

ΤΖΕΣΙ ΙΝΣΟΣΠΕ



Η συνέχεια
της ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ
ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ

Με
100+
πανεύκολες
συνταγές



Glucose Goddess[®]

Η ΜΕΘΟΔΟΣ

Πρόγραμμα 4 εβδομάδων για να γλιτώσεις τις λιγούρες,
να ξαναβρείς την ενεργητικότητά σου και να νιώσεις υπέροχα



ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ από όσους δοκίμασαν τη ΜΕΘΟΔΟ GLUCOSE GODDESS

«Δεν έχω πια λιγούρες και αυτό έχει αλλάξει άρδην τα δεδομένα. Δε σκέφτομαι το φαγητό όλη μέρα. Νιώθω πως ένα βαρίδι έχει αποκοπεί».

«Όποιος δυσκολεύεται να μείνει πιστός σε ένα πρόγραμμα πρέπει να ακολουθήσει αυτό εδώ. Η εύκολη και ήπια εισαγωγή στις συμβουλές το καθιστά εφικτό. Οι περισσότερες δίαιτες είναι τόσο αυστηρές, ώστε, όταν κάποιος κάνει ένα λάθος (πράγμα εντελώς αναπόφευκτο), αισθάνεται απαίσια και είτε πέφτει με τα μούτρα στο φαγητό, για να απαλύνει την απογοήτευσή του, είτε τα παρατάει. Καθώς οι συμβουλές γίνονται μόνιμο στοιχείο της καθημερινότητάς μας, μπορούμε σταδιακά να μεταβάλουμε τον τρόπο που τρώμε για να επιτύχουμε αυτό που χρειαζόμαστε χωρίς να αισθανόμαστε ότι αρνούμαστε τον εαυτό μας».

«Νιώθω άπιστευτα. Και, προς έκπληξή μου, έχασα λίγο βάρος γύρω από την κοιλιά μου – τρώγοντας περισσότερο από ποτέ και τρώγοντας μέχρι και επιδόρπιο».

«Η περίοδός μου επανήλθε μετά από αρκετά χρόνια».

«Δεν έχω λόγια να σας ευχαριστήσω. Αυτό το πρόγραμμα έχει αλλάξει εντελώς τη ζωή μου!!»

«Νιώθω πολύ καλύτερα από κάθε άποψη. Είναι σαν να έχω γίνει διαφορετικό άτομο και δε θα μπορούσα να νιώθω μεγαλύτερη ευτυχία! Έχασα βάρος, η κατάθλιψή μου έχει μειωθεί πάρα πολύ. Νιώθω καταπληκτικά και η θόλωση της συνείδησης έφυγε εντελώς».

«Δεν είχα ωορρηξία για πάνω από πέντε μήνες λόγω του συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών και ακολουθώντας τη *Μέθοδο* κατάφερα να έχω ωορρηξία και στη συνέχεια να μείνω έγκυος. Ήμουν έτοιμη να ξεκινήσω φαρμακευτική αγωγή για την ωορρηξία (Clomid), αλλά χάρη στη *Μέθοδο* συνέβη με φυσικό τρόπο. Ο άντρας μου κι εγώ βρισκόμαστε ΣΤΟΝ ΕΒΔΟΜΟ ΟΥΡΑΝΟ».

«Συνήθως προγραμματίζα να τελειώνω τις καθημερινές δουλειές εντός και εκτός σπιτιού μέχρι τις δύο το απόγευμα, γιατί μετά θα ήμουν πτώμα. Σχεδόν δεν μπορούσα ούτε να κουνηθώ και συχνά έπαιρνα έναν υπνάκο. Τώρα έχω ενέργεια όλη μέρα! Είναι εκπληκτικό και δεν μπορώ να πιστέψω πόσα μπορώ να κάνω πια».

«Είχα διαβήτη τύπου 2. Στο παρελθόν, ο διαπολόγος μου μου είχε πει ότι, επειδή έχω κοιλιοκάκη και διαβήτη, η ρύθμιση του μεταβολισμού μου θα ήταν σαν να ρυθμίζω την πορεία ενός πετρελαιοφόρου. Όμως

παρατήρησα αποτελέσματα με τη *Μέθοδο* μέσα σε τέσσερις μέρες. Συνέχισα και, μετά το πέρας των τεσσάρων εβδομάδων, η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη μου έπεσε μέσα σε τέσσερις μήνες από το 9,6 στο 4,7. Δεν έχω πια διαβήτη. Και έχασα και είκοσι πέντε κιλά. Η *Μέθοδος* θα πρέπει να διατίθεται μέσω της κυβέρνησης για όποιον πάσχει από προδιαβήτη ή διαβήτη».

«Παραδόξως, μια από τις μεγαλύτερες διαφορές που παρατήρησα είναι στο δέρμα μου! Η ακμή μου έχει μειωθεί κατακόρυφα. Κάπως απροσδόκητη παρενέργεια, αλλά καλή :).»

«Έχω έκζεμα και δυσανεξία στην ισταμίνη. Και τα δυο προκαλούν κόκκινα εξανθήματα στο πρόσωπο και στο σώμα μου. Μπορούσα να δω μεγάλη βελτίωση ήδη από την πρώτη εβδομάδα».

«Το καλύτερο όσον αφορά τη *Μέθοδο* ήταν ότι συνειδητοποιήσα, στα πενήντα πέντε, ότι μπορώ να κάνω στη διατροφή μου αλλαγές που με κάνουν να αισθάνομαι καλύτερα, αλλά χωρίς να νιώθω ότι τιμωρώ τον εαυτό μου».

«Η αρτηριακή πίεση μειώθηκε, η τριχοπίωση περιορίστηκε και έχασα βάρος, ειδικά στην περιοχή της κοιλιακής χώρας. Είμαι τόσο ευγνώμων γι' αυτές τις συμβουλές που αλλάξαν τη ζωή μου! Ξέρω πάρα πολλούς ανθρώπους που θα ωφεληθούν από αυτές».

«Ο ενδοκρινολόγος μου με ρώτησε τι έκανα για να βελτιώσω την υγεία μου – δεν μπορούσε να πιστέψει πόσο καλύτερα είμαι!»

«Όποιος αισθάνεται ότι κάτι δεν πάει καλά, αλλά δεν μπορεί να προσδιορίσει γιατί, θα ωφεληθεί σίγουρα από τη *Μέθοδο*».

«Η *Μέθοδος* πρέπει να ονομάζεται: Άλλαξε τη ζωή σου σε τέσσερα βήματα».

«Έχασα 2,8 κιλά σε τέσσερις εβδομάδες και το απίστευτο είναι ότι μειώθηκε το λίπος στη μέση και στο στομάχι. Ήθελα να χάσω 6 κιλά για λόγους υγείας και τώρα είμαι στα μισά του δρόμου. Ήταν ωραίο και εύκολο».

«Κάθε άνθρωπος στη γη θα ωφεληθεί από την εφαρμογή της *Μεθόδου*».

«Η σχέση μου με το φαγητό έχει αλλάξει εντελώς. ΛΑΤΡΕΥΩ το γεγονός ότι η *Μέθοδος* δε δαιμονοποιεί οποιουδήποτε είδους τροφή ή λιγούρα. Δε χρειάζεται να κόψω τίποτα».

«Το σώμα μου νιώθει υπέροχα. Οι αρθρώσεις δεν πονάνε τόσο πολύ. Οι λιγούρες έχουν μειωθεί πάρα πολύ!»

«Περνώ από το στάδιο της περιεμμηνόπαυσης και αισθάνομαι ότι αυτές οι συμβουλές έχουν μειώσει τα συμπτώματα κούρασης, χαμηλής ενέργειας, θόλωσης της συνείδησης, καθώς και το αίσθημα πείνας όλη την ώρα».

«Σας ευχαριστώ πολύ για τη *Μέθοδο*. Ένιωθα πως ήμουν σε αδιέξοδο τόσο καιρό, αλλά τώρα κάτι έχει κάνει επιτέλους κλικ και βλέπω αποτελέσματα!»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Το ερώτημα που ξεκίνησε τα πάντα.....	6
Η πιλοτική έρευνα των 2.700 ατόμων.....	7
Είναι για εσάς η Μέθοδος Glucose Goddess;.....	8
Η επιστήμη	10
Το πρόγραμμα διάρκειας τεσσάρων εβδομάδων	23
Ίσως αναρωτιέστε... ..	26
Το βιβλίο εργασίας.....	29
ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΑΛΜΥΡΟ ΠΡΩΙΝΟ	38
ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΞΙΔΙ	96
ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΟΡΕΚΤΙΚΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	142
ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΚΙΝΗΣΗ	218
Κυρίως πιάτα για οποιαδήποτε ώρα	228
Επιδόρπια για οποιαδήποτε ώρα	254
SOS: λιγούρες.....	270
Η τέταρτη εβδομάδα τελείωσε – και τώρα τι;	273
Επιστημονικές αναφορές.....	281

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

«Τζέσι, μπορείς να μείνεις μαζί μου, σε παρακαλώ.» Η πρώτη φορά που μου έκαναν αυτή την ερώτηση ήταν σε ένα μήνυμα στο Instagram τον Μάιο του 2022 – λίγες μέρες μετά την έκδοση του πρώτου μου βιβλίου *Η Επανάσταση της Γλυκόζης*. Σε αυτό το βιβλίο, μοιράστηκα την επιστημονική γνώση πώς το σάκχαρο (γνωστό και ως γλυκόζη) επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής μας και παρέθεσα δέκα εύκολες συμβουλές για να το διαχειριζόμαστε, προκειμένου να θεραπεύσουμε το σώμα μας και να ανακτήσουμε την ευτυχία, την ενέργεια και την υγεία μας.

Γιατί ξαφνικά με ήθελαν όλοι για συγκάτοικο, Επειδή πολλοί από εσάς θέλατε περισσότερα απ' όσα παρείχε το πρώτο μου βιβλίο. Λάβατε υπόψη την έρευνά μου, δείχνοντας ότι οι περισσότεροι από εμάς βιώνουμε αιχμές γλυκόζης –ραγδαία άνοδος του σακχάρου μετά το φαγητό– και ότι οι περισσότεροι δεν το ξέρουμε. Αναγνωρίσατε τα σημάδια των αιχμών γλυκόζης στον εαυτό σας (λιγούρες, χρόνια κόπωση, εθισμός στη ζάχαρη, κακός ύπνος, φλεγμονές, θόλωση της συνείδησης, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, διαβήτης κ.ά.). Καταλάβατε τις συμβουλές και λατρέψατε το πόσο εύκολες ήταν, όμως θέλατε ένα πλάνο για να ξεκινήσετε.

