

ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

ΓΛΙΤΩΣΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΛΙΓΟΥΡΕΣ
ΒΡΕΣ ΤΗ ΧΑΜΕΝΗ ΣΟΥ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΧΑΣΕ ΒΑΡΟΣ

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ



Ρυθμίζοντας το ζάχαρό σου θα αλλάξεις τη ζωή σου

ΤΖΕΣΙ ΙΝΣΟΣΠΕ



Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΥΓΕΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Glucose Revolution**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Η Επανάσταση της Γλυκόζης

Από τις Εκδόσεις Simon & Schuster, Νέα Υόρκη 2022

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Jessie Inchauspé

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεόδωρος Θεοδωρίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασσιπίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Smith & Gilmour

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γεωργία-Στέλλα Γυφτοπούλου

© Jessie Inchauspé, 2022

International Rights Management: Susanna Lea Associates

© Εικονογράφησης εξωφύλλου: ShortBooks, 2022

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4919-7

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4920-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

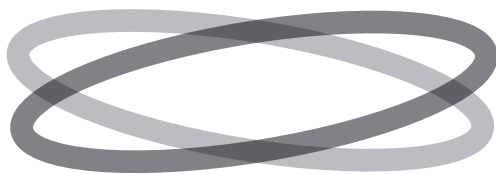
e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

© Jessie Inchauspé, 2022 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

ΤΖΕΣΙ ΙΝΣΟΣΠΕ

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ



Ρυθμίζοντας το ζάχαρό σου θα αλλάξεις τη ζωή σου

Μετάφραση: Θεόδωρος Θεοδωρίδης



Στην οικογένειά μου

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Σε αυτό το βιβλίο καθιστώ τις υπάρχουσες επιστημονικές ανακαλύψεις προσιτές σε όλους. Τις μεταφράζω σε πρακτικές συμβουλές. Είμαι επιστήμονας όχι γιατρός, να θυμάσαι λοιπόν ότι καμιά από αυτές δεν είναι ιατρική συμβουλή.

Αν έχεις μια ιατρική πάθηση ή λαμβάνεις κάποια φαρμακευτική αγωγή, μίλησε με τον γιατρό σου, πριν ακολουθήσεις τις συμβουλές που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο.

Τζέσι Ινσοσπέ

Η παρούσα έκδοση περιέχει τις απόψεις και τις ιδέες της συγγραφέως. Προορίζεται να παράσχει χρήσιμο και ενημερωτικό υλικό για τα θέματα που αναφέρονται στην έκδοση. Πωλείται με την προϋπόθεση ότι η συγγραφέας και ο εκδότης δεν ασχολούνται με την παροχή ιατρικών, υγειονομικών ή οποιουδήποτε άλλου είδους προσωπικών επαγγελματικών υπηρεσιών σε αυτό το βιβλίο. Ο αναγνώστης θα πρέπει να συμβουλευτεί γιατρούς, υγειονομικούς ή άλλους αρμόδιους επαγγελματίες, πριν υιοθετήσει οποιαδήποτε από τις προτάσεις αυτού του βιβλίου ή αντλήσει συμπεράσματα από αυτό.

Η συγγραφέας και ο εκδότης αποποιούνται ρητά κάθε ευθύνη για οποιοδήποτε είδους πρόβλημα, απώλεια ή κίνδυνο, προσωπικό ή μη, που προκύπτει ως συνέπεια, άμεσα ή έμμεσα, της χρήσης και εφαρμογής οποιοδήποτε από τα περιεχόμενα αυτού του βιβλίου.

Περιεχόμενα

Αγαπητέ αναγνώστη	13
Πώς έφτασα εδώ	21

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΛΥΚΟΖΗ;

1. Μπες στο πιλοτήριο: Γιατί είναι τόσο σημαντική η γλυκόζη	35
<i>Ναι, αυτό το βιβλίο είναι για σένα</i>	36
<i>Τι λέει αυτό το βιβλίο – και τι δε λέει</i>	38
2. Γνώρισε τον Τζέρι: Πώς δημιουργούν γλυκόζη τα φυτά	43
<i>Ισχυρό άμυλο</i>	46
<i>Ισχυρές εδώδιμες ίνες</i>	49
<i>Τσαχπίνικα φρούτα</i>	50
3. Οικογενειακή υπόθεση: Πώς εισέρχεται στο αίμα η γλυκόζη	52
<i>Ένας γονέας, τέσσερα αδέρφια</i>	57
<i>Κι αν δεν υπήρχε γλυκόζη στη διατροφή μας;</i>	58
4. Αναζητώντας την απόλαυση: Γιατί τρώμε περισσότερη γλυκόζη σε σχέση με πριν	60
5. Κάτω από το δέρμα μας: Ανακαλύπτοντας αιχμές γλυκόζης	67
<i>Μερικές αιχμές είναι χειρότερες από άλλες</i>	73

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΟΙ ΑΙΧΜΕΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ;

6. Τρένα, τoστ και Tetris: Τα τρία πράγματα που συμβαίνουν στο σώμα μας όταν έχουμε αιχμή	77
<i>Γιατί σταματάει το τρένο: Ελεύθερες ρίζες και οξειδωτικό στρες</i>	77
<i>Γιατί ψήνεσαι: Γλυκίωση και φλεγμονές</i>	81
<i>Παίζοντας Tetris για να επιβιώσεις: Ινσουλίνη και αύξηση λίπους</i>	84
7. Από την κορυφή μέχρι τα νύχια: Πώς μας αρρωσταίνουν οι αιχμές	90
<i>Βραχυπρόθεσμες συνέπειες</i>	91
<i>Μακροπρόθεσμες συνέπειες</i>	99

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣΩ ΤΙΣ ΚΑΜΠΥΛΕΣ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΜΟΥ;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1η: Τρώγε τις τροφές με τη σωστή σειρά	117
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2η: Πρόσθεσε ένα πράσινο ορεκτικό σε όλα τα γεύματά σου	134
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3η: Σταμάτα να μετράς θερμίδες	151
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4η: Οριζοντίωσε την καμπύλη του πρωινού σου	168
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: Φάε όποια ζάχαρη θέλεις – είναι όλες ίδιες	193
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 6η: Διάλεξε επιδόρπιο αντί για γλυκό σνακ	208
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 7η: Αναζήτησε ξίδι πριν φας	216
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 8η: Αφού φας, κινήσου	231
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 9η: Αν πρέπει να φας σνακ, διάλεξε κάτι αλμυρό	243
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 10η: Φόρεσε μερικά ρούχα στους υδατάνθρακές σου	251

