno, a da ne osećamo da sebi nešto uskraćujemo.”

„Osećam se neverovatno. Na moje iznenađenje, smršala sam malo oko struka, a jela sam više nego ikada, pa čak i deserte.”

„Menstruacija mi se vratila posle nekoliko godina.”

„Ne mogu da vam dovoljno zahvalim. Ovaj program mi je potpuno promenio život!”

„Osećam se mnogo bolje u svim aspektima. Kao da sam postala druga osoba i da ne mogu biti

srećnija! Smršala sam, depresija mi se u velikoj meri smanjila. Osećaj je neverovatan, a osim toga, i magla u mozgu mi je potpuno nestala.”

„Nisam imala ovulaciju više od pet meseci zbog sindroma policističnih jajnika, a primenjujući ovu metodu, počela sam da ovuliram i uspela da zatrudnim. Trebalo je da uzimam lekove za ovulaciju (clomid), ali zahvaljujući ovome, to se desilo prirodnim putem. Moj muž i ja smo PRESREĆNI.”

„Uvek sam morao da planiram da završim sve svoje svakodnevne poslove do 14 časova jer bih posle doživljavao potpuni gubitak energije. Jedva sam se kretao i često sam dremao. Sada imam energije tokom celog dana! Neverovatno je i ne mogu da verujem šta sve mogu da uradim.”

„Imala sam dijabetes tipa 2. Nutricionista mi je rekao da bi, s obzirom da imam celijakiju i dijabetes, prilagođavanje mog metabolizma bilo kao prilagođavanje kursa naftnog tankera. Ipak, primetila sam rezultate primene ove metode već posle četiri dana. Nastavila sam i nakon četiri nedelje, i moj HbA1C

pao je za četiri meseca sa 9,6 na 4,7. Više uopšte nemam dijabetes. Uz to, izgubila sam 25 kg. Ovo bi trebalo da nadležni učine dostupnim svima koji imaju preddijabetes ili dijabetes.”

„Na moje iznenađenje, jedna od najvećih razlika koju sam primetila jeste promena stanja moje kože! Akne su se drastično smanjile. Bio je to neočekivani, ali prelepi sporedni efekat. :)”

„Imam ekcem i intoleranciju na histamin. I jedno i drugo izaziva crveni osip na licu i telu. Doživela sam veliko poboljšanje već prve nedelje.”

„Najbolja stvar u vezi s ovom metodom jeste to što sam shvatila da sa 55 godina mogu da promenim ishranu tako da se osećam bolje, a ne kao da sam kažnjena.”

„Krvni pritisak mi je snižen, gubitak kose smanjen, a došlo je i do smanjenja težine, pogotovo u predelu stomaka. Zahvalan sam za ove trikove koji menjaju život! Znam zaista mnogo ljudi koji bi imali koristi od ovoga.”

„Moj endokrinolog me je pitao šta sam uradila da bih poboljšala svoje zdravlje i nije mogao da veruje koliko mi je bolje!”

„Svako ko oseća da nije sasvim u redu, ali ne može da odredi zašto, imaće koristi od ove metode.”

„Ovu metodu treba nazvati: promenite svoj život u četiri koraka.”

„Izgubila sam 2,8 kg za četiri nedelje, a neverovatno je što je to bilo salo oko struka i na stomaku. Želela sam da izgubim šest kilograma zbog zdravlja i sad sam na pola puta. Bilo je lepo i lako. Nastaviću da unosim u svoj život ove promene sve dok ih ne učinim potpuno svojim. Hvala vam.”

„Svaka osoba na svetu imala bi koristi od ove metode.”

„Moj odnos prema hrani potpuno se promenio. VOLIM što ova metoda ne demonizuje nijednu vrstu hrane ili žudnje i što ništa ne treba da se izbac.”

„Moje telo se oseća odlično. Zglobovi me više ne bole kao ranije. Žudnje su mnogo manje!”

„Prolazim kroz perimenopauzu i osećam da su ovi trikovi smanjili simptome umora, niskog nivoa energije, magle u mozgu i stalnog osećaja gladi.”

„Mnogo vam hvala za ovu metodu. Osećao sam se toliko dugo potpuno zaglavljeno, a sada je konačno sve kliknulo i vidim rezultate!”

SADRŽAJ



Pitanje kojim je sve počelo	8
Eksperiment sa 2.700 učesnika	9
Da li je <i>metoda boginje glukoze</i> za vas?	10
Da ponovimo šta je glukoza.....	12
Prvo, malo važnih naučnih činjenica	14
Simptomi i stanja povezani sa skokovima glukoze	16
Četiri trika koja se koriste u ovoj metodi	22
Četvoronedeljni program	23
1. NEDELJA: SLANI DORUČAK.....	39
2. NEDELJA: SIRĆE	97
3. NEDELJA: PREDJELO OD POVRĆA.....	143
4. NEDELJA: KRETANJE	219
Glavna jela u bilo kom trenutku.....	228
Deserti u bilo kom trenutku	254
SOS: Žudnje.....	270
Četvrta nedelja je gotova – šta sada?.....	273
Učesnici eksperimenta	274
Naučne reference	279
Tim snova	281
O autorki	282

PITANJE KOJIM JE SVE POČELO

„Žesi, možeš li se useliti kod mene, molim te?“ Ovo pitanje mi je prvi put bilo postavljeno u poruci na Instagramu u aprilu 2022. godine – nekoliko dana nakon izlaska moje prve knjige, *Kontrola glukoze*. U toj knjizi sam s čitaocima podelila naučne činjenice o tome kako šećer u krvi (poznat kao glukoza) utiče na sve aspekte našeg života i dala deset lakih trikova za upravljanje njime da bismo izlečili svoje telo i ponovo postali srećni, puni energije i zdravi.