Με θέλατε στο πλευρό σας για να σας βοηθήσω να εφαρμόσετε την επιστήμη, μέρα προς μέρα, γεύμα προς γεύμα. Θέλατε ένα βιβλίο εργασίας, συνταγές, ενθάρρυνση και έμπνευση. Θέλατε να μάθετε πώς γιατρεύτηκαν άλλοι άνθρωποι. Θέλατε βοήθεια για να μετατρέψετε τις συμβουλές για τη γλυκόζη σε ισόβιες συνήθειες.

Δέχτηκα πρόθυμα αυτή τη φανταστική ιδέα, κάθισα και στρώθηκα στη δουλειά.

Αναλογίστηκα πώς άρχισα να εφαρμόζω τις συμβουλές στη ζωή μου όταν, τέσσερα χρόνια πριν, ξεκίνησε το ταξίδι μου στη γλυκόζη. Αναλογίστηκα

πώς κατέληξα στην πρώτη συμβουλή. Και μετά στη δεύτερη... Αναλογίστηκα πώς επέλεξα τι να αγοράζω στο μπακάλικο και τα πρώτα νέα πιάτα που μαγειρεύα. Αναλογίστηκα τι λέω αυτές τις μέρες σε φίλους που μου ζητούν ένα αναλυτικό πλάνο για να ξεκινήσουν το δικό τους ταξίδι στη γλυκόζη.

Αναλογίστηκα ποια συνταγή προτείνω σε ένα μέλος της οικογένειάς μου που μου ζητά να το εμπνεύσω. Αναλογίστηκα πώς μιλούσα στον εαυτό μου και τι με είχε παρακινήσει στην πορεία. Απευθύνθηκα στους αναγνώστες του πρώτου μου βιβλίου και ρώτησα εκείνους που είχαν μετατρέψει επιτυχώς τις συμβουλές σε συνήθειες τι τους είχε βοηθήσει. Στη συνέχεια, ρώτησα εκείνους που είχαν δυσκολευτεί να διατηρήσουν τις συμβουλές τι χρειαζόνταν.

Από αυτή την έρευνα προέκυψαν δύο πράγματα: πρώτον, πολύς ενθουσιασμός από την πλευρά μου. Δεύτερον, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Σας παρουσιάζω το... (τυμπακρουσίες, παρακαλώ): *Η Μέθοδος Glucose Goddess*.

Αυτός ο πρακτικός συνοδοιπόρος αποτελείται από έναν οδηγό τεσσάρων εβδομάδων που θα σας βοηθήσει να ενσωματώσετε τις πιο σημαντικές συμβουλές για τη γλυκόζη στην καθημερινότητά σας. Περιλαμβάνει ένα αναλυτικό βιβλίο εργασίας, εκατό από τις αγαπημένες μου εύκολες και νόστιμες συνταγές, καθώς και απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις σας.

Είναι το ισοδύναμο της μετακόμισής μου μαζί σας για τέσσερις εβδομάδες και σας δείχνει πώς να σταθεροποιήσετε τη γλυκόζη σας και να νιώσετε καλύτερα από ποτέ. Και μαζί θα σας βοηθήσουμε να ευημερείτε από μέσα, ώστε να μπορείτε να εμφανίζεστε ως ο βέλτιστος εαυτός σας και να ζήσετε καλύτερα.

Συχαρητήρια που το κάνατε και σας ευχαριστώ που με δεχτήκατε.

Η ΕΡΕΥΝΑ ΤΩΝ 2.700 ΑΤΟΜΩΝ

Ήδη από την αρχή του κινήματος Glucose Goddess το 2019, η συμμετοχή της κοινότητας ήταν εκπληκτική. Για το βιβλίο αυτό θέλησα να κάνω μια πιλοτική έρευνα, όπου οι συμμετέχοντες θα εφαρμόζαν τη *Μέθοδο*, θα έκαναν ερωτήσεις και θα μοιράζονταν τα αποτελέσματά τους. Καθώς τη διαμόρφωνα, σκέφτηκα ότι, αν επιστράτευα εκατό άτομα, θα ήταν υπέροχα... αλλά προς έκπληξη και ευχαρίστησή μου, χιλιάδες προσφερθήκατε εθελοντικά.

Δύο χιλιάδες επακόσιοι καταπληκτικοί άνθρωποι έχουν δοκιμάσει και τεστάρει τη *Μέθοδο Glucose Goddess* και βοήθησαν να γίνει όσο το δυνατόν καλύτερη. Αρχικά, θα ήθελα να τους ευχαριστήσω. Προέρχονται από εκατόν δέκα χώρες και η ηλικία τους κυμαίνεται από είκοσι έως εβδομήντα ετών.

Κατά τη διάρκεια αυτής της πιλοτικής έρευνας, δεκάδες γυναίκες που δεν είχαν πλέον περιόδο (συνηθισμένο σύμπτωμα των αιχμών

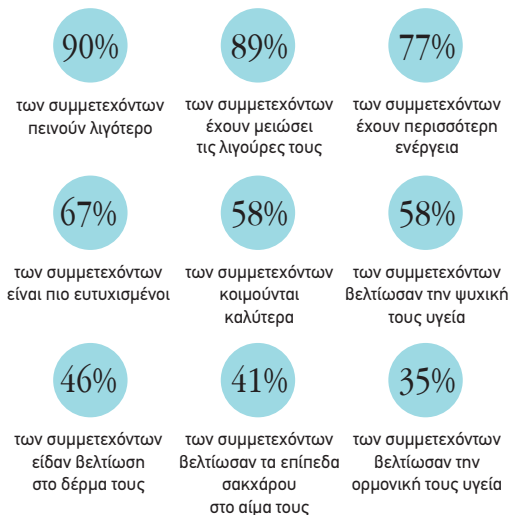
γλυκόζης) την ανέκτησαν, ενώ τρεις γυναίκες που πάσχιζαν για μήνες να συλλάβουν έμειναν έγκυες! Έλαβα αμέτρητα μηνύματα που έλεγαν ότι οι σχέσεις καλύτερεύουν, οι τιμές του διαβήτη βελτιώνονται, οι ζωές αλλάζουν. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τη μελέτη στο www.glucosegoddess.com/method-whitepaper.

Μια σημείωση για τη μείωση του βάρους

Η *Μέθοδος Glucose Goddess* δεν είναι δίαιτα. Αντικειμενικός στόχος της δεν είναι η μείωση του βάρους. Δεν είναι περιοριστική, δε σας ζητά να μετράτε θερμίδες, μέχρι που σας ζητά να τρώτε περισσότερο από το συνηθισμένο. Αφορά την υγεία και τη θεραπεία του σώματός σας από μέσα και στοχεύει να αισθάνεστε καταπληκτικά, ανεξάρτητα από το σωματικό μέγεθός σας. Αλλά προς έκπληξη πολλών ανθρώπων, στην πραγματικότητα χάνουν βάρος όσο την εφαρμόζουν, παρόλο που τρώνε περισσότερο από το συνηθισμένο και δε μετρούν θερμίδες. Αυτό συμβαίνει επειδή, όταν οριζοντιώνουμε την καμπύλη της γλυκόζης μας, οι λιγούρες εξαφανίζονται, οι ορμόνες επανέρχονται σε ισορροπία και βρισκόμαστε σε κατάσταση καύσης λίπους συχνότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η μείωση του βάρους είναι μια κοινή παρενέργεια της σταθεροποίησης των επιπέδων της γλυκόζης μας. Από τους 2.700 συμμετέχοντες, **το 38% των ανθρώπων που ήθελαν να χάσουν βάρος το έχασαν στην πραγματικότητα μέσα σε αυτές τις τέσσερις εβδομάδες.**

Και τέλος, το 99% των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα είπε ότι θα συνέχιζε να εφαρμόζει τις συμβουλές και μετά την ολοκλήρωση της μελέτης. Οι συμμετέχοντες δημιούργησαν νέες μεταμορφωτικές συνήθειες για την υπόλοιπη ζωή τους. Και το ίδιο θα κάνετε κι εσείς.

Μετά τη διάρκεια τεσσάρων εβδομάδων *Μέθοδο Glucose Goddess:*



Είναι για εσάς η ΜΕΘΟΔΟΣ GLUCOSE GODDESS;

Παλιά, πίστευα ότι μόνο οι διαβητικοί έπρεπε να νοιάζονται για τα επίπεδα της γλυκόζης τους. Στην πραγματικότητα, όλοι το πίστευαν. Αλλά η επισκόπηση της τελευταίας επιστημονικής προόδου μου έδειξε το αντίθετο (μπορείτε να βρείτε τις αναφορές στις σελ. 281-282): η πλειονότητα του πληθυσμού βιώνει αιχμές γλυκόζης, που μπορούν να οδηγήσουν σε ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και παθήσεων. Μου αρέσει η σκέψη ότι αυτά τα συμπτώματα είναι το σώμα μας που μας μιλάει, προσπαθώντας να μας ενημερώσει για τις μεταπτώσεις της γλυκόζης που συμβαίνουν μέσα μας.

Κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις, για να μάθετε αν έχετε αιχμές γλυκόζης και αν η μέθοδος *Glucose Goddess* μπορεί να σας βοηθήσει:

- Λαχταράτε **γλυκές τροφές**;
- Είστε «εθισμένοι» στη **ζάχαρη**;
- **Κουράζεστε** μέσα στη μέρα;
- Δυσκολεύεστε να βρείτε την **ενέργεια** να κάνετε αυτό που θα θέλατε να κάνετε;
- Χρειάζεστε **καφεΐνη** για να βγάλετε τη μέρα;
- Βιώνετε **θόλωση της συνείδησης**;
- Έχετε **μεταγευματική υπνηλία**;
- Πρέπει να **τρώτε κάθε λίγες ώρες**;
- Αισθάνεστε **ταραγμένοι ή θυμωμένοι** όταν πεινάτε, δηλαδή θυμώνετε λόγω πείνας;
- Έχετε **ακραία αισθήματα πείνας** κατά τη διάρκεια της μέρας;
- Αισθάνεστε **τρέμουλο, ζαλάδα ή λιποθυμάτε** αν καθυστερήσουν τα γεύματα;
- Έχετε **ακμή**;
- Έχετε **έκζεμα**;
- Έχετε **ψωρίαση**;
- Υποφέρετε από **φλεγμονές**;
- Έχετε **ενδομητρίωση**;

- Έχετε **σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (ΣΠΩ)** ή **χαμένες περιόδους**;
- Πάσχετε από βαριάς μορφής **προεμμηνορροϊακό σύνδρομο (ΠΕΣ)** ή **επώδυνες περιόδους**;
- Αν είστε γυναίκα, **χάνετε τα μαλλιά σας** ή **βγάζετε τρίχες στο πρόσωπο**;
- Παλεύετε με τη **γονιμότητα**;
- Προσπαθείτε να **χάσετε βάρος** αλλά δυσκολεύεστε;
- **Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε** ή ξυπνάτε με **αίσθημα παλμών στην καρδιά**;
- Έχετε **εκρήξεις ενέργειας** κατά τις οποίες γίνεστε **μούσκεμα στον ιδρώτα** ή παθαίνετε **ναυτία**;
- Νιώθετε **άγχος**;
- Πάσχετε από **κατάθλιψη**;
- Έχετε άλλα συμπτώματα **ψυχικής αστάθειας**;
- Πιάνετε συχνά τον εαυτό σας να **εκνευρίζεται** με τους φίλους και την οικογένειά σας χωρίς προφανή λόγο;
- Είναι **ευμετάβλητη η διάθεσή σας**;
- **Κρυολογείτε** συχνά;
- Έχετε **γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση** ή **γαστρίτιδα**;
- Σας έχουν πει ποτέ ότι τα **επίπεδα της γλυκόζης σας είναι αυξημένα**;
- Έχετε **αντιδραστική υπογλυκαιμία**;
- Παρουσιάζετε **αντίσταση στην ινσουλίνη**;
- Έχετε **προδιαβήτη** ή **διαβήτη τύπου 2**;
- Δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε τον **διαβήτη κύησης**;
- Δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε τον **διαβήτη τύπου 1**;
- Έχετε **μη αλκοολικής αιτιολογίας νόσο του λιπώδους ήπατος**;
- Έχετε **καρδιοπάθεια**;

Και τέλος (αλλά ίσως το πιο σημαντικό απ' όλα)...