ΣΚΟΝΑΚΙΑ: Πώς να γίνεις Θεά της Γλυκόζης όταν τα πράγματα δυσκολεύουν	271
Μία ημέρα μιας Θεάς της Γλυκόζης	285
Είσαι ιδιαίτερος/η	288
Τέλος	293
Ευχαριστίες	295
Σημειώσεις	297
Ευρετήριο	341

Αγαπητέ αναγνώστη

Ποια ήταν η τελευταία τροφή που έφαγες; Εμπρός, σκέψου το για ένα λεπτό. Σου άρεσε; Πώς έμοιαζε; Πώς μύριζε; Τι γεύση είχε; Πού ήσουν όταν την έφαγες; Με ποιον ήσουν; Και γιατί τη διάλεξες;

Το φαγητό δεν είναι μόνο νόστιμο, είναι και ζωτικής σημασίας για εμάς. Μερικές φορές ωστόσο, χωρίς να το γνωρίζουμε, μπορεί επίσης να έχει απρόβλεπτες συνέπειες. Και τώρα τα πιο δύσκολα ερωτήματα: Ξέρεις πόσα γραμμάρια λίπους προστέθηκαν στην κοιλιά σου μετά το φαγητό; Ξέρεις αν θα σε κάνει να ξυπνήσεις με βλατίδα* αύριο; Ξέρεις πόση πλάκα δημιούργησε στις αρτηρίες σου ή πόσες βαθιές ρυτίδες προκάλεσε στο πρόσωπό σου; Ξέρεις αν είναι ο λόγος που θα πεινάσεις και πάλι σε δυο ώρες, θα κοιμηθείς άσχημα απόψε ή θα αισθάνεσαι νωθρότητα αύριο;

Με λίγα λόγια, ξέρεις τι έκανε στο σώμα και στο μυαλό σου η τελευταία τροφή που έφαγες;

Πολλοί από εμάς δεν ξέρουμε. Εγώ σίγουρα δεν ήξερα πριν αρχίσω να μαθαίνω για ένα μόριο που λέγεται γλυκόζη.

* Βλάβη του δέρματος που έχει τη μορφή μικρού, κοκκινωπού συνήθως εξογκώματος. (Σ.τ.Μ.)

Για τους περισσότερους από εμάς, το σώμα μας είναι ένα μαύρο κουτί: γνωρίζουμε τη λειτουργία του, αλλά όχι πώς ακριβώς λειτουργεί. Συχνά αποφασίζουμε τι θα φάμε για μεσημεριανό βασιζόμενοι σε ό,τι διαβάζουμε ή ακούμε, παρά στο τι χρειάζεται πραγματικά το σώμα μας. «Το ζώο τείνει να τρώει με το στομάχι του και ο άνθρωπος με το μυαλό του», έγραψε ο φιλόσοφος Άλαν Γουότς. Αν το σώμα μας μπορούσε να μας μιλήσει, θα ήταν άλλη ιστορία. Θα ξέραμε ακριβώς γιατί πεινούσαμε ξανά σε δύο ώρες, γιατί κοιμηθήκαμε άσχημα χτες το βράδυ και γιατί νιώθαμε νωθρότητα την επόμενη μέρα. Θα παίρναμε καλύτερες αποφάσεις σχετικά με το τι τρώμε. Η υγεία μας θα βελτιωνόταν. Η ζωή μας θα βελτιωνόταν.

Λοιπόν, σου έχω λαβράκι.

Όπως αποδεικνύεται, το σώμα μας μας μιλά συνεχώς.

Απλώς δεν ξέρουμε να το ακούμε.

Όλα όσα βάζουμε στο στόμα μας δημιουργούν μian αντίδραση. Ό,τι τρώμε επηρεάζει τα τριάντα τρισεκατομμύρια κύτταρα και τα τριάντα τρισεκατομμύρια βακτήρια που υπάρχουν μέσα μας. Διαλέγεις και παίρνεις: λιγούρες, σπυριά, ημικρανίες, θόλωση της συνείδησης, εναλλαγές στη διάθεση, αύξηση βάρους, υπνηλία, στειρότητα, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (ΣΠΩ), διαβήτη τύπου 2, λιπώδης νόσος του ήπατος, καρδιοπάθεια... όλα είναι μηνύματα από το σώμα μας ότι υπάρχουν προβλήματα στο εσωτερικό του.

Εδώ κατηγορώ το περιβάλλον μας. Οι διατροφικές επιλογές μας επηρεάζονται από εκστρατείες μάρκετινγκ δισεκατομμυρίων δολαρίων, που έχουν στόχο να κερδίσουν χρήματα για τη βιομηχανία τροφίμων – εκστρατείες για τα αναψυκτικά, το πρόχειρο φαγητό και τα γλυκά. Αυτά δικαιολογούνται συνήθως με το πρόσχημα ότι «αυτό που μετράει είναι το πόσο τρως – οι επεξεργασμένες τροφές και η ζάχαρη είναι εγγενώς κακές». Η επιστήμη όμως αποδεικνύει το αντίθετο: οι επεξεργα-

σμένες τροφές και η ζάχαρη είναι εγγενώς κακές για εμάς, ακόμα κι αν δεν αντιστοιχούν σε περισσότερες θερμίδες απ' όσες πρέπει να καταναλώνουμε.

Ακόμα κι έτσι, εξαιτίας αυτού του παραπλανητικού μάρκετινγκ πιστεύουμε δηλώσεις τύπου:

«Η απώλεια βάρους αφορά ακριβώς τις θερμίδες που μπαίνουν και τις θερμίδες που βγαίνουν».

«Δεν πρέπει ποτέ να παραλείπεις το πρωινό».

«Οι ρυζογκοφρέτες και ο χυμός φρούτων σου κάνουν καλό».