Pa zašto su onda svi iznenada poželili da im budem cimerka? Zato što su mnogi od vas želeli nešto više od onoga što im je dala moja prva knjiga. Prepoznali ste znake skokova glukoze kod sebe (žudnja za hranom, hronični umor, zavisnost od šećera, loš san, upale, magla u mozgu, sindrom policističnih jajnika, dijabetes i još mnogo šta), razumeli ste trikove i dopalo vam se što su toliko laki, ali želeli ste da dobijete plan da biste mogli da počnete da ih koristite.

Želeli ste da budem pored vas da bih vam pomogla da primenite ove naučne činjenice, iz dana u dan, iz obroka u obrok. Želeli ste da dobijete radnu svesku, recepte, podstrek i inspiraciju. Želeli ste da saznate kako su se drugi ljudi izlečili. Želeli ste da vam pomognem da trikove pretvorite u doživotne navike.

Prihvatila sam tu fantastičnu ideju, sela i bacila se na posao.

Razmišljala sam o tome kako sam počela da primenjujem ove trikove u svom životu onda kad sam započela svoje putovanje s glukozom pre četiri godine. Razmišljala sam o tome kako sam otkrila prvi trik. A onda drugi... Razmišljala sam o tome kako sam birala šta ću kupiti u prodavnici i o prvim novim jelima koja sam spremila. Razmišljala sam o tome šta ovih dana govorim prijateljima koji mi traže plan korak po korak da bi započeli svoje putovanje.

Razmišljala sam o tome koje recepte predlažem članovima svoje porodice koji me zovu telefonom i traže nešto da ih inspiriše. Razmišljala sam o tome kako sam razgovarala sama sa sobom i šta me je motivisalo na tom putu. Obratila sam se čitaocima moje prve knjige i pitala one koji su uspešno pretvorili trikove u navike šta im je pomoglo da to učine. Zatim sam pitala one kojima je bilo teže da se pridržavaju tih trikova šta im je potrebno.

Na osnovu ovog istraživanja proizašle su dve stvari: prvo, mnogo uzbuđenja s moje strane; drugo, knjiga koju držite u rukama. Predstavljam vam (molim fanfare): *Metodu boginje glukoze*.

Ovaj praktični pratilac *Kontrole glukoze* četvoredeljni je vodič koji će vam pomoći da uključite najvažnije trikove za kontrolu glukoze u svoj svakodnevni život. Sadrži radnu svesku, urađenu korak po korak, u kojoj možete da pišete, sto mojih omiljenih, lakih i ukusnih recepata i odgovore na sva vaša pitanja.

To je isto kao da sam se uselila kod vas na četiri nedelje i pokazala vam kako da uravnotežite svoj nivo glukoze i osećate se bolje nego ikada. Zajedno ćemo vam pomoći da napredujete, krenuvši iznutra ka spolja, kako biste mogli da stvorite svoje optimalno ja i živite najbolji život koji možete.

Čestitam vam na ovome što ste uradili i hvala vam što ste me primili kod sebe. Obećavam da ću biti prilično dobra cimerka.

EKSPERIMENT SA 2.700 UČESNIKA

Od samog početka pokreta „Boginja glukoze” 2019. godine, uključenost članova zajednice bila je od najvećeg značaja. Za ovu knjigu, želela sam da izvedem eksperiment u kome bi ljudi radili ovu metodu, postavljali pitanja i delili s drugima svoje rezultate. Dok sam sastavljala obrazac za regrutaciju, mislila sam da bi bilo sjajno kad bi se uključilo sto ljudi, ali na moje veliko iznenađenje i oduševljenje, na *hiljade* vas se prijavilo. Dve hiljade sedam stotina neverovatnih ljudi isprobalo je i testiralo metodu boginje glukoze i pomoglo da ona postane najbolja što može. Prvo, želela bih da im zahvalim. Njihova imena možete pronaći na stranicama 274–278, kao i mnogo njihovih izjava i saveta. To su ljudi iz 110 zemalja, starosti od 20 do 70 godina.

Posle četiri nedelje primene metode boginje glukoze



Tokom ovog eksperimenta, desetine žena koje više nisu imale menstruaciju (čest simptom skokova glukoze) dobile su je, a tri žene koje su se mesecima borile da zatrudne, ostale su u drugom stanju! Dobila sam bezbroj poruka u kojima su mi ljudi govorili o poboljšanju odnosa s drugima, poboljšanju brojki u vezi s njihovim dijabetesom, promenama u njihovom životu.

Napomena u vezi s gubitkom težine

Metoda boginje glukoze nije dijeta. Njen cilj nije gubitak težine. Nije restriktivna, ne zahteva od vas da brojite kalorije, već zapravo traži da jedete više nego obično. Reč je o zdravlju i isceljivanju vašeg tela iznutra prema spolja i o tome da se osećate divno ma koliko da je vaše telo. Ipak, na iznenađenje mnogih, oni zapravo gube na težini dok je primenjuju, čak i dok jedu više nego obično i ne broje kalorije. To se dešava zato što kada izravnamo svoje krivulje glukoze, žudnja za hranom nestaje, hormoni se ponovo uravnotežuju i više se nalazimo u režimu sagorevanja masti. Gubitak na težini je uobičajena nuspojava izravnivanja nivoa glukoze. Od 2.700 učesnika, **38% onih koji su želeli da smršaju zaista je smršalo tokom te četiri nedelje.**

I konačno, 99% ljudi koji su učestvovali u programu reklo je da će nastaviti da primenjuje ove trikove kada se četvoro nedeljna studija završi. Oni su stvorili nove, transformativne navike za ceo život. I vi ćete.

Pre nego što se bacimo na posao, evo nekih od osnova onoga što treba da znate.