- Πιστεύετε ότι **θα μπορούσατε να αισθανθείτε καλύτερα** απ' όσο τώρα;

Αν απαντήσατε καταφατικά σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, η *Μέθοδος* είναι για εσάς. Καλώς ήρθατε!

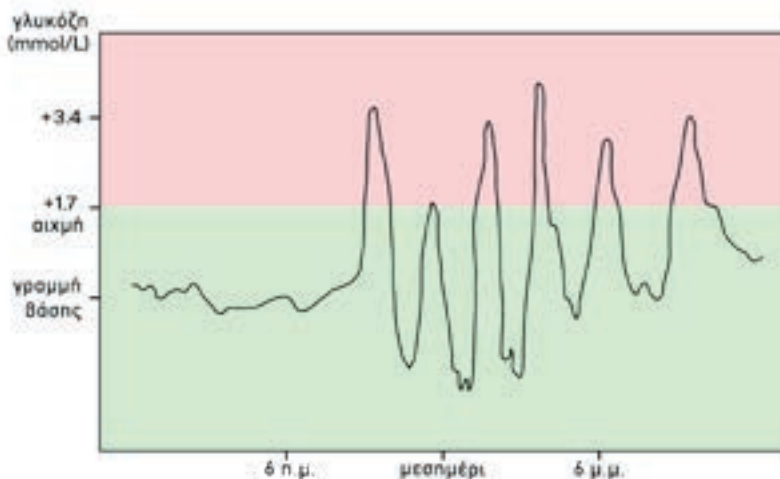
ΤΙ ΕΙΠΑΜΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΛΥΚΟΖΗ;

Η γλυκόζη είναι η πηγή ενέργειας που προτιμά το σώμα μας. Κάθε κύτταρο σε αυτό χρησιμοποιεί γλυκόζη για να επιτελεί τη λειτουργία του: τα πνευμονικά κύτταρα για να αναπνέουμε, τα εγκεφαλικά κύτταρα για να σκεφτόμαστε, τα καρδιακά κύτταρα για να στέλνουν αίμα, τα κύτταρα των ματιών για να βλέπουμε και ούτω καθεξής. Η γλυκόζη είναι σημαντική. Και ο κύριος τρόπος που την παρέχουμε στο σώμα μας είναι τρώγοντάς την. Η γλυκόζη βρίσκεται κυρίως σε τροφές που ονομάζουμε «υδατάνθρακες»: αμυλούχες τροφές (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες) και σακχαρούχες τροφές (φρούτα, γλυκά, επιδόρπια).

Ίσως να πιστεύετε ότι, αφού χρειαζόμαστε γλυκόζη για ενέργεια, η περισσότερη γλυκόζη θα μας δώσει και περισσότερη ενέργεια, άρα θα πρέπει να προσπαθούμε να τρώμε όσο περισσότερες σακχαρούχες και αμυλούχες τροφές γίνεται, σωστά; Στην πραγματικότητα, αυτό δεν ισχύει: ένα φυτό χρειάζεται νερό για να ζήσει, αλλά, αν του δώσεις πάρα πολύ, θα πεθάνει. Κατά τον ίδιο τρόπο, δώστε σε έναν άνθρωπο υπερβολική γλυκόζη και θα αρχίσουν να συμβαίνουν άσχημα πράγματα.

Όταν χορηγούμε υπερβολική ποσότητα γλυκόζης πολύ γρήγορα στο σώμα μας κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, βιώνουμε αυτό που ονομάζεται αιχμή γλυκόζης. Αυτό δεν είναι κάτι

Όταν έχουμε πολλές αιχμές γλυκόζης κατά τη διάρκεια της μέρας, η καμπύλη της γλυκόζης μας είναι κάπως έτσι:

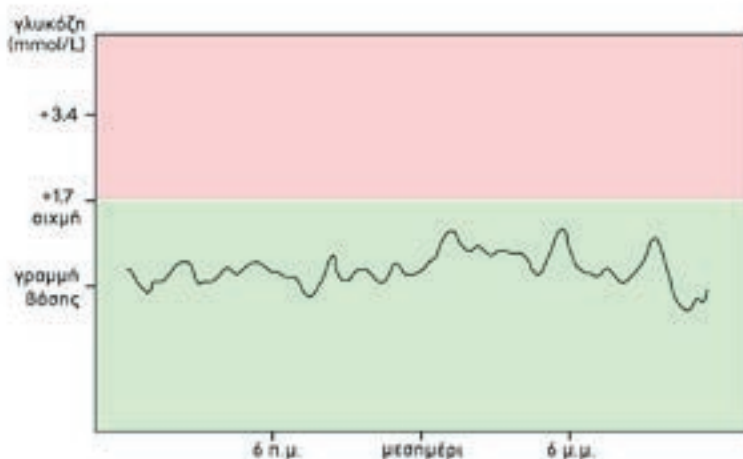


που επηρεάζει μόνο τους διαβητικούς. Οι περισσότεροι από εμάς βιώνουμε αιχμές γλυκόζης (περίπου το ογδόντα τοις εκατό του πληθυσμού, σύμφωνα με ορισμένες εκτιμήσεις από τις ΗΠΑ) και δυστυχώς αυτές οι αιχμές έχουν συνέπειες που μπορούν να βλάψουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

Αυτές οι αιχμές και πτώσεις μάς κάνουν να νιώθουμε κουρασμένοι, μας προκαλούν έντονες λιγούρες, μας κάνουν να πεινάμε κάθε δύο ώρες και προκαλούν φλεγμονές, γήρανση (και ρυτίδες!), κακή διάθεση, ορμονικές ανισορροπίες που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά συμπτώματα εμμηνόπαυσης, ΣΠΩ, θόλωση της συνείδησης... και μακροπρόθεσμα σε παθήσεις όπως διαβήτη τύπου 2 και συμπτώματα Άλτσχάιμερ. Τρομακτικό, το ξέρω. Όμως τα καλά νέα είναι ότι δε χρειάζεται να ζούμε με αυτά.

Πώς θα γλιτώσουμε από αυτές τις μεταπτώσεις; Θα οριζοντιώσουμε την καμπύλη. Και εδώ έρχονται οι συμβουλές αυτού του βιβλίου.

**Όταν ενσωματώνουμε τις συμβουλές,
η καμπύλη της γλυκόζης μας είναι κάπως έτσι:**



Το ωραίο του πράγματος είναι ότι οι συμβουλές που μας επιτρέπουν να επιτύχουμε αυτά τα σπουδαία αποτελέσματα είναι εύκολες. Δεν απαιτούν να κάνετε δίαιτα ή να παρατηθείτε από κάποια τροφή. Είναι απλό να εφαρμοστούν και, μόλις γίνουν συνήθεια, θα νιώθετε τόσο καλά, που δε θα θέλετε ποτέ ξανά να πάει διαφορετικά η μέρα σας.

ΠΡΩΤΟΝ, ΛΙΓΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ...

Πριν περάσουμε στις συμβουλές, θέλω να γνωρίζετε τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα σας όταν έχετε αιχμές γλυκόζης (αν θέλετε να βουτήξετε ακόμα βαθύτερα, πάρτε το πρώτο μου βιβλίο *Η Επανάσταση της Γλυκόζης*).

Όταν έχουμε αιχμή γλυκόζης, αυτή δε συμβαίνει μόνο στο αίμα μας. Την αισθάνεται καθενα από τα κύτταρα, τα όργανα και τα μέρη του σώματός μας. Η γλυκόζη διασπάται σε κάθε γωνιά του σώματος, ενώ τρεις κύριες διεργασίες ξεκινούν μέσα μας.

Μιτοχόνδρια

Πρώτον, τα **μιτοχόνδριά** μας (οι ενεργειακές μονάδες των κυττάρων μας) **πεπλατώνουν**. Αυτά τα οργανίδια είναι υπεύθυνα για τη μετατροπή της γλυκόζης σε ενέργεια για το σώμα. Αλλά κατά τη διάρκεια μιας αιχμής γλυκόζης, η ποσότητα γλυκόζης που προκύπτει γίνεται υπερβολική για να τη διαχειριστούν. Αγχώνονται και παύουν να λειτουργούν. Αυτό οδηγεί σε φλεγμονές και μειώνει την ικανότητά τους να παράγουν σωστά ενέργεια. Ένδειξη: χρόνια κόπωση.

Γλυκίωση

Δεύτερον, όσες περισσότερες αιχμές γλυκόζης βιώνουμε, τόσο πιο γρήγορα γερνάμε. Οι αιχμές γλυκόζης επιταχύνουν μια διαδικασία που ονομάζεται **γλυκίωση**, η οποία είναι υπεύθυνη για τη γήρανση. Στην πραγματικότητα, είναι παρόμοια με το μαγείρεμα, ακριβώς όπως ένα κοτόπουλο που μαγειρεύεται στον φούρνο. Από τη στιγμή που γεννιούνται οι άνθρωποι, μαγειρεύονται αργά (τρελό αλλά αληθινό!) μέσα από τη διαδικασία της γλυκίωσης. Στη συνέχεια, όταν μαγειρευτούν πλήρως, πεθαίνουν. Κάθε αιχμή γλυκόζης (ειδικά εκείνες που προκαλούνται από γλυκές τροφές) επιταχύνει τη γλυκίωση. Αυτό εμφανίζεται στο δέρμα μας με τη μορφή ρυτίδων, αλλά και εσωτερικά, καθώς τα όργανά μας σταδιακά εκφυλίζονται. Η γλυκίωση αυξάνει επίσης τις φλεγμονές, ακριβώς όπως και η πρώτη διαδικασία που σχετίζεται με τα μιτοχόνδρια.