«Τα λιπαρά φαγητά σου κάνουν κακό».

«Χρειάζεται να τρως ζάχαρη για να έχεις ενέργεια».

«Ο διαβήτη τύπου 2 είναι μια γενετική ασθένεια, για την οποία δεν μπορείς να κάνεις τίποτα».

«Αν δε χάνεις βάρος, οφείλεται στο ότι δεν έχεις αρκετή θέληση».

«Το να αισθάνεσαι υπνηλία στις τρεις το απόγευμα είναι φυσιολογικό – πιες λίγο καφέ».

Οι διατροφικές επιλογές μας που προκύπτουν από την παραπλάνηση επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική ευεξία μας – και μας εμποδίζουν να ξυπνάμε κάθε πρωί νιώθοντας φανταστικά. Μπορεί να μη φαίνεται σημαντικό ότι δε νιώθουμε φανταστικά κάθε πρωί, αλλά αν μπορούσες να νιώσεις έτσι... δε θα ένιωθες; Είμαι εδώ για να σου πω ότι υπάρχει τρόπος να το καταφέρεις.

Οι επιστήμονες μελετούν εδώ και πολύ καιρό τον τρόπο με τον οποίο μας επηρεάζει το φαγητό και τώρα γνωρίζουμε περισσότερα από ποτέ πάνω σε αυτό το θέμα. Συναρπαστικές ανακαλύψεις έχουν γίνει τα τελευταία πέντε χρόνια σε εργαστήρια σε όλο τον κόσμο: έχουν αποκαλύψει την αντίδραση

του σώματός μας στο φαγητό σε *πραγματικό χρόνο* – και έχουν αποδείξει ότι παρόλο που το *τι* τρώμε έχει σημασία, το *πώς* το τρώμε – με ποια σειρά, με τι το συνδυάζουμε και η ομαδοποίηση – μετράει επίσης.

Αυτό που δείχνει η επιστήμη είναι ότι στο μαύρο κουτί που είναι το σώμα μας υπάρχει μια μετρική που επηρεάζει όλα τα συστήματα. Αν κατανοήσουμε αυτή τη μετρική και κάνουμε επιλογές για να τη βελτιστοποιήσουμε, μπορούμε να βελτιώσουμε σημαντικά τη σωματική και ψυχική ευεξία μας. Αυτή η μετρική είναι η ποσότητα του σακχάρου, ή *γλυκόζης*, στο αίμα μας.

Η γλυκόζη είναι η κύρια πηγή ενέργειας του σώματός μας. Την περισσότερη τη λαμβάνουμε από το φαγητό που τρώμε και στη συνέχεια μεταφέρεται με το αίμα στα κύτταρά μας. Η συγκέντρωσή της μπορεί να μεταβάλλεται σημαντικά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και οι απότομες αυξήσεις – τις ονομάζω *αιχμές γλυκόζης* – επηρεάζουν τα πάντα, από τη διάθεση, τον ύπνο, το βάρος και το δέρμα μας, μέχρι την υγεία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια και την πιθανότητα να συλλάβουμε.

Σπάνια θα ακούσεις να συζητείται η γλυκόζη αν δεν έχεις διαβήτη, αλλά στην πραγματικότητα μας επηρεάζει όλους. Τα τελευταία χρόνια, τα εργαλεία για την παρακολούθηση αυτού του μορίου έχουν γίνει πιο εύκολα διαθέσιμα. Αυτό, σε συνδυασμό με τις επιστημονικές εξελίξεις που ανέφερα παραπάνω, σημαίνει ότι έχουμε πρόσβαση σε περισσότερα δεδομένα παρά ποτέ – και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα δεδομένα για να κατανοήσουμε σε βάθος το σώμα μας.

Το βιβλίο αυτό είναι οργανωμένο σε τρία μέρη: (1) τι είναι η γλυκόζη και τι εννοούμε όταν μιλάμε για αιχμές γλυκόζης, (2) γιατί είναι βλαβερές οι αιχμές γλυκόζης και (3) τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε τις αιχμές, ενώ συνεχίζουμε να τρώμε το φαγητό που αγαπάμε.

Στο πρώτο μέρος εξηγώ τι είναι η γλυκόζη, από πού προέρχεται και γιατί είναι τόσο σημαντική. Η επιστήμη κυκλοφορεί ελεύθερα, αλλά τα νέα δε διαδίδονται αρκετά γρήγορα. Η ρύθμιση της γλυκόζης είναι σημαντική για όλους, διαβητικούς ή μη: το ογδόντα οκτώ τοις εκατό των Αμερικανών είναι πιθανό να έχουν απορρυθμισμένα επίπεδα γλυκόζης (ακόμα κι αν δεν είναι υπέρβαροι, σύμφωνα με τις ιατρικές προδιαγραφές) και οι περισσότεροι δεν το γνωρίζουν. Όταν τα επίπεδα της γλυκόζης μας απορρυθμίζονται, βιώνουμε αιχμές γλυκόζης. Κατά τη διάρκεια μιας αιχμής, η γλυκόζη πλημμυρίζει γρήγορα το σώμα μας, αυξάνοντας τη συγκέντρωσή της στο αίμα μας κατά περισσότερο από τριάντα χιλιοστόγραμμα ανά δεκατόλιτρο (mg/dL) σε διάστημα περίπου μίας ώρας (ή λιγότερο) και στη συνέχεια μειώνεται εξίσου γρήγορα. Οι αιχμές οδηγούν σε βλαβερές συνέπειες.

Στο δεύτερο μέρος περιγράφω πώς οι αιχμές γλυκόζης μάς επηρεάζουν βραχυπρόθεσμα –πείνα, λιγούρες, κόπωση, χειρότερα συμπτώματα εμμηνόπαυσης, ημικρανία, κακός ύπνος, δυσκολία στη διαχείριση του διαβήτη τύπου 1 και του διαβήτη κήσης, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, επιδείνωση της γνωστικής λειτουργίας– και μακροπρόθεσμα. Τα απορρυθμισμένα επίπεδα γλυκόζης συμβάλλουν στη γήρανση και στην ανάπτυξη χρόνιων παθήσεων όπως η ακμή, το έκζεμα, η ψωρίαση, η αρθρίτιδα, ο καταρράκτης, η νόσος του Αλτσχάιμερ, ο καρκίνος, η κατάθλιψη, τα προβλήματα στο έντερο, η καρδιοπάθεια, η στειρότητα, το ΣΠΩ, η αντίσταση στην ινσουλίνη, ο διαβήτης τύπου 2 και η λιπώδης νόσος του ήπατος.