Da li je METODA BOGINJE GLUKOZE *za vas?*

Verovala sam da samo ljudi s dijabetesom moraju da vode računa o svom nivou glukoze. U stvari, svi su verovali u to. Međutim, nauka je pokazala nešto drugo: većina ljudi doživljava skokove glukoze koji mogu da izazovu širok spektar simptoma i oboljenja. Volim da mislim da nam se preko tih simptoma naše telo obraća, pokušavajući da nam skrene pažnju na rolerkoster glukoze koji se dešava u njemu.

Evo nekoliko pitanja na koja treba da odgovorite da biste otkrili da li doživljavate skokove glukoze i da li vam metoda boginje glukoze može pomoći.

- Da li žudite za **slatkim hranom**?
- Da li ste „zavisni od **šećera**“?
- Da li se **zamarate** tokom dana?
- Da li vam je teško da nađete **energiju** da radite ono što želite?
- Da li vam je potreban **kofein** da biste funkcionisali tokom dana?
- Da li doživljavate **maglu u mozgu**?
- Da li zapadate u „**komu od hrane**“ posle jela?
- Da li vam je potrebno da jedete **svakih nekoliko sati**?
- Da li ste **nervozni ili ljutiti** kada ste gladni, tj. da li ste „ljuti od gladi“?
- Da li tokom dana doživljavate **ekstremno jake napade gladi**?
- Da li osećate **drhtavicu, vrtoglavicu ili nesvesticu** u slučaju odlaganja obroka?
- Da li imate **akne**?
- Da li imate **ekcem**?
- Da li imate **psorijazu**?
- Da li patite od **upale**?
- Da li imate **endometrioza**?
- Da li imate **sindrom policističnih jajnika** ili **izostanak menstruacije**?
- Da li patite od **ozbiljnog predmenstrualnog sindroma** ili **bolnih menstruacija**?

- Ako ste žena, da li **ćelavite** ili vam **rastu dlake na licu**?
- Da li se borite s **neplodnošću**?
- Da li pokušavate da **smršate**, ali vam je to teško?
- Da li imate **problema sa spavanjem** ili se budite sa **srčanim palpitacijama**?
- Da li doživljavate **padove energije** kada se naglo **oznojite** ili **osetite mučninu**?
- Da li osećate **anksioznost**?
- Da li doživljavate **depresiju**?
- Da li imate neke druge simptome povezane s **mentalnim zdravljem**?
- Da li često osećate da vas **iritiraju** vaši prijatelji ili porodica bez ikakvog očiglednog razloga?
- Da li vam je **raspoloženje promenljivo**?
- Da li ste često **prehlađeni**?
- Da li imate **refluks kiseline** ili **gastritis**?
- Da li vam je ikad rečeno da vam je **nivo glukoze povišen**?
- Da li imate **reaktivnu hipoglikemiju**?
- Da li imate **insulinsku rezistenciju**?
- Da li imate **predijabetes ili dijabetes tipa 2**?
- Da li imate poteškoća u upravljanju **gestacijskim dijabetesom**?
- Da li imate poteškoća u upravljanju **dijabetesom tipa 1**?
- Da li imate **nealkoholnu bolest masne jetre**?
- Da li imate **neko srčano oboljenje**?

I na kraju (ali možda najvažnije)...

- Da li mislite da biste **mogli da se osećate bolje** nego što se trenutno osećate?

Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, ova metoda jeste za vas. Dobro došli!

DA PONOVI MO Šta je GLUKOZA

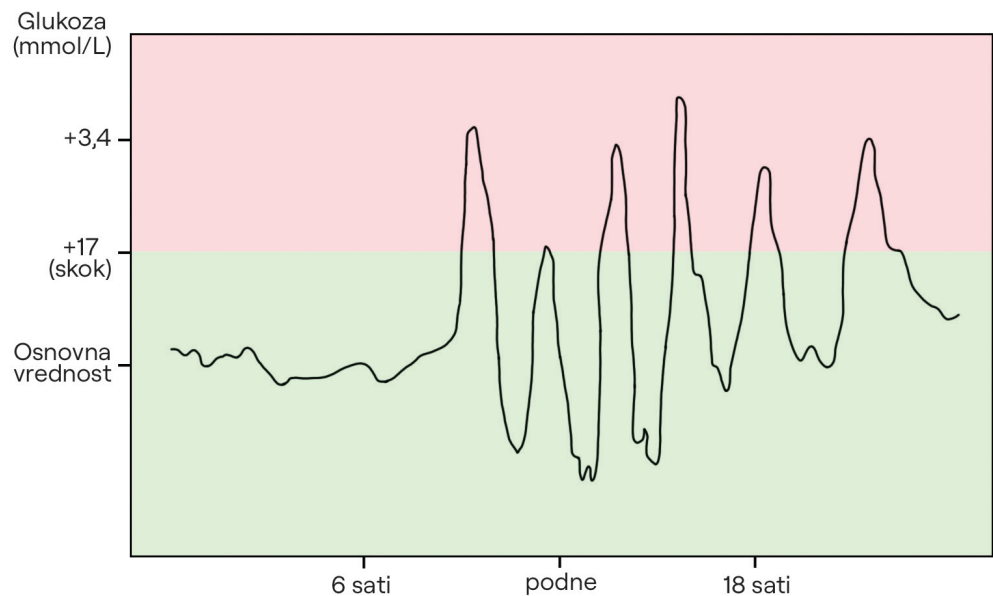
Glukoza je omiljeni izvor energije našeg tela. Svaka ćelija u njemu koristi glukozu da bi obavljala svoju funkciju: naše ćelije pluća koriste je za disanje, naše moždane ćelije za razmišljanje, naše srčane ćelije za pumpanje krvi, naše ćelije oka da bi videle itd.

Glukoza je važna, a najvažniji način na koji je obezbeđujemo svom telu jeste ishrana. Glukoza se uglavnom nalazi u skrobnoj hrani (hleb, testenina, pirinač, krompir...) i hrani koja sadrži šećer (voće, slatkiši, deserti...).