Ινσουλίνη

Τρίτον, ας αναφερθούμε στην ινσουλίνη. Το σώμα μας έχει έναν έξυπνο μηχανισμό προστασίας που μας προφυλάσσει από μερικές από τις βλάβες που προκαλούν τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης. Κατά τη διάρκεια μιας αιχμής γλυκόζης, **το πάγκρεας εκκρίνει μια ορμόνη που ονομάζεται ινσουλίνη**, δουλειά της οποίας είναι να αφαιρεί τη γλυκόζη από το αίμα, να περιορίζει τη μιτοχονδριακή ζημιά και τη γλυκίωση που λαμβάνει χώρα. Τι κάνει η ινσουλίνη με την παραπανίσια γλυκόζη; Την αποθηκεύει στο ήπαρ, στους μυς και στα λιποκύτταρά μας. Αυτός είναι ένας από τους τρόπους που αυξάνεται το σωματικό λίπος μας. Και πρέπει να είμαστε ευγνώμονες γι' αυτό, γιατί χωρίς την ινσουλίνη το σώμα μας θα βρισκόταν σε κατάσταση μόνιμης κρίσης. Το μειονέκτημα είναι ότι, όταν υπάρχει ινσουλίνη, η καύση λίπους απενεργοποιείται. Και με την πάροδο του χρόνου, η υπερβολική ινσουλίνη φέρνει τις δικές της συνέπειες, όπως την εμφάνιση ορμονικών προβλημάτων ή διαβήτη τύπου 2.



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ και ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΑΙΧΜΕΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ

Η γλυκόζη είναι τόσο κομβική για τη λειτουργία του οργανισμού μας, που η υπερβολική ποσότητα έχει επιπτώσεις σχεδόν σε κάθε πτυχή της σωματικής και ψυχικής μας υγείας.

Λιγούρες

«Εκπλήσσομαι με το πόσο έχουν μειωθεί οι λιγούρες μου. Πάντα ένιωθα την ανάγκη να τρώω τεράστιες ποσότητες σοκολάτας, καθημερινά. Τώρα πια δεν τη νιώθω».

Το 2011, μια ερευνητική ομάδα από το Πανεπιστήμιο Γέιλ άλλαξε την αντίληψή μας για τις λιγούρες. Έβαλαν τους ανθρώπους σε έναν τομογράφο λειτουργικής απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού, τους έδειξαν σε μια οθόνη φωτογραφίες από τροφές που αξίζει να τις λιμπιστεί κανείς, ενώ ταυτόχρονα παρακολουθούσαν τα επίπεδα της γλυκόζης τους. Αυτό που ανακάλυψαν οι ερευνητές ήταν συναρπαστικό. Όταν τα επίπεδα γλυκόζης των συμμετεχόντων ήταν σταθερά, όλα έδειχναν φυσιολογικά. Ωστόσο, όταν τα επίπεδα της γλυκόζης τους ήταν χαμηλά, το κέντρο επιθυμίας του εγκεφάλου τους ενεργοποιούνταν και τοποθετούσαν τις τροφές που έβλεπαν πολύ ψηλότερα στην κλίμακα «θέλω να το φάω». Να τι μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της κατάρρευσης μετά από μια αιχμή γλυκόζης: λαχταράμε τροφές που σε άλλη περίπτωση δε θα μας ενδιέφεραν καν. Αν σταθεροποιήσουμε την καμπύλη μας, κρατάμε τις λιγούρες μακριά.

Χρόνια κόπωση

«Υπέφερα τρομερά από χρόνια κόπωση και, πρώτη φορά εδώ και μήνες, από τότε δηλαδή που ξεκίνησα τη Μέθοδο, αρχίζω επιτέλους να αναρρώνω».

Ας επιστρέψουμε στα μιτοχόνδριά μας: τα οργανίδια που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή ενέργειας στα κύτταρά μας. Η υπερβολική ποσότητα γλυκόζης τα κάνει να σταματούν, γεγονός που υπονομεύει την παραγωγή ενέργειας και τελικά μας κάνει να νιώθουμε κουρασμένοι. Μελέτες μάς δείχνουν ότι οι διατροφές που προκαλούν μεταπτώσεις στη γλυκόζη οδηγούν σε μεγαλύτερη κόπωση σε σχέση με αυτές που οριζοντιώνουν την καμπύλη της γλυκόζης. Αν έχετε υποστεί βλάβη στα μιτοχόνδρια, η παραλαβή του παιδιού σας από το σχολείο είναι πιο δύσκολη, το κουβάλημα τροφίμων είναι εξαντλητικό και δε θα είστε σε θέση να διαχειριστείτε το άγχος όπως παλιά. Η ενέργεια που παράγεται από τα μιτοχόνδρια απαιτείται για να αντιμετωπίσετε επιτυχώς δύσκολα γεγονότα, είτε αυτά είναι σωματικά είτε ψυχικά.

Συνεχής πείνα

«Δεν πεινάω όλη την ώρα και χορταίνω πιο γρήγορα. Επίσης, το φαγητό μου φαίνεται πιο νόστιμο – μπορεί να συμβαίνει κάτι τέτοιο;»

Πεινάτε συνέχεια; Δεν είστε οι μόνοι. Και πάλι έχει να κάνει με τη γλυκόζη. Πρώτον, ο βραχυπρόθεσμος αντίκτυπος: αν συγκρίνετε δύο γεύματα που περιέχουν τον ίδιο αριθμό θερμίδων, αυτό που οδηγεί σε μικρότερη αιχμή γλυκόζης θα σας κρατήσει χορτάτους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Έτσι, ακόμα κι αν δεν αλλάξετε τον αριθμό των θερμίδων που τρώτε, αν εσιιάσετε απλώς στα επίπεδα της γλυκόζης σας, θα απελευθερωθείτε από τη συνεχή πείνα.

Δεύτερον, οι μακροπρόθεσμες συνέπειες: μετά από χρόνια αιχμών γλυκόζης, οι ορμόνες της πείνας μπερδεύονται. Το σήμα της λεπτίνης, της ορμόνης που μας λέει ότι έχουμε χορτάσει και πρέπει να σταματήσουμε να τρώμε, μπλοκάρεται, ενώ η γκρελίνη, η ορμόνη που μας λέει ότι πεινάμε, παίρνει τον έλεγχο. Παρόλο που έχουμε αποθέματα λίπους, με πολλή διαθέσιμη ενέργεια, το σώμα μας μας λέει ότι χρειαζόμαστε περισσότερη – οπότε τρώμε. Καθώς τρώμε, βιώνουμε περισσότερες αιχμές γλυκόζης και η ινσουλίνη σπεύδει να αποθηκεύσει την παραπανία γλυκόζη ως λίπος, που με τη σειρά του αυξάνει τη δράση της γκρελίνης. Είναι ένας θλιβερός, φαύλος και άδικος κύκλος. Όσο περισσότερο βάρος παίρνουμε, τόσο περισσότερο πεινάμε.

Η απάντηση δεν είναι να προσπαθούμε να τρώμε λιγότερο... Είναι να μειώσουμε τα επίπεδα της ινσουλίνης μας οριζοντιώνοντας την καμπύλη της γλυκόζης μας.

Αύξηση σωματικού βάρους

«Έχω χάσει πέντε κιλά μέχρι τώρα και αισθάνομαι πολύ πιο δραστήριος.»

Πολλοί από εμάς αμφιταλαντευόμαστε όσον αφορά το λίπος, αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ χρήσιμο: το σώμα μας χρησιμοποιεί τα αποθέματα λίπους για να παρέχει χώρο αποθήκευσης στην παραπανία γλυκόζη που κυκλοφορεί στο αίμα μας. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που παίρνουμε βάρος. Επομένως, όπως ανέφερα παραπάνω, δεν πρέπει να θυμώνουμε με το σώμα μας που αυξάνει το λίπος: αντίθετα, πρέπει να το ευγνωμονούμε που προσπαθεί να μας προστατεύσει από τη γλυκίωση και τις φλεγμονές.

Κατά συνέπεια, αν προσπαθείτε να χάσετε σωματικό λίπος, το να επικεντρωθείτε στα επίπεδα της γλυκόζης σας είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να το καταφέρετε. Όταν οριζοντιώνετε την καμπύλη της γλυκόζης σας, συμβαίνουν δύο βασικά πράγματα: πρώτον, οι λιγούρες και η πείνα μειώνονται· δεύτερον, επειδή κυκλοφορεί λιγότερη ινσουλίνη στο σώμα σας, είστε σε λειτουργία καύσης λίπους συχνότερα.

Παρότι η μείωση του βάρους δεν είναι ο πρωταρχικός στόχος της εξισορρόπησης των επιπέδων της γλυκόζης μας, έρχεται συχνά ως συνέπεια.

Κακός ύπνος

«Παλιά, μου έπαιρνε περίπου μία ώρα για να κοιμηθώ, αλλά τώρα κοιμάμαι σε χρόνο μηδέν».

Ο ύπνος και η γλυκόζη συνδέονται πολύ στενά: όσο περισσότερες αιχμές έχουμε, τόσο χειρότερος είναι ο ύπνος μας και, αν έχουμε μεταπτώσεις στη γλυκόζη, θα έχουμε έναν λιγότερο αναζωογονητικό και βαθύ ύπνο. Το να πηγαίνουμε στο κρεβάτι με ψηλά επίπεδα γλυκόζης ή αμέσως μετά από μια μεγάλη αιχμή γλυκόζης έχει επίσης αποδειχτεί ότι σχετίζεται με την αύπνία στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες και την υπνική άπνοια σε ένα τμήμα του ανδρικού πληθυσμού. Τέλος, ένα συνηθισμένο σύμπτωμα απορρυθμισμένης γλυκόζης είναι να ξυπνάμε ξαφνικά στη μέση της νύχτας με την καρδιά να βροντοχτυπά. Αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας κατάρρευσης της γλυκόζης, όσο κοιμόμαστε. Και δεν είναι μόνο αυτό: ύστερα από έναν άσχημο βραδινό ύπνο, είναι πιθανότερο να έχουμε μεγάλες αιχμές γλυκόζης μετά το πρωινό, την επόμενη μέρα. Είναι ένας φαύλος κύκλος.

Ψυχική υγεία

«Νιώθω μεγαλύτερη ευτυχία, καθώς η κατάθλιψη και το άγχος μου δείχνουν να είναι περισσότερο υπό έλεγχο. Έχω ακόμη μερικά σκαμπεβόματα, αλλά τα ελέγχω ευκολότερα».