Αν αποτύπωνες το επίπεδο της γλυκόζης σου κάθε λεπτό της ημέρας σε ένα διάγραμμα, η γραμμή μεταξύ των σημείων θα είχε κορυφές και κοιλάτες. Το διάγραμμα θα έδειχνε την *καμπύλη της γλυκόζης σου*. Όταν αλλάζουμε τον τρόπο ζωής μας για να αποφύγουμε τις αιχμές, οριζοντιώνουμε τις καμπύ-

λες της γλυκόζης μας. Όσο πιο επίπεδες είναι τόσο το καλύτερο. Με πιο επίπεδες καμπύλες γλυκόζης, μειώνουμε την ποσότητα ινσουλίνης –μιας ορμόνης που απελευθερώνεται ως αντίδραση στη γλυκόζη– στον οργανισμό μας, κι αυτό είναι ωφέλιμο, καθώς η υπερβολική ινσουλίνη είναι ένας από τους κύριους παράγοντες για την αντίσταση στην ινσουλίνη, τον διαβήτη τύπου 2 και το ΣΠΩ. Με πιο επίπεδες καμπύλες γλυκόζης, οριζοντιώνουμε με φυσικό τρόπο και τις καμπύλες της φρουκτόζης μας –η φρουκτόζη βρίσκεται μαζί με τη γλυκόζη στις σακχαρούχες τροφές–, που είναι επίσης ωφέλιμο, καθώς η υπερβολική φρουκτόζη αυξάνει την πιθανότητα παχυσαρκίας, καρδιοπάθειας και μη αλκοολικής αιτιολογίας νόσου του λιπώδους ήπατος.

Στο τρίτο μέρος θα σου δείξω πώς μπορείς να οριζοντιώσεις τις καμπύλες της γλυκόζης σου με δέκα απλές διατροφικές συμβουλές που μπορείς εύκολα να ενσωματώσεις στη ζωή σου. Σπούδασα μαθηματικά στο κολέγιο, έπειτα βιοχημεία στο πανεπιστήμιο, κι αυτή η εκπαίδευση μου επέτρεψε να αναλύσω και να διυλίσω ένα τεράστιο μέρος της επιστήμης διατροφής. Επιπλέον, έχω κάνει πολλά πειράματα στον εαυτό μου φέρνοντας μια συσκευή που ονομάζεται συνεχής ελεγκτής γλυκόζης, η οποία μου δείχνει τα επίπεδα της γλυκόζης μου σε πραγματικό χρόνο. Αυτές οι δέκα συμβουλές που θα μοιραστώ μαζί σου είναι απλές και εκπληκτικές. Κανείς δε σου ζητά να μην ξαναφάς επιδόρπιο, να μετράς θερμίδες ή να γυμνάζεσαι για ώρες ολόκληρες την ημέρα. Αντ' αυτού, σου ζητούν να χρησιμοποιείς ό,τι έχεις μάθει για τη φυσιολογία σου στο πρώτο και στο δεύτερο μέρος –ακούγοντας πραγματικά το σώμα σου– για να παίρνεις καλύτερες αποφάσεις σχετικά με το πώς τρως. (Και αυτό σημαίνει συχνά να βάζουμε *περισσότερο* φαγητό στο πιάτο μας απ' ό,τι συνήθως.) Σε αυτή την τελευταία ενότητα, θα σε οπλίσω με όλες τις πληροφορίες που θα χρεια-

στείς για να αποφεύγεις τις αιχμές γλυκόζης, χωρίς να φοράς ο ίδιος ελεγκτή.

Σε όλο το βιβλίο αξιοποιώ την τελευταία λέξη της επιστήμης για να εξηγήσω γιατί αυτές οι συμβουλές λειτουργούν και για να πω αληθινές ιστορίες που τις δείχνουν στην πράξη. Θα δεις δεδομένα που αντλήθηκαν από δικά μου πειράματα και από πειράματα της κοινότητας Θεά της Γλυκόζης*, μια διαδικτυακή κοινότητα που δημιούργησα και ανέπτυξα, η οποία έχει (μέχρι την ώρα εκτύπωσης) πάνω από διακόσιες χιλιάδες μέλη. Και θα διαβάσεις μαρτυρίες από μέλη που έχασαν βάρος, περιόρισαν τις λιγούρες τους, βελτίωσαν την ενέργειά τους, καθάρισαν το δέρμα τους, απαλλάχτηκαν από τα συμπτώματα του ΣΠΩ, αντέστρεψαν τον διαβήτη τύπου 2, απαλλάχτηκαν από τις ενοχές και απέκτησαν τεράστια αυτοπεποίθηση με βάση τις πληροφορίες που υπάρχουν εδώ.

Στο τέλος αυτού του βιβλίου θα είσαι σε θέση να ακούς τα μηνύματα που προέρχονται από το σώμα σου – και να καταλάβεις τι πρέπει να κάνεις μετά. Θα παίρνεις αυτόνομες αποφάσεις για το φαγητό, δε θα είσαι πια λεία των διαφημιστικών μηνυμάτων. Η υγεία σου θα βελτιωθεί, το ίδιο και η ζωή σου.

Το γνωρίζω με σιγουριά, γιατί συνέβη σ' εμένα.

* Αφορά τους ακολούθους του λογαριασμού της συγγραφέως στο Instagram @glucosegoddess (Σ.τ.Ε.)

Πώς έφτασα εδώ

— έρεις τη ρήση «Μη θεωρείς την υγεία σου δεδομένη»; Εγώ
— νόμιζα πως την ήξερα, μέχρι που ένα ατύχημα στα δεκαεν-
νιά μου άλλαξε τη ζωή.