Možda mislite da će nam, budući da je glukoza potrebna za energiju, više glukoze dati više energije, pa bi onda trebalo da pokušamo da jedemo što je moguće više slatke i skrobne hrane, zar ne? To, zapravo, nije tako. Biljci je potrebna *izvesna količina* vode za život, ali ako joj date previše vode, ona umire. Na isti način, ako čoveku date previše glukoze, loše stvari počele da se dešavaju.

Kada prebrzo isporučimo previše glukoze svom telu nakon obroka, doživljavamo ono što se naziva *skokom glukoze*. To nije nešto što pogađa samo ljude koji imaju dijabetes. **Većina nas doživljava skokove glukoze** (oko 80% populacije, prema nekim procenama urađenim u SAD), koji, nažalost, mogu da ostave negativne posledice na naše fizičko i mentalno zdravlje.

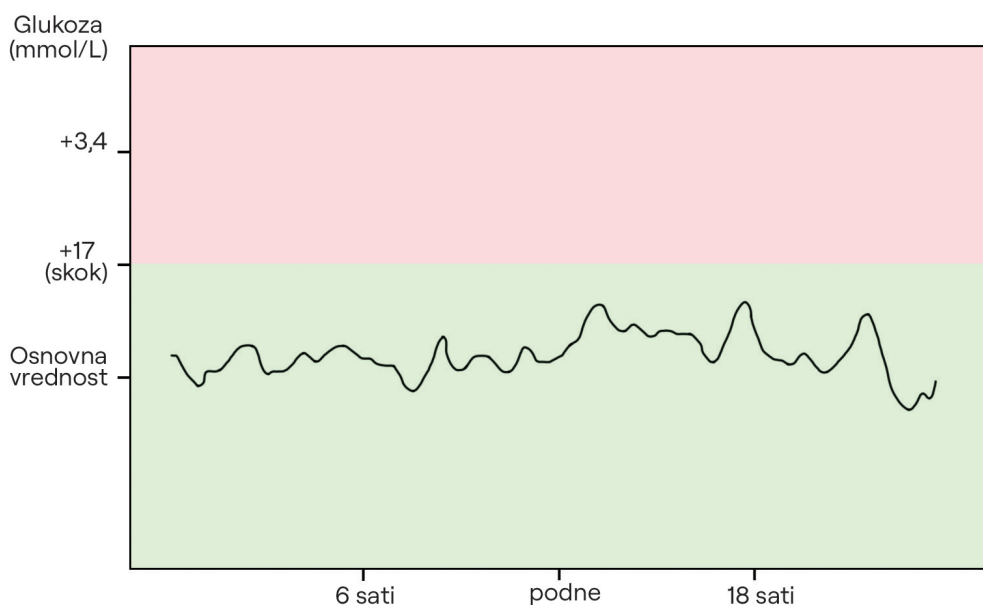
Kada doživljavamo mnogo skokova glukoze tokom dana, naš nivo šećera u krvi izgleda ovako:



Ovi skokovi i padovi dovode do toga da se osećamo umorno, izazivaju u nama snažnu žudnju za hranom, dovode do toga da osećamo glad na svaka dva sata, izazivaju upalu, starenje (i bore!), loše raspoloženje, hormonski disbalans koji može da dovede do ozbiljnih simptoma menopauze, sindrom policističnih jajnika, maglu u mozgu i, dugoročno gledano, oboljenja kao što su dijabetes tipa 2 i Alchajmerova bolest. Oni su znak da naše telo pokušava da nam kaže kako u njemu dolazi do skokova glukoze. Zastrašujuće, znam. Ipak, dobra vest je to što ne moramo da živimo s tim.

Kako da siđemo sa ovog rolerkostera? Tako što ćemo izravnati skokove. Tu sad na scenu stupaju trikovi dati u ovoj knjizi.

Kada primenimo te trikove, naša glukoza izgleda ovako:



Najlepše od svega je to što su trikovi koji nam omogućavaju da postignemo ove odlične rezultate laki. Ne traže od vas da budete na dijeti ili da isključite neku namirnicu iz ishrane. Jednostavni su, a kada vam pređu u naviku, osećaćete se toliko dobro da nikada nećete poželeti da vam dan prođe drugačije.

PRVO, MALO VAŽNIH NAUČNIH ČINJENICA

Pre nego što pređemo na trikove, želim da budete svesni šta se tačno dešava u vašem telu kada doživite skok glukoze (a ako želite da zaronite dublje, uzmite moju prvu knjigu *Kontrola glukoze*).

Kada doživimo skok glukoze, on se ne dešava samo u krvotoku. To osećaju sve naše ćelije, organi i delovi tela. Glukoza se širi u svaki kutak našeg tela. U nama se tada pokreću tri važne biološke reakcije.

Mitohondrije

Prvo, naše **mitohondrije** (elektrane ćelija) bivaju preplavljene glukozom. Te organele su odgovorne za pretvaranje glukoze u energiju za telo. Međutim, tokom skoka, količina glukoze koja im dolazi postaje prevelika za njih. One doživljavaju pritisak i zatvaraju se. To dovodi do upale i smanjuje njihovu sposobnost da pravilno proizvode energiju. Simptom: hronični umor.

Glikacija

Drugo, što više skokova glukoze doživljavamo, to brže starimo. Skokovi ubrzavaju proces koji se naziva **glikacija** i koji je odgovoran za starenje. To je zapravo slično kuvanju, baš kao što se piletina peče u rerni. Od trenutka kada se rodi, čovek se polako peče (zvuči ludo, ali je istina!) kroz ovaj proces glikacije. Zatim, kad se potpuno ispeče, umire. Svaki skok glukoze (pogotovo onaj što potiče iz hrane koja sadrži šećer) ubrzava proces glikacije. To se vidi na našoj izabranoj koži, a takođe i iznutra kako naši organi polako propadaju. Glikacija povećava upalu, baš kao i gorespomenuti proces povezan s mitohondrijama.