Ο εγκέφαλός σας δεν έχει αισθητήρια νεύρα και επομένως, όταν κάτι δεν πάει καλά, δεν μπορεί να σας ειδοποιήσει με πόνο, όπως κάνουν τα άλλα όργανα. Αντ' αυτού, έρχονται ψυχικές διαταραχές – όπως άγχος και κακή διάθεση. Όταν οι άνθρωποι ακολουθούν μια διατροφή που οδηγεί σε ακανόνιστα επίπεδα γλυκόζης, αναφέρουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης σε

σύγκριση με εκείνους που ακολουθούν μια διατροφή που οδηγεί σε σταθερότερα επίπεδα. Και τα συμπτώματα χειροτερεύουν καθώς οι αιχμές γίνονται πιο ακραίες, επομένως οποιαδήποτε προσπάθεια να οριζοντιώσετε την καμπύλη, σε μέτριο έστω βαθμό, θα μπορούσε να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα.

Διάθεση

«Νιώθω πολύ λιγότερη θλίψη και απογοήτευση τώρα. Η διαφορά είναι εκπληκτική. Και η σχέση μου με τον άντρα μου βελτιώθηκε».

Ξέρατε ότι τα επίπεδα της γλυκόζης σας θα μπορούσαν να επηρεάσουν την προσωπικότητά σας και την αλληλεπίδρασή σας με άλλους ανθρώπους; Σε πρόσφατες μελέτες, οι επιστήμονες ανακάλυψαν μια συναρπαστική σύνδεση: όταν τα επίπεδα της γλυκόζης μας είναι ακανόνιστα, είναι πιθανότερο να εκνευριστούμε με τον/τη σύντροφό μας και να τιμωρήσουμε τους γύρω μας όταν κάνουν κάποιο λάθος. Αυτό συμβαίνει επειδή οι μεταπτώσεις στη γλυκόζη μπορούν να επηρεάσουν ορισμένα μέρη στον εγκέφαλό μας που επηρεάζουν τη διάθεσή μας: οι μεγάλες αιχμές οδηγούν σε χαμηλότερα επίπεδα τυροσίνης. Η τυροσίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής που λέγεται ότι βελτιώνει τη διάθεση. Και αν έχετε βιώσει ποτέ το *αίσθημα του θυμού λόγω πείνας*, τότε μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι συνηθίζεται σε ανθρώπους που έχουν μεγάλες αιχμές και πτώσεις γλυκόζης.

Θόλωση της συνείδησης

«Η λιγότερο συχνή θόλωση της συνείδησης ήταν η μεγαλύτερη βελτίωση που διαπίστωσα. Αυτό μου δίνει τεράστια χαρά».

Αν και η γλυκόζη αποτελεί απαραίτητη πηγή ενέργειας για τον εγκέφαλο, η υπερβολική ποσότητα γλυκόζης τον βλάπτει. Πρώτον, αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι, αν έχουμε μεταπτώσεις στη γλυκόζη επί δεκαετίες, προκαλείται βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου μας και στα εγκεφαλικά κύτταρα (νευρώνες). Αυτό οδηγεί σε μειωμένη εγκεφαλική λειτουργία και ψηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Δεύτερον, οι μεταπτώσεις στη γλυκόζη επιβραδύνουν την ταχύτητα των σημάτων μεταξύ των νευρώνων. Συχνά το αισθανόμαστε ως θόλωση της συνείδησης (δυσκολία να συγκεντρωθούμε, ζαλάδα, σύγχυση), προβλήματα μνήμης και κακή γνωστική λειτουργία. Ο εγκέφαλός σας θα σας ευγνωμονεί που οριζοντιώνετε την καμπύλη σας.

Υγεία του εντέρου

«Από τότε που ξεκίνησα τη *Μέθοδο*, δεν είχα προβλήματα πέψης ή πρηξίματα. Και η κοιλιά μου είναι πιο επίπεδη».

Το φαγητό υφίσταται επεξεργασία στο έντερο. Δεν αποτελεί επομένως έκπληξη το γεγονός ότι η εντερική δυσφορία –όπως η εντερική διαπερατότητα, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και η επιβράδυνση της εντερικής διέλευσης– συνδέεται με τη διατροφή. Θυμάστε που έλεγα ότι οι αιχμές γλυκόζης αυξάνουν τις φλεγμονές σε όλο τον οργανισμό μας; Λοιπόν, οι φλεγμονές είναι ένα από τα πράγματα που μπορούν να ανοίξουν τρύπες στο τοίχωμα του εντέρου, που σημαίνει πως οι τοξίνες που υποτίθεται ότι δεν πρέπει να

περάσουν περνούν τελικά. Αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε σύνδρομο εντερικής διαπερατότητας, αέρια και πρηξίματα, καθώς και σε τροφικές αλλεργίες και άλλα αυτοάνοσα νοσήματα, όπως η νόσος του Κρον και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Η επιστήμη μάς δείχνει επίσης πως, όταν τρώμε με τρόπο που προκαλεί πολλές αιχμές γλυκόζης, τα «κακά» βακτήρια στο έντερό μας ευδοκιμούν και τα «καλά» λιγοστεύουν. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και γενική εντερική δυσφορία. Αν παλεύετε με την υγεία του εντέρου σας, μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικό να οριζοντιώσετε την καμπύλη της γλυκόζης σας!

Ρυτίδες και γήρανση

«Ανπουχούσα για το μέλλον μου, διότι γερνούσα πιο γρήγορα απ' όσο έπρεπε. Όλα τα προβλήματα που αντιμετώπιζα είτε εξαφανίστηκαν είτε μειώθηκαν πάρα πολύ. Οι γιατροί μου έχουν σοκαριστεί».

Ανάλογα με τη διατροφή σας, μπορεί να έχετε αυξήσει τη γλυκόζη χιλιάδες φορές παραπάνω απ' όσο ο γείτονάς σας μέχρι να φτάσετε τα ογδόντα. Αυτό θα επηρεάσει όχι μόνο πόσων χρόνων δείχνετε εξωτερικά, αλλά και πόσων χρόνων είστε *εσωτερικά*. Η γλυκίωση και οι φλεγμονές είναι υπεύθυνες για τον σταδιακό εκφυλισμό των κυττάρων μας: αυτό που ονομάζουμε γήρανση. Αυτές οι διεργασίες βλάπτουν το κολλαγόνο, προκαλώντας χαλάρωση του δέρματος και ρυτίδες, δυνητικά οδηγώντας σε φλεγμονή στις αρθρώσεις, ρευματοειδή αρθρίτιδα, εκφυλισμό του χόνδρου και οστεοαρθρίτιδα. Όσο πιο συχνά έχουμε αιχμές, τόσο πιο γρήγορα γερνάμε.

Ακμή, ροδόχρους νόσος, δερματικές παθήσεις

«Έχω έκζεμα. Προκαλεί κόκκινα εξανθήματα στο πρόσωπο και στο σώμα μου. Είδα μεγάλη βελτίωση από την πρώτη εβδομάδα εφαρμογής της *Μεθόδου*».

Πολλές δερματικές παθήσεις (συμπεριλαμβανομένων της ακμής, της ροδόχρου νόσου, του εκζέματος και της ψωρίασης) προκαλούνται από φλεγμονές, οι οποίες, όπως έχετε ήδη μάθει, είναι συνέπεια των αιχμών γλυκόζης. Όταν τρώμε με τρόπο που οριζοντιώνει την καμπύλη της γλυκόζης μας, οι φλεγμονές δαμάζονται, γεγονός που βοηθά να καθαρίσει η ακμή και να μειωθούν τα σπυράκια. Σε μια μελέτη που αφορούσε άνδρες ηλικίας δεκαπέντε έως είκοσι πέντε ετών, η διατροφή που είχε ως αποτέλεσμα τις πιο επίπεδες καμπύλες γλυκόζης οδήγησε σε σημαντική μείωση της ακμής.

Γονιμότητα, ΣΠΩ και ορμονικά θέματα

«Τα συμπτώματα ΠΕΣ, ενδομητρίωσης και αδενομύωσης μειώθηκαν εκπληκτικά κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Και αφού πάλεψα από τις αρχές του έτους με το ΣΠΩ για να ρυθμίσω τον κύκλο μου... έμεινα έγκυος!!»

Είτε πρόκειται για ΣΠΩ (σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών), είτε για ινομυώματα, ενδομητρίωση, συμπτώματα εμμηνόπαυσης, συμπτώματα ΠΕΣ, χαμένες περιόδους... όλα έχουν να κάνουν με το ορμονικό μας σύστημα που δε λειτουργεί όπως πρέπει. Και το πρώτο που πρέπει να κάνουμε για να βοηθήσουμε τις ορμόνες μας να λειτουργούν σωστά είναι να βεβαιωθούμε ότι τα επίπεδα της γλυκόζης μας είναι ισορροπημένα. Ειδικότερα, το ΣΠΩ καθίσταται όλο και πιο διαδεδομένο.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι μια ασθένεια που προκαλείται από υπερβολική ποσότητα ινσουλίνης. Γιατί; Γιατί η ινσουλίνη λείει στις ωοθήκες να παράγουν περισσότερη τεστοστερόνη (η αρσενική ορμόνη). Εκτός αυτού, λόγω αυξημένης ινσουλίνης, η φυσική μετατροπή από αρσενικές σε θηλυκές ορμόνες, που συνήθως λαμβάνει χώρα, παρεμποδίζεται – πράγμα που οδηγεί σε ακόμα περισσότερη τεστοστερόνη στο σώμα. Εξαιτίας της παραπάνω τεστοστερόνης, οι γυναίκες που πάσχουν από ΣΠΩ μπορεί να εμφανίσουν αρσενικά χαρακτηριστικά: τρίχες σε σημεία όπου δε θέλουν (όπως το πιγούνι), φαλάκρα, ακανόνιστες ή χαμένες περιόδους, καθώς και ακμή. Πολλές γυναίκες με ΣΠΩ δυσκολεύονται επίσης να χάσουν βάρος – επειδή όπου υπάρχει υπερβολική ινσουλίνη, υπάρχει και αδυναμία να κάψουμε λίπος. Τα καλά νέα; Σε πολλές περιπτώσεις, όταν τα επίπεδα ινσουλίνης επανέρχονται, η τεστοστερόνη μειώνεται και τα συμπτώματα εξαφανίζονται.

Εμμηνόπαυση

«Τα προεμμηνόπαυσιακά συμπτώματα (προβλήματα ύπνου, αδυναμία συγκέντρωσης, εξάψεις) έχουν φύγει. Έχασα και δύο κιλά που ήθελα να χάσω εδώ και πολύ καιρό – πέρα από αυτές τις συμβουλές, δεν κατέβαλα επιπλέον προσπάθεια».