Ήμουν στη Χαβάη για διακοπές με φίλους. Ένα απόγευμα πήγαμε για πεζοπορία στη ζούγκλα και αποφασίσαμε ότι το άλμα από έναν καταρράκτη θα ήταν εξαιρετική ιδέα (προειδοποίηση: δεν ήταν).

Ήταν η πρώτη φορά που επιχειρούσα κάτι τέτοιο. Οι φίλοι μου μου είπαν τι να κάνω: «Κράτα τα πόδια σου εντελώς ίσια, ώστε οι πατούσες σου να μπουν πρώτες στο νερό».

«Κατάλαβα!» είπα κι έφυγα.

Εντελώς τρομοκρατημένη, ξέχασα τη συμβουλή μόλις πήδηξα από την άκρη του γκρεμού. Δεν έπεσα με τα πόδια – έπεσα με τον ποπό. Η πίεση από το νερό δημιούργησε ένα κρουστικό κύμα στη σπονδυλική μου στήλη και όπως τα ντόμινο που πέφτουν, κάθε σπόνδυλός μου συμπίεστηκε.

Κρακ-κρακ-κρακ-κρακ-κρακ-κρακ-κρακ, έτσι έκαναν – μέχρι τον δεύτερο θωρακικό σπόνδυλο, ο οποίος έσπασε σε δεκατέσσερα κομμάτια από την πίεση.

Η ζωή μου έγινε κι αυτή κομμάτια. Έπειτα από αυτό τη χώρισα σε δύο μέρη: *πριν από* το ατύχημα και *μετά* το ατύχημα.

Πέρασα τις επόμενες δυο εβδομάδες ακινητοποιημένη σε ένα κρεβάτι του νοσοκομείου, περιμένοντας να υποβληθώ σε χειρουργική επέμβαση στη σπονδυλική στήλη. Όσο ήμουν ξύπνια, συνέχιζα να φαντάζομαι τι επρόκειτο να συμβεί, ανίκανη να το πιστέψω πλήρως: ο χειρουργός θα άνοιγε τον κορμό μου από το πλάι, στη μέση μου, έπειτα από πίσω, στο ύψος του σπασμένου σπονδύλου. Θα αφαιρούσε τα θραύσματα του οστού, καθώς και τους δυο δίσκους που το περιστοιχίζουν, μετά θα συγκολλούσε τρεις σπονδύλους και θα τοποθετούσε έξι μεταλλικές ράβδους 7,6 εκατοστών στη σπονδυλική μου στήλη. Με ηλεκτρικό τρυπάνι.

Οι κίνδυνοι που συνδέονται με τη διαδικασία με τρομοκράτηση: πνευμονική διάτρηση, παράλυση και θάνατος. Δεν είχα όμως επιλογή. Τα σπονδυλωτά κομμάτια πίεζαν τη μεμβράνη του νωτιαίου μυελού μου. Οποιοδήποτε τράνταγμα (ακόμα και το παραπάτημα σε μια σκάλα)

θα μπορούσε να οδηγήσει σε ρήξη της μεμβράνης, παραλύοντάς με από τη μέση και κάτω. Φοβόμουν. Φανταζόμουν τον εαυτό μου στο χειρουργικό τραπέζι, να αιμορραγώ και τους γιατρούς να τα παρατάνε. Φανταζόμουν τη ζωή



Το τελικό αποτέλεσμα. (Όχι, δεν ενεργοποιώ τον συναγερμό στην ασφάλεια του αεροδρομίου, και ναι, αυτό παραμένει για πάντα.)

μου να τελειώνει έτσι, μόνο και μόνο επειδή είχα φοβηθεί, ενώ βρισκόμουν στον αέρα, να κάνω κάτι που υποτίθεται ότι ήταν διασκεδαστικό.

Η μέρα της εγχείρησης πλησίαζε αργά αλλά σταθερά, αν και, όταν τελικά έφτασε, ευχόμουν να μην είχε έρθει. Καθώς η αναισθησιολόγος άρχισε να με ναρκώνει για την οκτάωρη επέμβαση, αναρωτήθηκα αν θα ήταν το τελευταίο άτομο που είδα ποτέ. Προσευχήθηκα. Ήθελα να ζήσω. Αν κατάφερνα να ξυπνήσω μετά την επέμβαση, ήξερα ότι θα ήμουν γεμάτη ευγνωμοσύνη για το υπόλοιπο της ζωής μου.

Ξύπνησα. Ήταν ξημερώματα και ήμουν μόνη σε μια αίθουσα ανάνηψης. Στην αρχή ένιωσα τεράστια ανακούφιση: ήμουν ζωντανή. Μετά ένιωσα πόνο. Διόρθωση: ένιωσα πολύ πόνο. Ο νέος εξοπλισμός ήταν σαν μια σιδερένια πυγμή που πίεζε τη σπονδυλική μου στήλη. Προσπάθησα να ανακαθίσω για να καλέσω έναν νοσοκόμο. Έπειτα από μερικές προσπάθειες εμφανίστηκε, κακόκεφος και απαξιωτικός. Ήταν ένας θλιβερός τρόπος να με καλωσορίσουν ξανά στον κόσμο. Έκλαψα. Ήθελα απλώς τη μαμά μου.

Είναι αλήθεια, ήμουν γεμάτη ευγνωμοσύνη: βαθιά, βαθύτατη ευγνωμοσύνη που ήμουν ζωντανή. Αλλά υπέφερα επίσης. Ολόκληρη η πλάτη μου παλλόταν, δεν μπορούσα να κινηθώ ούτε εκατοστό, χωρίς να νιώσω ότι τα ράμματά μου θα κόβονταν, και τα νεύρα στα πόδια μου φλέγονταν για μέρες. Μου χορηγούσαν παυσίπονα με ένεση κάθε τρεις ώρες. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ένας νοσοκόμος ερχόταν στο δωμάτιό μου, τσιμπούσε το λίπος στον μηρό μου και έβαζε τη βελόνα – σε άλλο πόδι κάθε φορά. Δεν μπορούσα να κοιμηθώ, επειδή όλα πονούσαν τόσο πολύ, ούτε να φάω, γιατί τα οπιοειδή μου έφερναν ναυτία. Έχασα έντεκα κιλά σε δυο εβδομάδες.