Insulin

Kao treće, hajde da se dotaknemo **insulina**. Naše telo poseduje pametan zaštitni mehanizam koji nas čuva od nekih oštećenja izazvanih povišenim nivoom glukoze. Tokom skoka glukoze, pankreas šalje hormon koji se naziva insulin, a čiji je zadatak da izvuče glukozu iz krvotoka, smanji oštećenje mitohondrija i glikaciju. Šta insulin radi s viškom glukoze? Skladišti je u našoj jetri, mišićima i masnim ćelijama. To je jedan od načina na koje dobijamo salo na telu. Na tome treba da budemo zahvalni, jer da nema insulina, naše telo bi se nalazilo u stanju permanentne krize. Problem je to što se, kad je insulin prisutan, sagorevanje masti prekida. S vremenom, previše insulina donosi određene posledice, kao što su hormonalni problemi ili razvoj dijabetesa tipa 2.



SIMPTOMI I STANJA POVEZANI SA SKOKOVIMA GLUKOZE

Glukoza je važna za funkcionisanje našeg tela, i to toliko da njen višak utiče na gotovo sve aspekte našeg fizičkog i mentalnog zdravlja. Možda ćete prepoznati neke od njih u svom životu.

Žudnja za hranom

„Iznenadena sam koliko se moja žudnja smanjila. Uvek sam osećala potrebu da jedem ogromne količine čokolade svakog dana. Sada više nije tako.”

Godine 2011. istraživački tim sa Univerziteta Jejl promenio je naše razumevanje žudnje za hranom. Istraživači su stavljali ljude u fMRI skener, a onda im na ekranu prikazivali fotografije hrane koja izaziva žudnju i istovremeno pratili njihove nivoe glukoze. Ono što su otkrili bilo je fascinantno. Kada je nivo glukoze kod subjekata bio stabilan, sve je delovalo normalno. Međutim, kada je nivo glukoze bio nizak, *centar za žudnju u njihovom mozgu bi se aktivirao* i oni bi hranu koju su videli na slici ocenili mnogo višom ocenom na skali „želim da ovo pojedem”. To se može desiti tokom naglog pada nakon skoka glukoze – žudimo za hranom za kojom inače ne bismo žudeli. Kada izravnamo svoje krivulje glukoze, izbegavajući skokove i padove, žudnja nestaje.

Hronični umor

„Užasno sam patila od hroničnog umora i prvi put posle nekoliko meseci, otkako sam počela da primenjujem ovu metodu, konačno počinjem da se oporavljam. Ove trikove ću koristiti do kraja života.”

Vratimo se sada mitohondrijama – organelama odgovornim za stvaranje energije u našim ćelijama. Previše glukoze dovodi do toga da odustanu, što ugrožava proizvodnju energije i na kraju dovodi do toga da se osećamo umorno. Istraživanja nam pokazuju da dijete koje izazivaju rolerkostere glukoze dovode do većeg umora nego one koje izravnavaju krivulje glukoze. Ako imate oštećene mitohondrije, podizanje deteta je veći problem za vas, nošenje namirnica je iscrpljujuće i nećete biti u stanju da se nosite sa stresom (na primer, s dobijanjem otkaza na poslu ili raskidom) kao nekada. Energija koja se stvara u mitohondrijama potrebna je za prevazilaženje teških događaja, i fizičkih i mentalnih.

Stalna glad

„Nisam više stalno gladan i brže osećam da sam sit. Osim toga, i hrana mi je ukusnija – da li je to u pitanju?”

Da li ste stalno gladni? Niste jedini. I ovde je u pitanju glukoza. Prvo, kratkoročni uticaj: ako uporedite dva obroka koja sadrže isti broj kalorija, onaj koji dovodi do manjeg skoka glukoze duže će vas držati sitim. Dakle, čak i ako ne promenite količinu kalorija koju unosite, i samo fokusiranje na nivoe glukoze pomoći će vam da se rešite stalnog osećaja gladi.

Drugo, dugoročni efekti: nakon godina života sa skokovima glukoze, funkcionisanje naših hormona za glad se remeti. Blokira se signal leptinu, hormonu koji nam govori da

smo siti i da treba da prestanemo da jedemo, dok grelin, hormon koji nam govori da smo gladni, preuzima stvari u svoje ruke. Bez obzira na to što imamo rezerve masti i mnogo energije na raspolaganju, naše telo nam govori da nam je potrebno još – i mi jedemo. Dok jedemo, doživljavamo još više skokova glukoze, i insulin žuri da uskladišti taj višak u vidu masti, što onda pojačava delovanje grelina. To je zloslutni, začarani i nepravedni krug. Što se više gojimo, to smo gladniji.

Savet je da ne pokušavate da jedete manje, već da smanjite nivo insulina tako što ćete izravnati svoje krivulje glukoze – i, upozorenje o spojleru, to često zapravo znači da unosimo više hrane, kao što ćete videti u našim jelovnicima za doručak i povrće.

Povećanje telesne težine

„Do sada sam izgubila 5 kg i osećam da imam mnogo više energije. Nastaviću zauvek da primenjujem ovu metodu – to je postao moj novi način života.”

Mnogi od nas imaju komplikovana osećanja u vezi s mastima, ali one su zapravo veoma korisne: naše telo koristi svoje rezerve masti da bi obezbedilo prostor za skladištenje viška glukoze koja se kreće našim krvotokom. To je jedan od razloga zbog kojih dobijamo na težini. Dakle, kao što sam već spomenula, ne bi trebalo da se ljutimo na svoje telo zbog toga što se goji, već bi trebalo da mu zahvalimo što pokušava da nas zaštiti od oksidativnog stresa, glikacije i upale.