Οι αλλαγές που προκαλούνται από την κατακόρυφη πτώση των επιπέδων των ορμονών κατά την εμμηνόπαυση μπορεί να θυμίζουν σεισμό – όλα αποσυντονίζονται, καθώς αυτή η διαδικασία προκαλεί συμπτώματα όπως μειωμένη λίμπιτο, νυχτερινές επιδρώσεις, αϋπνία και εξάψεις. Τα ψηλά ή ασταθή επίπεδα γλυκόζης και τα ψηλά επίπεδα ινσουλίνης χειροτερεύουν την εμμηνόπαυση. Έρευνες δείχνουν ότι οι εξάψεις και οι

νυχτερινές εφιδρώσεις, συνθησιμένα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, είναι πιο πιθανό να συμβούν σε γυναίκες που έχουν ψηλά επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης. Υπάρχει όμως ελπίδα: μια μελέτη του 2020 από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια διαπίστωσε ότι η οριζοντίωση των καμπυλών της γλυκόζης σχετίζεται με λιγότερα συμπτώματα εμμηνόπαυσης.

Διαβήτης κύησης

«Διαγνώστηκα με διαβήτη κύησης την εικοστή ένατη εβδομάδα της εγκυμοσύνης μου. Μέχρι στιγμής, βλέπω τεράστιες αλλαγές· αισθάνομαι καλύτερα από ποτέ. Δεν έχω ηρπσει, η γλυκόζη μου είναι σταθερή, ο γιατρός μου είναι ευχαριστημένος και, το πιο σημαντικό, δε φοβάμαι πια».

Στη διάρκεια κάθε εγκυμοσύνης, τα επίπεδα ινσουλίνης στο σώμα αυξάνονται. Αυτό συμβαίνει επειδή η ινσουλίνη προάγει την ανάπτυξη – την ανάπτυξη του μωρού και την ανάπτυξη του μαστικού ιστού της μητέρας, ώστε εκείνη να μπορέσει να προετοιμαστεί για τον θηλασμό. Αλλά, μερικές φορές, αυτή η επιπλέον ινσουλίνη μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που ονομάζεται διαβήτης κύησης. Οριζοντιώνοντας την καμπύλη της γλυκόζης τους, οι μέλλουσες μητέρες μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα να χρειαστούν φαρμακευτική αγωγή, να αποτρέψουν το μωρό τους από το να πάρει υπερβολικό βάρος μέσα στη μήτρα, καθώς και να περιορίσουν την αύξηση του δικού τους βάρους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να μειώσουν τον κίνδυνο να χρειαστεί καισαρική τομή.

Αν περιμένετε μωρό, να ελέγχετε πάντα με τον γιατρό σας αν η *Μέθοδος* είναι ασφαλής για εσάς. Και στη διάρκεια της δεύτερης εβδομάδας –εβδομάδα ξιδιού– βεβαιωθείτε ότι ψάχνετε για

παστεριωμένο ξίδι: τα περισσότερα ξίδια είναι απαστεριωμένα, αλλά το μηλόξιδο συνήθως όχι.

Μερικές φορές, ο διαβήτης κύησης δείχνει ότι η μητέρα είχε αυξημένα επίπεδα γλυκόζης πριν από την εγκυμοσύνη – κάτι που δεν ανιχνευόταν μέχρι το τεστ για διαβήτη κύησης. Αυτός είναι ο λόγος που ορισμένες μητέρες διαπιστώνουν ότι τα επίπεδα γλυκόζης τους εξακολουθούν να είναι αυξημένα ακόμα και μετά τη γέννα: σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι ακόμα πιο σημαντικό να μετατρέψουν τις συμβουλές για τη γλυκόζη σε συνήθειες, προκειμένου να επιλύσουν το επικείμενο πρόβλημα.

Διαβήτης τύπου 1

«Έχω διαβήτη τύπου 1 και οι τιμές μου είναι απλά υπέροχες! Ευχαριστώ!»

Ο διαβήτης τύπου 1 είναι μια αυτοάνοση πάθηση που εμποδίζει όσους πάσχουν από αυτή να παράγουν ινσουλίνη – τα κύτταρα στο πάγκρεας που ελέγχουν την παραγωγή της δε λειτουργούν. Όταν άνθρωποι με διαβήτη τύπου 1 έχουν αιχμή γλυκόζης, το σώμα τους δεν μπορεί να αποθηκεύσει την παραπάνω γλυκόζη στους συνηθισμένους αποθηκευτικούς χώρους, επειδή δεν υπάρχει ινσουλίνη για να βοηθήσει. Κατά συνέπεια, πρέπει να κάνουν ενέσεις ινσουλίνης πολλές φορές τη μέρα για να την αντισταθμίσουν. Αλλά οι μεγάλες αιχμές και πτώσεις είναι μια καθημερινή και αγχωτική πρόκληση. Οριζοντιώνοντας την καμπύλη της γλυκόζης τους, τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 μπορούν να μειώσουν αυτή την πρόκληση. Αν έχετε διαβήτη τύπου 1, είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε τη *Μέθοδο* και να βεβαιωθείτε ότι η δοσολογία της ινσουλίνης μπορεί να προσαρμοστεί κατάλληλα, αν χρειαστεί.

Αντίσταση στην ινσουλίνη, προδιαβήτης και διαβήτης τύπου 2

«Σε αυτές τις τέσσερις εβδομάδες, η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη μου έχει πάει από το 6,3 (προδιαβητικό) στο 5,7 (σχεδόν φυσιολογικό). Επιτέλους έχω αίσθηση ελέγχου».

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι η πιο συνηθισμένη μορφή διαβήτη, κύρια αιτία της οποίας είναι η αντίσταση στην ινσουλίνη (υπερβολική ποσότητα ινσουλίνης κυκλοφορεί στο σώμα για μεγάλο διάστημα). Αργά αλλά σταθερά, όσο περνούν τα χρόνια, κάθε αιχμή γλυκόζης που βιώνουμε θα συμβάλει στην αύξηση της αντίστασής μας στην ινσουλίνη και στην άνοδο του συνολικού βασικού επιπέδου γλυκόζης στο σώμα μας. Και αν αυτό το βασικό επίπεδο ανέβει πάρα πολύ, οδηγεί σε διάγνωση αρχικά προδιαβήτη και στη συνέχεια διαβήτη τύπου 2.

Είναι λογικό λοιπόν μια διατροφή που μειώνει την πρόσληψη γλυκόζης και άρα την παραγωγή ινσουλίνης να βοηθήσει στην αντιστροφή του διαβήτη τύπου 2. Το 2021, μια επισκόπηση είκοσι τριών κλινικών δοκιμών κατέστησε σαφές ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αντιστρέψουμε τον διαβήτη τύπου 2 είναι να οριζοντιώσουμε την καμπύλη της γλυκόζης μας. Αυτό είναι πιο αποτελεσματικό από, ας πούμε, διατροφές με λίγες θερμίδες ή χαμηλά λιπαρά (παρόλο που και αυτές μπορούν να έχουν αποτέλεσμα). Το 2019, η Αμερικανική Διαβητολογική Ένωση άρχισε να υποστηρίζει διατροφές που οριζοντιώνουν τη γλυκόζη, υπό το φως των αδιάσειστων στοιχείων ότι αυτές βελτιώνουν την έκβαση του διαβήτη τύπου 2. Αν σκοπεύετε να βελτιώσετε τον δικό σας διαβήτη τύπου 2, η *Μέθοδος* θα σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα της ινσουλίνης σας, χωρίς να εγκαταλείψετε καμία από τις

τροφές που αγαπάτε. Ενημερώστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε.

Καρκίνος

«Νιώθω πιο δυνατή στη μάχη μου με τον καρκίνο του μαστού. Νιώθω ότι η νέα μου διατροφή βοηθάει την κατάσταση».

Η κακή διατροφή, σε συνδυασμό με το κάπνισμα, είναι ο κύριος παράγοντας στο πενήντα τοις εκατό των καρκίνων. Καταρχήν, οι έρευνες δείχνουν ότι ο καρκίνος μπορεί να ξεκινήσει με μεταλλάξεις του DNA που πυροδοτούνται από ελεύθερες ρίζες, οι οποίες με τη σειρά τους παράγονται από στρεσαρισμένα μιτοχόνδρια και τη γλυκίωση. Έπειτα, οι φλεγμονές ενθαρρύνουν την ταχεία εξάπλωση του καρκίνου. Τέλος, όταν υπάρχει περισσότερη ινσουλίνη, ο καρκίνος εξαπλώνεται ακόμα πιο γρήγορα. Περιορίζοντας τις αιχμές γλυκόζης, επιβραδύνουμε αυτές τις τρεις διαδικασίες. Η σύνδεση μεταξύ καρκίνου και παραπανίσιας ινσουλίνης φαίνεται στα δεδομένα: οι μη διαβητικοί έχουν τις μισές πιθανότητες να πεθάνουν από καρκίνο σε σύγκριση με όσους έχουν προδιαβήτη. Πάντα να το ελέγχετε με την ομάδα φροντίδας σας, αν είστε στη διαδικασία καταπολέμησης του καρκίνου και θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις συμβουλές για να βοηθηθείτε.

Αλτσχάιμερ και άνοια

«Νιώθω μεγαλύτερη νηφαλιότητα και έχω λιγότερη θόλωση της συνείδησης. Μπορώ να συγκεντρώνομαι καλύτερα στις ασχολίες μου».

Από όλα τα όργανα, ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί την περισσότερη ενέργεια. Είναι το σπίτι πολλών μιτοχονδρίων. Αυτό σημαίνει πως, όταν υπάρχει παραπάνω γλυκόζη στο σώμα μας, ο εγκέφαλος είναι ευάλωτος να δεχτεί τις συνέπειες. Οι νευρώνες στον εγκέφαλό μας αισθάνονται τις φλεγμονές, τη γλυκίωση και την αντίσταση στην ινσουλίνη που προκαλούνται από τις υπερβολικές αιχμές γλυκόζης. Και με την πάροδο του χρόνου, τα αιμοφόρα αγγεία στον εγκέφαλό μας καταστρέφονται και αυτά.