Ένωθα ταυτόχρονα τυχερή και ηλίθια, λύπη για ό,τι είχε συμβεί, ενοχές που υπέβαλα τους αγαπημένους μου σε αυτό και πελαγωμένη σχετικά με το τι να κάνω.

Το σώμα μου γιατρεύτηκε μέσα σε λίγους μήνες, αλλά μετά το μυαλό και η ψυχή μου χρειάζονταν αποτοξίνωση. Ένωθα αποκομμένη από την πραγματικότητα. Όταν κοίταζα τα χέρια μου, δεν έμοιαζαν να είναι δικά μου. Όταν κοιταζόμουν στον καθρέφτη, τρόμαζα. Κάτι δεν πήγαινε καλά. Αλλά δεν ήξερα τι.

Δυστυχώς, ούτε κανείς άλλος ήξερε. Εξωτερικά φαινόμουν και πάλι καλά. Έτσι, κράτησα το βάσανό μου για μένα. Όταν κάποιος με ρωτούσε πώς ήμουν, απαντούσα: «Περίφημα, ευχαριστώ». Αν όμως ήμουν ειλικρινής, θα απαντούσα: «Νιώθω σαν ξένη μέσα στο ίδιο μου το σώμα, δεν μπορώ να κοιταχτώ στον καθρέφτη χωρίς να πάθω παράκρουση και φοβάμαι τρομερά ότι δε θα ξαναγίνω ποτέ καλά». Αυτό διαγνώστηκε αργότερα ως διαταραχή αποπροσωποποίησης-αποπραματοποίησης, μια ψυχική διαταραχή κατά την οποία οι άνθρωποι δεν μπορούν να συνδεθούν με τον εαυτό τους ή με την πραγματικότητα γύρω τους.

Ζούσα στο Λονδίνο εκείνη την εποχή και θυμάμαι να κάθομαι στο μετρό, να κοιτάζω τους επιβάτες απέναντί μου που πηγαινόερχονταν στη δουλειά και να αναρωτιέμαι πόσοι από αυτούς περνούσαν επίσης κάποια δυσκολία και το έκρυβαν όπως εγώ. Φαντασιωνόμουν ότι κάποιος στο τρένο θα αναγνώριζε τον πόνο μου και θα μου έλεγε ότι καταλάβαινε – ότι είχε νιώσει όπως εγώ και ότι ξαναβρήκε τον εαυτό του. Μάταια, φυσικά. Οι άνθρωποι που κάθονταν ένα μέτρο μακριά μου δεν είχαν ιδέα τι συνέβαινε μέσα μου. Εδώ δεν ήξερα εγώ καλά καλά. Κι επίσης δεν είχα ιδέα τι συνέβαινε μέσα σε αυτούς και αν υπέφεραν ή όχι.

Μου έγινε απόλυτα σαφές ότι είναι δύσκολο να γνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα στο σώμα μας. Ακόμα κι όταν μπορούμε

να δώσουμε φωνή στα συναισθήματά μας –στην ευγνωμοσύνη, στον πόνο, στην ανακούφιση, στη λύπη και σε πολλά άλλα–, πρέπει μετά να μάθουμε γιατί. Από πού ξεκινάμε, όταν δε νιώθουμε καλά;

Θυμάμαι να λέω στην καλύτερή μου φίλη: «Τίποτα δεν έχει σημασία –ούτε το σχολείο, ούτε η δουλειά, ούτε τα χρήματα–, τίποτα δεν έχει μεγαλύτερη σημασία από το να είσαι υγιής σωματικά και ψυχικά». Ήταν η βαθύτερη πεποίθηση που είχα ποτέ.

Και κάπως έτσι, τέσσερα χρόνια αργότερα, κατέληξα στο τρένο που κατευθυνόταν εξήντα τρία χιλιόμετρα νότια του Σαν Φρανσίσκο, σε ένα γραφείο στο Μάουντεν Βιου. Έχοντας αποφασίσει να ανακαλύψω πώς να επικοινωνώ με το σώμα μου, ένιωσα ότι έπρεπε να εργαστώ στην πρώτη γραμμή της τεχνολογίας υγείας. Το 2015, αυτή η πρώτη γραμμή ήταν η γενετική.

Είχα γίνει δεκτή για πρακτική άσκηση στη νεοσύστατη εταιρεία 23andMe (ονομάστηκε έτσι επειδή όλοι έχουμε είκοσι τρία ζεύγη χρωμοσωμάτων που φέρουν τον γενετικό μας κώδικα). Και ήθελα να είμαι εκεί περισσότερο απ' όσο είχα θελήσει ποτέ να είμαι οπουδήποτε αλλού.

Το σκεπτικό μου ήταν το εξής: Το DNA μου δημιούργησε το σώμα μου, επομένως, αν μπορέσω να καταλάβω το DNA μου, θα μπορέσω να καταλάβω το σώμα μου.

Δούλεψα ως υπεύθυνη προϊόντος. Είχα δυο πτυχία στο βιογραφικό μου και ένα πάθος να απλοποιώ περίπλοκα θέματα. Τα αξιοποιούσα καλά: Ήμουν υπεύθυνη να εξηγήω τη γενετική έρευνα στους πελάτες μας και να τους ενθαρρύνω να συμμετέχουν απαντώντας σε έρευνες. Συλλέξαμε δεδομένα όπως δεν είχε γίνει ποτέ πριν: ψηφιακά, διαδικτυακά, από εκατομμύρια ανθρώπους ταυτόχρονα. Κάθε πελάτης ήταν ένας επιστήμονας πολίτης που συνέβαλλε στην προώθηση της συλλογι-

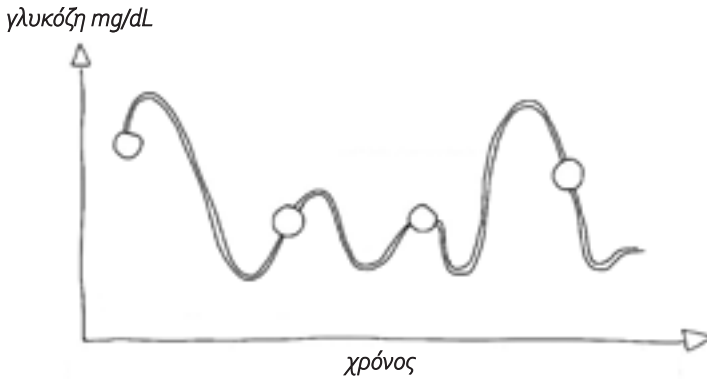
κής κατανόησης του DNA. Στόχος ήταν να καινοτομήσουμε στο πεδίο της εξατομικευμένης ιατρικής και να παρέχουμε συμβουλές υγείας μοναδικές για κάθε άτομο.