Ipak, ako pokušavate da se rešite sala sa svog tela, fokusiranje na nivo glukoze odličan je način da to učinite. Kada izravnate svoje krivulje glukoze, dešava se nekoliko veoma važnih stvari. Prvo, žudnja i glad se smanjuju. Drugo, zbog toga što imate manje insulina koji se kreće kroz vaše telo, češće se nalazite u režimu sagorevanja masti.

Bez obzira na to što nije primarni cilj uravnotežavanja nivoa glukoze, gubitak težine često je rezultat toga.

Loš san

„Obično mi je trebalo oko sat vremena da zaspim, ali sada zaspim gotovo odmah.”

Spavanje i glukoza su veoma tesno povezani: što više skokova imamo, to lošije spavamo, i ako se nalazimo na glukoznom rolerkosteru, iskusićemo manje okrepljujućeg dubokog sna. Pokazalo se da je odlazak na spavanje s visokim nivoom glukoze ili odmah nakon velikog skoka povezan s nesanicom kod žena u postmenopauzi i apnejom u snu kod muškaraca. I konačno, uobičajeni simptom neregulisane glukoze jeste iznenadno buđenje usred noći s lupanjem srca. To može da bude rezultat pada glukoze dok spavamo. I to nije sve: velika je verovatnoća da ćemo zbog lošeg spavanja imati velike skokove glukoze posle doručka sledećeg dana. To je začarani krug. Da biste stavili tačku na to, počnite da izravnate svoje krivulje glukoze.

Mentalno zdravlje

„Osećam se zdravije, i moja depresija i anksioznost su više pod kontrolom. I dalje doživljavam uspone i padove, ali sada to bolje kontrolišem.”

U vašem mozgu ne postoje senzorni nervi, pa kada nešto nije u redu, on ne može da vas upozori bolom kao što to čine drugi organi. Umesto toga, osećate mentalne smetnje – kao što su anksioznost i loše raspoloženje. Ljudi koji jedu hranu koja dovodi do nestabilnih nivoa glukoze, imaju više depresivnih simptoma od onih čiji način ishrane dovodi do stabilnijih nivoa glukoze. Simptomi se pogoršavaju kako skokovi postaju ekstremniji, tako da svaki pokušaj da se izravna krivulja, pa čak i umereno, može pomoći da se osećate bolje.

Raspoloženje

„Mnogo sam manje depresivna i frustrirana. Razlika je prilično velika. I moj odnos s mužem se popravio.”

Da li ste znali da vaši nivoi glukoze mogu uticati na vašu ličnost i vaše interakcije s drugim ljudima? U nekim nedavnim istraživanjima naučnici su otkrili fascinantne veze: kada su naši nivoi glukoze nepravilni, veća je verovatnoća da će nas partner iritirati i da ćemo kažnjavati ljude oko sebe kada nešto pogreše. Razlog za to je činjenica da glukozni rolerkoster može da utiče na određene molekule u našem mozgu koji deluju na naše raspoloženje: veliki skokovi glukoze snižavaju nivo tirozina. To je neurotransmiter za koji se smatra da poboljšava raspoloženje. A ako ste ikada iskusili osećaj da ste ljuti kada ste gladni, znajte da se to mnogo češće javlja kod ljudi koji imaju velike skokove i padove glukoze.

Magla u mozgu

„Manje magle u mozgu je najveće poboljšanje koje se desilo. To me čini ekstra srećnim. Ova metoda je sada moj novi način života. To nije dijeta.”

Bez obzira na to što je glukoza esencijalni izvor energije za mozak, kad je ima previše, to mu šteti. Kao prvo, nekoliko studija pokazalo je da decenije življenja s glukoznim rolerkosterom uzrokuju oštećenje krvnih sudova u mozgu, kao i moždanih ćelija (neurona). To vodi ka smanjenju funkcije mozga i većem riziku od moždanog udara. Drugo, glukozni rolerkosteri usporavaju brzinu signala između neurona. Često to osećamo kao maglu u mozgu (problemi s koncentracijom, vrtoglavica, konfuzija), probleme s pamćenjem i lošu kognitivnu funkciju. Vaš mozak će vam biti zahvalan na tome što ste izravnali svoje krivulje glukoze.

Zdrava creva

„Od kada sam počeo da primenjujem ovu metodu, nisam imao problema s varenjem niti nadimanje. A i trbušnjaci su mi ravniji.”

Hrana se prerađuje u crevima i zbog toga ne iznenađuje što su problemi s crevima – kao što je crevo koje propušta, sindrom iritabilnog creva i usporeni intestinalni tranzit – povezani sa ishranom. Sećate se kako sam rekla da skokovi glukoze povećavaju upalu u našem organizmu? Pa, upala je jedna od stvari koje mogu da dovedu do stvaranja rupica u sluzokoži creva, što znači da toksini koji ne bi trebalo da prođu ipak prolaze. To zatim dovodi do sindroma propustljivih creva, gasova i nadimanja, ali i pokreće alergije na hranu i druge autoimune bolesti, kao što su Kronova bolest i reumatoidni artritis. Nauka nam takođe pokazuje da, kada hrana koju jedemo izaziva brojne skokove glukoze, „loše” bakterije u našim crevima napreduju, a broj „dobrih” se smanjuje. To može da izazove širok spektar simptoma i opšti osećaj nelagodnosti u stomaku. Ako imate problema sa zdravljem creva, može vam veoma koristiti izravnavanje krivulja glukoze!

Bore i starenje

„Bila sam zabrinuta za svoju budućnost zato što sam starila brže nego što bi trebalo. Mogla sam to da osetim. Svi problemi s kojima sam se suočavala sada su ili nestali ili su uveliko smanjeni. Moji lekari su šokirani.”