Το Αλτσχάιμερ και τα επίπεδα γλυκόζης συνδέονται τόσο στενά που το πρώτο αποκαλείται μερικές φορές «διαβήτης τύπου 3» ή «διαβήτης του εγκεφάλου». Για παράδειγμα, οι άνθρωποι με διαβήτη τύπου 2 έχουν τέσσερις φορές

περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν Αλτσχάιμερ απ' ό,τι οι μη διαβητικοί. Και τα σημάδια γίνονται ορατά από νωρίς: η ανεπαρκώς ελεγχόμενη γλυκόζη σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 συνδέεται με το έλλειμμα μνήμης και το μαθησιακό έλλειμμα. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η αντίσταση στην ινσουλίνη στη μέση ηλικία (από τα τριάντα πέντε) είναι ένας δείκτης πρόβλεψης της γνωστικής εξασθένησης στο μέλλον. Επομένως, αν κρατάμε χαμηλό το βασικό επίπεδο της γλυκόζης κατά την πρώιμη ενήλικη ζωή, μπορεί να μειωθεί και ο κίνδυνος να εμφανίσουμε Αλτσχάιμερ.

Όπως και στην περίπτωση των άλλων συμπτωμάτων και παθήσεων που αναφέρονται εδώ, είναι πιθανό ακόμα και η γνωστική εξασθένηση να είναι αναστρέψιμη: ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών δείχνει βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη βελτίωση της μνήμης και της γνωστικής λειτουργίας, όταν οι ασθενείς ακολουθούν διατροφή που σταθεροποιεί τη γλυκόζη.

ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ σε αυτή ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ

Στην *Επανάσταση της Γλυκόζης*, το πρώτο μου βιβλίο, μοιράστηκα συνολικά δέκα επιστημονικά υποστηριζόμενες συμβουλές που μας βοηθούν να περιορίσουμε τις αιχμές γλυκόζης (δείτε το πλαίσιο **παρακάτω**). Για αυτό το διάστημα τεσσάρων εβδομάδων πλάνο, στρέφω την προσοχή σας στις τέσσερις συμβουλές που είναι οι πιο σημαντικές, για αρχή. Γιατί είναι οι πιο σημαντικές; Επειδή είναι αυτές που θα έχουν τον ισχυρότερο αντίκτυπο στα επίπεδα της γλυκόζης σας

και στην υγεία σας. Θα σας μιλήσω για τις υπόλοιπες στα επόμενα κεφάλαια, αλλά αυτές οι τέσσερις είναι οι θεμελιώδεις. Θα επηρεάσουν άμεσα τη γλυκόζη σας προς το καλύτερο – και όλα αυτά χωρίς να σας ζητηθεί να αλλάξετε δραστικά τις διατροφικές σας συνήθειες, να μετράτε θερμίδες ή να βγάλετε τίποτα από τη ζωή σας. Είναι οι αγαθοί γίγαντες που όλοι χρειαζόμαστε στην πίσω τσέπη του παντελονιού μας, για πάντα, οδηγώντας μας στην ευημερία με σχετικά μικρή προσπάθεια.

Οι δέκα Συμβουλές της Glucose Goddess, όπως παρουσιάζονται στο πρώτο μου βιβλίο *Η Επανάσταση της Γλυκόζης*

Επισήμανα με έντονη γραφή αυτές στις οποίες εστιάζουμε στη *Μέθοδο*.

- Τρώγε τις τροφές με τη σωστή σειρά (πρώτα εδώδιμες ίνες, μετά πρωτεΐνες και λιπαρά, ύστερα άμυλα και σάκχαρα)
- **Πρόσθεσε ένα πράσινο ορεκτικό σε ένα ημερήσιο γεύμα**
- Σταμάτα να μετράς θερμίδες
- **Φάε ένα αλμυρό πρωινό**
- Φάε όποια ζάχαρη θέλεις – είναι όλες ίδιες
- Διάλεξε επιδόρπιο αντί για γλυκό σνακ
- **Όταν ξέρεις ότι το γεύμα σου θα έχει ψηλή ποσότητα γλυκόζης, φάε μια κουταλιά ξίδι την προηγούμενη μέρα**
- **Αφού φας, κινήσου**
- Αν πρέπει να φας σνακ, διάλεξε κάτι αλμυρό
- Να βάζεις τα καλά σου στο πρωινό! Δηλαδή τους υδατάνθρακες σου (απόφυγε να τρως μόνο αμυλούχες ή μόνο γλυκές τροφές – να τις «ντύνεις» με πρωτεΐνες, λιπαρά ή εδώδιμες ίνες για να επιβραδύνεις την απορρόφηση της γλυκόζης. Για παράδειγμα, φάε στραγγιστό γιαούρτι με το μπράουνι ή ζαμπόν με το ψωμί σου.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΒΔΟΜΑΔΩΝ

Την πρώτη εβδομάδα, θα αρχίσετε να τρώτε αλμυρό πρωινό. Τη δεύτερη, θα συνεχίσετε με το νέο σας πρωινό και θα καλωσορίσετε στη ζωή σας το ξίδι. Την τρίτη εβδομάδα, θα συνεχίσετε να εφαρμόζετε τις πρώτες δύο συμβουλές και θα προχωρήσετε στα ορεκτικά λαχανικών. Τέλος, την τέταρτη εβδομάδα, θα προσθέσετε την τέταρτη συμβουλή μας: την κίνηση μετά το φαγητό.

Έχω ταξινομήσει τις συμβουλές με αυτόν τον τρόπο για έναν λόγο – αυτή είναι η πιο αποτελεσματική ακολουθία για να εξομαλύνετε τις αιχμές γλυκόζης και να νιώσετε γρήγορα τα αποτελέσματα.

Θα παρουσιάσω αυτές τις συμβουλές μία προς μία, ανά κάθε εβδομάδα. Και θα σας εφοδιάσω με

δεκάδες συνταγές για να σας δώσω έμπνευση και να σας βοηθήσω να ενσωματώσετε τις συμβουλές στη ζωή σας. Αλλά πέρα από αυτές τις συμβουλές, μπορείτε να τρώτε και να κάνετε ό,τι θέλετε. Επαναλαμβάνω: πέρα από αυτές τις συμβουλές, μπορείτε να τρώτε και να κάνετε ό,τι θέλετε. Μπορείτε να διατηρήσετε όλες τις αγαπημένες σας τροφές, να τρώτε ζάχαρη και να πίνετε αλκοόλ.

Στο τέλος αυτών των τεσσάρων εβδομάδων, εσείς αποφασίζετε αν θα συνεχίσετε να ακολουθείτε τις συμβουλές. Στοιχηματίζω ότι θα τις βρείτε τόσο εύκολες και ισχυρές, που θα γίνουν βασικά στοιχεία της ζωής σας. Ας τις υποδεχτούμε όπως πρέπει, εντάξει;

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1	ΜΕΡΑ 1 ΜΕΡΑ 2 ΜΕΡΑ 3 ΜΕΡΑ 4 ΜΕΡΑ 5 ΜΕΡΑ 6 ΜΕΡΑ 7	ΑΛΜΥΡΟ ΠΡΩΙΝΟ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2	ΜΕΡΑ 8 ΜΕΡΑ 9 ΜΕΡΑ 10 ΜΕΡΑ 11 ΜΕΡΑ 12 ΜΕΡΑ 13 ΜΕΡΑ 14	ΑΛΜΥΡΟ ΠΡΩΙΝΟ ΞΙΔΙ μία φορά την ημέρα
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3	ΜΕΡΑ 15 ΜΕΡΑ 16 ΜΕΡΑ 17 ΜΕΡΑ 18 ΜΕΡΑ 19 ΜΕΡΑ 20 ΜΕΡΑ 21	ΑΛΜΥΡΟ ΠΡΩΙΝΟ ΞΙΔΙ μία φορά την ημέρα ΟΡΕΚΤΙΚΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ μία φορά την ημέρα
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4	ΜΕΡΑ 22 ΜΕΡΑ 23 ΜΕΡΑ 24 ΜΕΡΑ 25 ΜΕΡΑ 26 ΜΕΡΑ 27 ΜΕΡΑ 28	ΑΛΜΥΡΟ ΠΡΩΙΝΟ ΞΙΔΙ μία φορά την ημέρα ΟΡΕΚΤΙΚΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ μία φορά την ημέρα 10 ΛΕΠΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ μετά από ένα γεύμα

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΛΜΥΡΟ ΠΡΩΙΝΟ

Είθισται η υπόθεση ότι, αν φάμε κάτι γλυκό για πρωινό, θα μας δώσει ενέργεια. Αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Παρότι η ζάχαρη στο πρωινό μάς δίνει *ευχαρίστηση*, δεν είναι ο καλύτερος τρόπος για να μας δώσει *ενέργεια*. Η αιχμή γλυκόζης που προκύπτει από ένα γλυκό πρωινό βλάπτει τα μιτοχόνδριά μας (ένδειξη: κόπωση) και εξαιτίας της δράσης της ινσουλίνης, που σπεύδει να αποθηκεύσει τη γλυκόζη σε ίδια ποσότητα θερμίδων, ένα γλυκό πρωινό στην πραγματικότητα δίνει στο σώμα μας *λιγότερη* ενέργεια απ’ όση ένα αλμυρό.

Δυστυχώς, μια τυπική δυτική διατροφή τείνει προς ένα πρωινό με τροφές που αυξάνουν τη γλυκόζη, όπως δημητριακά, τσστ και μαρμελάδα, κρουασάν, γκρανόλα, γλυκά, βρόμη, μπισκότα, χυμοί φρούτων, ταρταλέτες, σμούθι φρούτων, ασάι και πάει λέγοντας. Όλες αυτές οι τροφές αποτελούνται κυρίως από άμυλο και ζάχαρη: μεγάλες, πολύ μεγάλες αιχμές γλυκόζης και, μαζί τους, έρχονται και οι συνέπειες για όλη την υπόλοιπη μέρα.

Η πρώτη εβδομάδα της *Μεθόδου Glucose Goddess* θα αποκαιρέψει τις αιχμές γλυκόζης στο πρωινό και έτσι θα κάνει τις μέρες σας εντελώς διαφορετικές: χωρίς λιγούρες και με σταθερή ενέργεια.

Πώς το πετυχαίνουμε αυτό; Την πρώτη εβδομάδα τρώμε ένα αλμυρό πρωινό, κάθε μέρα.

Οι απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις, οι συνταγές και οι συμβουλές για το πώς να φτιάξετε το δικό σας αλμυρό πρωινό ξεκινούν από τη σελ. 38.

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΞΙΔΙ

Τη δεύτερη εβδομάδα, θα συνεχίσετε με το αλμυρό πρωινό και θα προσθέσετε ακόμα ένα υλικό. Αυτό δε θα απαιτήσει να αλλάξετε κάτι από αυτά που τρώτε, απλώς θα καλωσορίσετε στις καθημερινές σας συνήθειες μια κουταλιά από τον αγαπημένο μας φίλο: το ξίδι.

Το ξίδι χρησιμοποιείται γενιές τώρα ως βασικό συστατικό για την υγεία – κυρίως σε χώρες όπως το Ιράν, όπου είναι συνηθισμένο να το φτιάχνουν στο σπίτι και να καταναλώνουν λίγο καθημερινά. Τον 18ο αιώνα, το συνταγογραφούσαν ακόμα και ως τσάι σε άτομα με διαβήτη.