Ήταν το καλύτερο μέρος, με τους καλύτερους ανθρώπους, τα καλύτερα δεδομένα και την καλύτερη αποστολή. Η ατμόσφαιρα στο γραφείο ήταν ηλεκτρισμένη.

Ήρθα κοντά με τους υπόλοιπους επιστήμονες στην ερευνητική ομάδα, μετά διάβασα προσεκτικά όλες τις εργασίες που είχαν δημοσιεύσει και άρχισα να κάνω ερωτήσεις. Προς απογοήτευσή μου όμως, σιγά σιγά μου έγινε σαφές ότι το DNA δεν ήταν τόσο προγνωστικό όσο νόμιζα. Για παράδειγμα, τα γονίδια σου μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, αλλά δεν μπορούν να σου πουν με βεβαιότητα αν θα εμφανιστεί. Το να εξετάζεις το DNA σου μπορεί να σου δώσει απλώς μια ιδέα για το τι ενδέχεται να συμβεί. Για τις περισσότερες χρόνιες παθήσεις, από τις ημικρανίες μέχρι την καρδιοπάθεια, η αιτία καταλήγει να οφείλεται πολύ περισσότερο σε «παράγοντες του τρόπου ζωής» παρά στη γενετική. Εν συντομία, τα γονίδια σου δεν καθορίζουν πώς αισθάνεσαι όταν ξυπνάς το πρωί.

Το 2018, η 23andMe ανέλαβε μια νέα πρωτοβουλία, υπό την καθοδήγηση της ομάδας Έρευνα & Ανάπτυξη για την Υγεία, η οποία είχε την ευθύνη να σκεφτεί προηγμένες ιδέες. Συζητούσαν για... *συνεχείς ελεγκτές γλυκόζης*.

Οι συνεχείς ελεγκτές γλυκόζης (ΣΕΓ) είναι μικρές συσκευές που φοριούνται στο πίσω μέρος του βραχιονιά σου και παρακολουθούν τα επίπεδα γλυκόζης. Δημιουργήθηκαν για να αντικαταστήσουν τους σκαριφισμούς δακτύλου που χρησιμοποιούν οι διαβητικοί εδώ και δεκαετίες και που δίνουν μετρήσεις της γλυκόζης μόνο μερικές φορές την ημέρα. Με έναν ΣΕΓ, τα επίπεδα της γλυκόζης μετρώνται κάθε λίγα λεπτά. Τώρα ολόκληρες καμπύλες γλυκόζης αποκαλύπτονται και αποστέλλο-



Οι συνεχείς ελεγκτές γλυκόζης, ή ΣΕΓ, αποτυπώνουν τις καμπύλες γλυκόζης που διαφεύγουν από τα παραδοσιακά τεστ σκαριφισμού δακτύλου (λευκοί κύκλοι).

νται με ευκολία στο smartphone σου. Αυτό άλλαξε άρδην τα δεδομένα για τους ανθρώπους με διαβήτη, οι οποίοι βασίζονται στις μετρήσεις γλυκόζης για να ρυθμίσουν τη δόση του φαρμάκου τους.

Λίγο αφότου η 23andMe ξεκίνησε το εγχείρημα, κορυφαίοι αθλητές άρχισαν να φορούν κι αυτοί ΣΕΓ, χρησιμοποιώντας τις μετρήσεις γλυκόζης για να βελτιστοποιήσουν τις αθλητικές τους επιδόσεις και την αντοχή τους. Κατόπιν, δημοσιεύτηκαν μερικά επιστημονικά άρθρα που αφορούσαν μελέτες στις οποίες χρησιμοποιούνταν οι συσκευές και έδειχναν ότι οι μη διαβητικοί μπορεί να έχουν κι αυτοί άκρως απορρυθμισμένα επίπεδα γλυκόζης.

Όταν η ομάδα Έρευνα & Ανάπτυξη για την Υγεία ανακοίνωσε μια νέα μελέτη για την τροφική αντίδραση σε μη διαβητικούς, ζήτησα αμέσως να συμμετάσχω. Πάντα επιζητούσα κάτι που θα μπορούσε να με βοηθήσει να καταλάβω το ίδιο μου το σώμα. Αλλά σίγουρα δεν περίμενα αυτό που προέκυψε.

Μια νοσοκόμα ήρθε στο γραφείο μας για να τοποθετήσει τη συσκευή στους τέσσερις που είχαμε προσφερθεί εθελοντικά. Την περιμέναμε σε μια γυάλινη αίθουσα συσκέψεων* μετά σηκώσαμε κυριολεκτικά τα μανίκια μας. Αφού καθάρισε το πίσω μέρος του αριστερού μου βραχίονα με ένα βαμβάκι ποτισμένο με οινόπνευμα, η νοσοκόμα τοποθέτησε ένα απλικατέρ στο δέρμα μου. Μου είπε ότι θα έβαζε μια βελόνα και θα εισήγε μια μικροσκοπική ίνα μήκους τριών χιλιοστών (ένα ηλεκτρόδιο) κάτω από το δέρμα μου. Μετά η βελόνα θα έβγαине, αφήνοντας την ίνα στη θέση της και έναν αυτοκόλλητο πομπό πάνω της. Θα έμενε εκεί για δύο εβδομάδες.

Ένα, δύο... κλικ! Ο ελεγκτής ήταν μέσα – και ήταν σχεδόν ανώδυνο.