U zavisnosti od ishrane, možda ste izazvali skokove glukoze hiljadama puta više nego vaš komšija do svoje osamdesete godine. Ovo će uticati ne samo na to koliko spolja izgleda da imate godina već i na to koliko ste stari *iznutra*. Glikacija i upala odgovorne su za sporu degradaciju naših ćelija – to je ono što nazivamo starenjem. Ti procesi oštećuju

kolagen, što izaziva opuštanje kože i stvaranje bora i može da dovede do upale u zglobovima, reumatoidnog artritisa i degradacije hrskavice i osteoartritisa. Što češće doživljavamo skokove glukoze, to brže starimo.

Akne, rozacea i kožna oboljenja

„Imam ekcem koji izaziva crveni osip na mom licu i telu. Primetila sam veliko poboljšanje već prve nedelje primene metode. Moja koža se isceljuje mnogo brže, a moja barijera za vlagu mnogo je jača.”

Mnoga kožna oboljenja (uključujući i akne, rozaceu, ekcem i psorijazu) izazvana su upalom, koja je, kao što ste saznali, rezultat skokova glukoze. Kada se hranimo tako da dovodimo do izravnavanja krivulja glukoze, upala se smanjuje, što pomaže da se akne očiste i bubuljice budu manje. U jednom istraživanju u kom su učestvovali muškarci od 15 do 25 godina, ishrana koja je rezultirala najravnijim krivuljama glukoze dovela je do velikog smanjenja akni. Stavljanje skokova glukoze pod kontrolu može da poboljša zdravlje i izgled naše kože.

Plodnost, sindrom policističnih jajnika i hormonalni problemi

„Moji simptomi PMS-a, endometrioze i adenomioze su se NEVEROVATNO mnogo smanjili tokom ovog programa. I, nakon borbe sa sindromom policističnih jajnika da bih regulisala svoj ciklus, nešto ranije ove godine uspela sam da zatrudnim!”

Sindrom policističnih jajnika, fibroidi, endometrioza, simptomi menopauze, simptomi PMS-a, izostanak menstruacije itd. – sve je to povezano s našim hormonskim sistemom koji ne radi kako treba. Prva stvar koju bi trebalo da uradite kako biste pomogli

svojim hormonima da pravilno funkcionišu jeste da se pobrinete za to da vaši nivoi glukoze budu izbalansirani. Od svih nabrojanih tegoba, pogotovu sindrom policističnih jajnika postaje sve učestaliji. U većini slučajeva, to je oboljenje izazvano prevelikom količinom insulina. Zašto? Zato što insulin govori jajnicima da proizvode više testosterona (muški polni hormon). Uz to, s previše insulina, prirodna konverzija iz muških u ženske hormone postaje otežana – što dovodi do još više testosterona u telu. Zbog tog viška testosterona, žene koje pate od policističnih jajnika mogu da poprimaju muške crte – dlake na mestima gde ih ne žele (kao što je, recimo, brada), ćelavost, neredovne menstruacije ili izostanak menstruacije i akne. Mnoge žene sa sindromom policističnih jajnika teško mogu da izgube na težini – zbog toga što tamo gde ima previše insulina, postoji nemogućnost sagorevanja masti. Koja je dobra vest? U mnogim slučajevima, kada se nivo insulina smanji, smanjuje se i nivo testosterona, te simptomi sindroma policističnih jajnika nestaju.

Menopauza

„Moji simptomi premenopauze (problemi sa spavanjem, nedostatak fokusa, talasi vrućine) nestali su. Takođe sam izgubila 2 kg koje sam dugo želela da izgubim – bez ikakvih dodatnih napora sem primene ovih trikova.”

S obzirom na to da u menopauzi nivoi hormona drastično opadaju, ove promene mogu da deluju kao zemljotres – ravnoteža svega se narušava i ovaj proces izaziva različite simptome počevši od smanjenog libida do noćnog preznojavanja, nesanice, talasa vrućine i još mnogo čega. Visoki ili nestabilni nivoi glukoze i visoki nivoi insulina pogoršavaju menopauzu. Istraživanja pokazuju da su talasi vrućine i noćno preznojavanje, uobičajeni simptomi menopauze, verovatniji kod žena koje imaju visok nivo glukoze i insulina. Ipak, ima nade:

istraživanje iz 2020. godine urađeno na Univerzitetu Kolumbija pokazalo je da je izravnavanje krivulja glukoze povezano s manjim brojem simptoma menopauze.

Gestacijski dijabetes

„Dijagnoza gestacijskog dijabetesa postavljena mi je u 29. nedelji trudnoće. Sada primećujem ogromne promene: osećam se bolje nego ikada. Nisam otečena, nivo glukoze mi je stabilan, moj doktor je srećan i, što je najvažnije, više se ne plašim.”

Tokom svake trudnoće, u telu se povećava nivo insulina. To se dešava zato što je insulin odgovoran za podsticanje rasta – rasta bebe i rasta tkiva dojke majke kako bi mogla da se pripremi za dojenje. Međutim, ponekad taj dodatni insulin može da dovede do onoga što se naziva gestacijski dijabetes. Poravnavanjem krivulja glukoze buduće majke mogu da smanje verovatnoću da će im biti potrebni lekovi, spreče da beba dobije višak kilograma u materici (što je dobro jer olakšava porođaj i zdravije je za bebu) i smanje eventualnu potrebu za carskim rezom, kao i da dovedu do ograničavanja povećanja telesne težine tokom trudnoće.

Ako očekujete bebu, uvek proverite sa svojim lekarom da li je ova metoda bezbedna za vas. (A tokom druge nedelje – nedelje sirćeta – obavezno uzimajte pasterizovano sirće: većina vrsta je pasterizovana, ali jabukovo sirće obično nije.)

Ponekad gestacijski dijabetes zapravo ukazuje na to da je majka imala povišene nivoe glukoze pre trudnoće – što nije bilo otkriveno sve do testa koji je pokazao postojanje gestacijskog dijabetesa. Zbog toga neke majke otkrivaju da su njihovi nivoi glukoze povišeni i posle porođaja: za te žene još je važnije da pretvore trikove iz ove metode u naviku kako bi se razrešio osnovni problem.