Από τότε, οι επιστήμονες κατανόησαν ακριβώς γιατί το ξίδι είναι τόσο καλό για εμάς. Και επιτρέψτε μου να σας πω ότι είναι και πολύ ευχάριστο.

Μελέτες έχουν δείξει ότι μια κουταλιά ξίδι μπορεί να περιορίσει την αιχμή γλυκόζης που προκύπτει από ένα γεύμα μέχρι και τριάντα τοις εκατό. Και την αιχμή ινσουλίνης μέχρι και είκοσι τοις εκατό. Με αυτόν τον τρόπο, οι λιγούρες περιορίζονται, η πείνα τιθασεύεται και γίνεται καύση περισσότερο λίπους. Είναι ένα κόλπο με ελάχιστο κόστος: ένα τυπικό μπουκάλι ξίδι στοιχίζει λιγότερο από πέντε λίρες και περιέχει πάνω από εξήντα κουταλιές. Παρακαλώ, δεν κάνει τίποτα.

Ξεκινώντας τη δεύτερη εβδομάδα, ο στόχος σας θα είναι να καταναλώνετε μία κουταλιά ξίδι τη μέρα. Θα βρείτε πολλές ιδέες για συνταγές σε αυτό το βιβλίο που θα σας εμπνεύσουν.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες λεπτομέρειες όπως αν μπορείτε να πίνετε ξίδι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ξεκινώντας από τη σελ. 96.

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΟΡΕΚΤΙΚΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Την τρίτη εβδομάδα, θα συνεχίσουμε με το αλμυρό πρωινό και το ξίδι και θα προσθέσουμε το υπέροχο ορεκτικό λαχανικών. Αυτό σημαίνει προσθήκη ενός πιάτου βασισμένου σε λαχανικά στην αρχή του μεσημεριανού ή του βραδινού.

Γιατί, Επειδή τα λαχανικά περιέχουν ένα ισχυρό συστατικό που ονομάζεται *εδώδιμες ίνες*. Όταν καταναλώνονται στην αρχή ενός γεύματος, οι εδώδιμες ίνες περιορίζουν σημαντικά την αιχμή γλυκόζης που προκύπτει από κάθε τροφή που ακολουθεί. Ο μηχανισμός με τον οποίο εκτελείται αυτό το κατόρθωμα είναι εκπληκτικός: καθώς οι εδώδιμες ίνες φτάνουν στο έντερό μας, αναπτύσσονται στα εντερικά τοιχώματα. Εκεί σχηματίζουν ένα προστατευτικό πλέγμα που επιβραδύνει και *μειώνει* την απορρόφηση από το αίμα οποιασδήποτε γλυκόζης φτάνει αργότερα.

Μπορείτε να φάτε ό,τι τρώτε συνήθως μετά το ορεκτικό λαχανικών, γνωρίζοντας ότι, επειδή υπάρχει το πλέγμα εδώδιμων ινών, θα προκύψει μικρότερη αιχμή γλυκόζης από το γεύμα σας.

Τα ορεκτικά λαχανικών μπορούν να είναι τόσο απλά όσο τα ωμά λαχανικά από το ψυγείο (σελ. 152) ή τόσο φανταχτερά όσο τα αργομαγειρεμένα πράσα (σελ. 188). Ιδανικά, προσπαθήστε το ορεκτικό λαχανικών να αποτελεί περίπου το τριάντα τοις εκατό του γεύματός σας. Σας έχω πάνω από τριάντα συνταγές για ορεκτικά λαχανικών για την τρίτη εβδομάδα. Επίσης, έχω ετοιμάσει συνταγές για ορεκτικά λαχανικών που περιλαμβάνουν και αυτές ξίδι: αν τις επιλέξετε, τότε θα βάλατε τικ σε δύο συμβουλές από ένα μόνο γεύμα.

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΙΝΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ

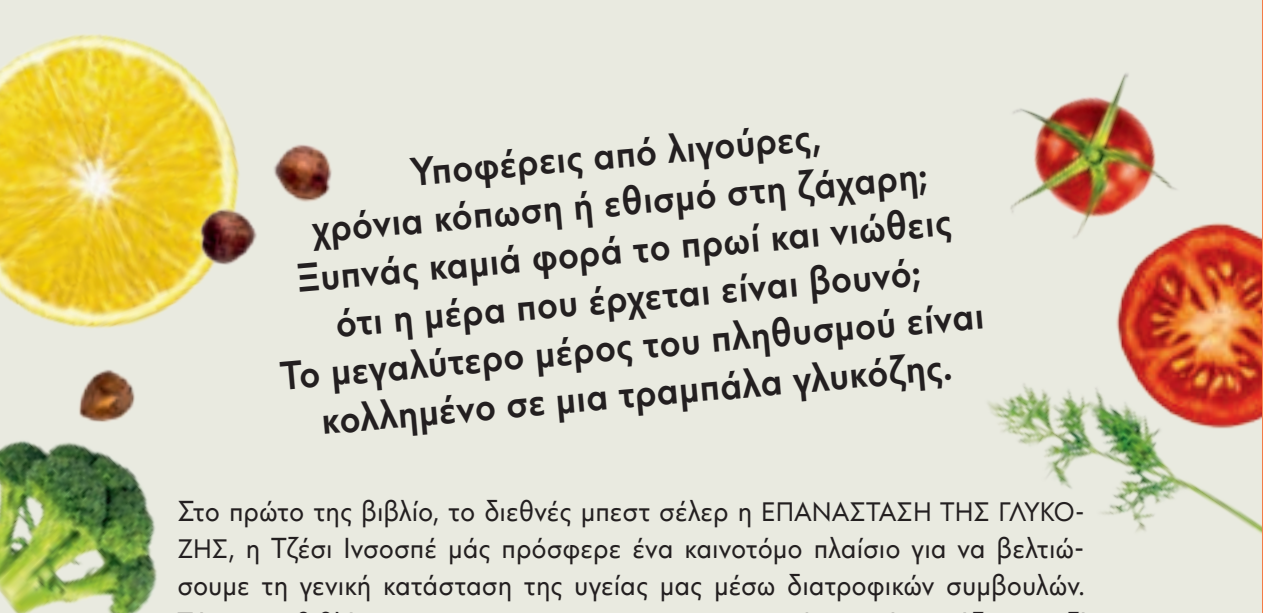
Τελευταία, αλλά σίγουρα όχι λιγότερο σημαντική, είναι η τέταρτη εβδομάδα, κατά την οποία επιστρατεύουμε τους πιο ισχυρούς συμμάχους μας στο ταξίδι μας προς τη σταθερή γλυκόζη: τους μύες! Είναι καιρός να συνειδητοποιήσουν τον νέο τους ρόλο.

Όσο περισσότερο και όσο εντονότερα συστέλλεται ένας μυς, τόσο περισσότερη ενέργεια χρειάζεται. Όσο περισσότερη ενέργεια χρειάζεται, τόσο περισσότερη γλυκόζη χρειάζεται.

Ο ρυθμός καύσης γλυκόζης ποικίλλει σημαντικά, ανάλογα με το πόσο σκληρά εργαζόμαστε – δηλαδή πόση ενέργεια απαιτούν οι μύες μας. Μπορεί να αυξηθεί κατά χίλιες φορές από την ανάπαυση (ενώ καθόμαστε στον καναπέ μας και βλέπουμε τηλεόραση) μέχρι την έντονη άσκηση (καθώς επιταχύνουμε για να πιάσουμε τον σκύλο μας που τρέχει στο πάρκο). Όμως με κάθε νέα συστολή των μυών, καίμε μόρια γλυκόζης. Και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την απλή εξίσωση προς όφελός μας, για να οριζοντιώσουμε την καμπύλη της γλυκόζης μας.

Η τέταρτη εβδομάδα θα σας ζητήσει να συνεχίσετε με το καθημερινό αλμυρό πρωινό, το ξίδι και το ορεκτικό λαχανικών, καθώς και να χρησιμοποιείτε τους μύες σας για δέκα λεπτά μετά από ένα γεύμα κάθε μέρα, μέσα σε ενενήντα λεπτά από το τέλος του γεύματος.

Οι απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις σας ξεκινούν από τη σελίδα 218.



**Υποφέρεις από λιγούρες,
χρόνια κόπωση ή εθισμό στη ζάχαρη;
Ξυπνάς καμιά φορά το πρωί και νιώθεις
ότι η μέρα που έρχεται είναι βουνό;
Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού είναι
κολλημένο σε μια τραμπάλα γλυκόζης.**

Στο πρώτο της βιβλίο, το διεθνές μπεστ σέλερ η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ, η Τζέσι Ινσοσπέ μάς πρόσφερε ένα καινοτόμο πλαίσιο για να βελτιώσουμε τη γενική κατάσταση της υγείας μας μέσω διατροφικών συμβουλών. Τώρα στο βιβλίο Η ΜΕΘΟΔΟΣ GLUCOSE GODDESS η Ινσοσπέ μοιράζεται μαζί μας τον καλύτερο πρακτικό οδηγό, όπως το χαρακτήρισε ο καθηγητής του πανεπιστημίου Harvard Ντέιβιντ Σινκλέρ, για να ρυθμίσουμε τη γλυκόζη μας και επομένως να βελτιστοποιήσουμε την υγεία και τη μακροζωία μας. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα τεσσάρων εβδομάδων στο οποίο ενσωμάτωσε τις βασικές αρχές της μεθόδου της, ώστε να αποφεύγουμε τις αιχμές γλυκόζης στην καθημερινή μας ζωή.

Στο βιβλίο περιλαμβάνονται περισσότερες από 100 συνταγές και φύλλα εργασίας προκειμένου να εμπεδώσεις και να εφαρμόσεις τέσσερις απλούς και επιστημονικά αποδεδειγμένους τρόπους για να σταθεροποιήσεις το ζάχαρό σου να ξαναβρείς την ενεργητικότητά σου· να ελέγξεις τις λιγούρες σου· να καθαρίσει το δέρμα σου· να καθυστερήσεις τα σημάδια γήρανσης και να κοιμάσαι καλύτερα. Θα αποκτήσεις νέες καλές συνήθειες για μια ζωή. Και το καλύτερο; Χωρίς να χρειάζεται να μετράς θερμίδες και τρώγοντας τα αγαπημένα σου φαγητά.

**Πρόκειται για σημαντικό έργο και η Τζέσι το κάνει απλό
και προσιτό σε όλους... Είναι πραγματικά υπέροχο.**

ΜΑΡΚ ΧΑΪΜΑΝ, συγγραφέας του ΝΕΟΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 29695