Ο αισθητήρας χρειάστηκε εξήντα λεπτά για να ξεκινήσει, αλλά στη συνέχεια, με το κινητό μου τηλέφωνο μπορούσα να ελέγχω τα επίπεδα της γλυκόζης μου ανά πάσα στιγμή.* Οι αριθμοί μου έδειχναν πώς ανταποκρινόταν το σώμα μου σε ό,τι έτρωγα (ή δεν έτρωγα) και στο πώς κινούμουν (ή δεν κινούμουν). Έπαιρνα μηνύματα από μέσα. Γεια σου, σώμα!

Όταν ένιωθα υπέροχα, έλεγχα τη γλυκόζη μου. Όταν ένιωθα απαίσια, έλεγχα τη γλυκόζη μου. Όταν αθλούμουν, όταν ξυπνούσα, όταν πήγαινα να κοιμηθώ, έλεγχα τη γλυκόζη μου. Το σώμα μου μου μιλούσε μέσα από τις αιχμές και τις πτώσεις, στην οθόνη του iPhone μου.

Έκανα τα δικά μου πειράματα και σημείωνα τα πάντα. Το εργαστήριό μου ήταν η κουζίνα μου, το πειραματόζωο ήταν ο εαυτός μου και η υπόθεσή μου ήταν ότι το φαγητό και η κίνηση επηρεάζουν τη γλυκόζη μέσα από ένα σύνολο κανόνων που θα μπορούσαμε να ορίσουμε.

* Για την ακρίβεια όχι στο αίμα μου αλλά στο υγρό ανάμεσα στα κύτταρά μου. (Σ.τ.Σ.)

Πολύ γρήγορα άρχισα να παρατηρώ περίεργα μοτίβα: Νάτσος τη Δευτέρα, μεγάλη αιχμή. Νάτσος την Κυριακή, καμιά αιχμή. Μπίρα, αιχμή. Κρασί, καμιά αιχμή. M&M μετά το μεσημεριανό, καμιά αιχμή. M&M πριν από το βραδινό, αιχμή. Κουρασμένη το απόγευμα: η γλυκόζη ήταν στα ύψη κατά το μεσημεριανό γεύμα. Πολλή ενέργεια όλη την ημέρα: η γλυκόζη ήταν πολύ σταθερή. Μεγάλη βραδινή έξοδος με φίλους: μεταπτώσεις στη γλυκόζη κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αγχωτική παρουσίαση στη δουλειά: αιχμή. Διαλογισμός: σταθερή. Καπουτσίνο όταν ήμουν ξεκούραστη: καμιά αιχμή. Καπουτσίνο όταν ήμουν κουρασμένη: αιχμή. Ψωμί: αιχμή. Ψωμί και βούτυρο: καμιά αιχμή.

Τα πράγματα έγιναν ακόμα πιο ενδιαφέροντα καθώς συνέδεσα τις ψυχικές μου καταστάσεις με τα επίπεδα της γλυκόζης μου. Η θόλωση της συνείδησης (την οποία είχα αρχίσει να βιώνω από την εποχή του ατυχήματός μου) σχετιζόταν συχνά με μια μεγάλη αιχμή, η υπνηλία με μια μεγάλη πτώση. Λιγούρες που σχετιζόνταν με μια μετάπτωση στη γλυκόζη – αιχμές και πτώσεις που διαδέχονταν η μία την άλλη. Όταν ξυπνούσα νιώθοντας αποχαυνωμένη, τα επίπεδα της γλυκόζης μου ήταν στα ύψη όλη τη νύχτα.

Εξέτασα σχολαστικά τα δεδομένα, επανέλαβα πολλά πειράματα και αντιπαρέβαλα την υπόθεσή μου με δημοσιευμένες μελέτες. Για να νιώσω υγιέστατη, έγινε σαφές ότι έπρεπε να αποφύγω μεγάλες αυξομειώσεις στη γλυκόζη μου. Και αυτό έκανα: έμαθα πώς να οριζοντιώνω τις καμπύλες της γλυκόζης μου.

Έκανα μεταμορφωτικές ανακαλύψεις σχετικά με την υγεία μου. Θεράπευσα τη θόλωση της συνείδησής μου και περιόρισα τις λιγούρες μου. Όταν ξυπνούσα, ένιωθα υπέροχα. Για πρώτη φορά μετά το ατύχημά μου, άρχισα να αισθάνομαι και πάλι πραγματικά καλά.

Έτσι άρχισα να μιλάω στους φίλους μου γι' αυτό. Έτσι ξεκίνησε το κίνημα Θεά της Γλυκόζης.

ΚΑΝΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ, ΠΑΡΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

Ας κάνουμε μια νέα αρχή σε ό,τι αφορά τη διατροφή μας. Επί δεκαετίες έχουμε εσφαλμένα εστιάσει την προσοχή μας στο να μειώσουμε το λίπος και τις θερμίδες, ενώ το πραγματικό πρόβλημα το προκαλούν τα τρόφιμα που απορροθμίζουν τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα μας.

Με τρόπο προσιτό και άμεσο, μα και βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση, η βιοχημικός Τζέσι Ινσοσπέ μάς εξηγεί γιατί οι αιχμές της γλυκόζης στο αίμα μας είναι τόσο βλαβερές, αλλά και πώς να τις οριζοντιώσουμε προκειμένου να βελτιώσουμε την υγεία μας.

Αναλύοντας δεκαετίες ερευνών και κάνοντας χιλιάδες πειράματα στον ίδιο της τον εαυτό με τη χρήση ενός ΣΕΓ (Συνεχής Ελεγκτής Γλυκόζης), έχει συμπυκνώσει τα ευρήματά της σε 10 απλές και ανατρεπτικές συμβουλές που μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν στην καθημερινότητά μας.

Ολοκληρώνοντας αυτό το βιβλίο, θα συνειδητοποιήσεις πώς το φαγητό επηρεάζει τον οργανισμό σου. Θα μάθεις:

- τι να φας στο πρωινό σου για να μην έχεις λιγούρες στη διάρκεια της μέρας·
- με ποια σειρά να τρως ό,τι είναι στο πιάτο σου για να χάσεις βάρος·
- τι να μη φας όταν το στομάχι σου είναι άδειο·
- ποιες τροφές προκαλούν μεταπτώσεις στη διάθεσή σου·
- πώς να αποφύγεις τη μεσημεριανή υπνηλία.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 27712