Dijabetes tipa 1

„Imam dijabetes tipa 1 i moji rezultati su odlični! Hvala vam!”

Dijabetes tipa 1 je autoimuno oboljenje zbog kojeg ljudi nemaju sposobnost da proizvode insulin – ćelije u njihovom pankreasu koje kontrolišu njegovu proizvodnju ne rade. Kada oboleli od dijabetesa tipa 1 dožive skok glukoze, njihovo telo ne može da uskladišti višak glukoze na uobičajena mesta za skladištenje zato što nema insulina koji bi pomogao u tome. Stoga, moraju sebi da ubrizgavaju insulin više puta dnevno da bi to nadoknadili. Međutim, veliki skokovi i padovi glukoze stresni su i izazovni. Poravnavajući svoje krivulje glukoze, ljudi s dijabetesom tipa 1 mogu smanjiti te izazove. Ako imate dijabetes tipa 1, važno je da razgovarate sa svojim lekarom pre nego što se upustite u bilo kakve promene ishrane i da se uverite da je vaša doza insulina prilagođena ako je potrebno.

Insulinska rezistencija, preddijabetes i dijabetes tipa 2

„Tokom ove četiri nedelje, moj HbA1C je sa 6,3 (preddijabetičar) spao na 5,7 (skoro normalan). Konačno osećam da imam kontrolu.”

Dijabetes tipa 2 je najčešći oblik dijabetesa, i njegov osnovni uzrok je insulinska rezistencija (previše insulina predugo cirkuliše po telu). Polako ali sigurno, tokom mnogo godina, svaki skok glukoze koji doživite dovodi do pogoršanja insulinske rezistencije i podizanja ukupnog osnovnog nivoa glukoze u telu, sve dok najpre ne dobijete preddijabetes, a zatim pređete na dijabetes tipa 2. Dakle, logično je da će način ishrane koji smanjuje unos glukoze, a samim tim i proizvodnju insulina, pomoći da se dijabetes tipa 2 preokrene. Analiza 23 klinička ispitivanja

iz 2021. godine jasno je pokazala da je najefikasniji način da se preokrene dijabetes tipa 2 izravnavanje krivulja glukoze. To je efikasnije od niskokaloričnih dijeta ili onih s niskim sadržajem masti (mada i one mogu da funkcionišu). Godine 2019. Američko udruženje za dijabetes počelo je da podržava načine ishrane koji dovode do snižavanja nivoa glukoze zbog sve većeg broja ubedljivih dokaza da oni poboljšavaju ishode dijabetesa tipa 2. Ako želite da svoje oboljenje dovedete u stanje remisije, ova metoda pomoći će vam da snizite nivo insulina, a da istovremeno ne morate da odustanete od hrane koju volite. Obavestite svog doktora o ovome pre nego što počnete.

Rak

„Osećam se osnaženo u borbi s rakom dojke. Osećam se kao da pomažem sebi ovim načinom ishrane.”

Kod dece koja se danas rađaju postoji 50 posto verovatnoće da će razviti rak tokom života. A loša ishrana, zajedno s pušenjem, glavni je pokretač nastanka raka u 50 posto slučajeva. Za početak, istraživanja pokazuju da rak može početi mutacijama DNK izazvanim slobodnim radikalima, koji se proizvode u mitohondrijama pod stresom i u procesu glikacije. Drugo, upala podstiče proliferaciju ćelija raka. I, konačno, kada postoji više insulina, rak se brže širi. Smanjenjem skokova glukoze usporavamo ta tri procesa, što je važan korak ka postizanju remisije. Podaci pokazuju postojanje veze između raka i viška insulina: ljudi koji ne boluju od dijabetesa imaju dvostruko manju verovatnoću da će umreti od raka nego oni sa predijabetesom. Obavezno se posavetujte sa svojim lekarskim timom ako se nalazite u procesu borbe s rakom i želite da primenite ove trikove da bi vam pomogli.

Alchajmerova bolest i demencija

„Osećam da mi je bistrije u glavi i imam manje magle u mozgu. Uspevam da se bolje fokusiram na svoje obaveze.”

Od svih organa, mozak koristi najviše energije. On je dom velikog broja mitohondrija. To znači da je mozak, kad u našem telu postoji višak glukoze, podložan posledicama toga. Na neurone u mozgu utiču upala, glikacija i insulinska rezistencija, izazvane prevelikim brojem skokova glukoze. S vremenom dolazi do oštećenja krvnih sudova u mozgu. Alchajmerova bolest i nivoi glukoze toliko su blisko povezani da se ova bolest ponekad naziva „dijabetes tipa 3” ili „dijabetes mozga”. Na primer, kod ljudi s dijabetesom tipa 2 postoji četiri puta veća verovatnoća da će razviti Alchajmerovu bolest nego kod onih bez dijabetesa. Znači su već veoma rano vidljivi: loše kontrolisana glukoza kod ljudi s dijabetesom tipa 2 povezana je sa smanjenjem pamćenja i sposobnosti učenja. Nova istraživanja ukazuju na to da insulinska rezistencija u srednjim godinama (već od 35. godine) ukazuje na to da će se u budućnosti pojaviti kognitivni problemi. Dakle, održavanje niske osnovne vrednosti glukoze u ranom odraslom dobu može smanjiti rizik od razvoja Alchajmerove bolesti kasnije. Kao i u slučaju drugih simptoma koji su ovde pomenuti, moguće je da je i opadanje kognitivnih sposobnosti takođe reverzibilno: sve veći broj studija pokazuje kratkoročna i dugoročna poboljšanja pamćenja i kognicije kada pacijenti bivaju stavljeni na dijetu koja čini nivo glukoze stabilnim.