

Váš štvortýždňový sprievodca, s ktorým prestanete maškrtiť,
opäť získate energiu a budete sa cítiť úžasne



METÓDA Glukózovej bohyně[®]

JESSIE INCHAUSPÉ

Autorka medzinárodného bestselleru *Glukózová revolúcia*

METÓDA Glukózovej bohyně[®]

JESSIE INCHAUSPÉ



SVEDECTVÁ *tých, ktorí vyskúšali* METÓDU GLUKÓZOVEJ BOHYNE

„Už toľko nemaškrtím a nemyslím celý deň iba na jedlo. Mám pocit, akoby som sa konečne oslobodila.“

„Mali by to vyskúšať všetci, ktorí majú problém dodržiavať stravovací plán. Skutočne každý si dokáže jednoducho a pozvoľna privyknuť na tieto triky. Väčšina diét je nesmierne prísna. Keď (nakoniec) pochybíme, cítime sa hrozne a buď sa snažíme sklamanie zjesť, alebo sa vzdáme. Keď si tieto triky postupne osvojíme, tak si pomaly prispôbime naše stravovanie na dosiahnutie našich cieľov bez toho, aby sme si niečo nedopriali.“

„Cítim sa skvelo. Prekvapivo som schudla zopár kíľ v páse aj napriek tomu, že jedávam viac a dokonca si vychutnám i zákusok.“

„Po rokoch mám konečne menštruáciu.“

„Nesmierne vám ďakujem. Váš program mi zmenil život!“

„Cítim sa lepšie v každom aspekte svojho života. Zdá sa mi, že sa zo mňa stal celkom nový človek. Doslova žiarim od

šťastia! Schudol som a depresia ma už toľko nesužuje. Cítim sa úžasne a dokážem sa plne sústrediť.“

„V dôsledku syndrómu polycystických ovárií som nemala ovuláciu viac ako 5 mesiacov. Dodržiavala som túto metódu, opäť som dostala ovuláciu a napokon aj otehotnela. Chystala som sa užívať lieky na vyvolanie ovulácie (Clomid), ale vďaka tejto metóde som otehotnela prirodzene. S manželom PLESÁME.“

„Zvykla som si plánovať povinnosti maximálne do druhej hodiny poobede, pretože potom som strácala všetku energiu. Ledva som sa dokázala pohnúť a často som si musela zdriemnuť. Teraz som aktívna celý deň! Žasnem, koľko toho teraz stihnem.“

„Keďže mám cukrovku 2. typu aj celiakiu, nutričný terapeut mi povedal, že zmena môjho metabolizmu by bola ako zmena kurzu ropného tankera. Riadil som sa touto metódou a výsledky sa dostavili už po štyroch dňoch. Pokračoval som v tom aj po uplynutí štyroch týždňov a za štyri mesiace mi hladina HbA1C klesla z 9,6 na 4,7. Už viac nemám cukrovku.“

Dokonca som schudol 25 kíl. Vláda by mala poskytovať tento program všetkým diabetikom alebo ľuďom s nábehom na cukrovku.“

„Táto metóda by sa mala volať: ‚Zmeňte svoj život v štyroch krokoch‘.“

„Prekvapivo najviac sa mi zlepšila pokožka! Dramaticky sa mi zmiernilo akné. Pomerne nečakaný, zato príjemný vedľajší účinok :).“

„Mám ekzém a histamínovú intoleranciu. Obe ochorenia spôsobujú červené vyrážky na tvári a po celom tele. Už po prvom týždni som si všimla výrazné zlepšenie.“

„Na tejto metóde ma najviac potešilo zistenie, že aj vo veku 55 rokov môžem upraviť stravovanie, cítiť sa lepšie a neobmedzovať sa.“

„Znížil sa mi krvný tlak, prestali mi vypadávať vlasy a schudla som najmä v páse. Som nesmierne vďačná za tieto triky, ktoré mi zmenili život! Poznám mnoho ľudí, ktorí by túto metódu ocenili.“

„Môj endokrinológ sa čudoval, čo som urobila, že sa mi natolko zlepšil zdravotný stav!“

„Metóda prospeje každému, kto sa cíti nevyrovnane, no nedokáže identifikovať prečo.“

„Za štyri týždne som schudla takmer 3 kilá, prekvapivo aj v páse a z viscerálneho tuku. Chcela som zhodiť 6 kíl a teraz som už na polceste. Bolo to príjemné a jednoduché. Aj naďalej budem dodržiavať tieto zmeny, až kým si ich celkom neosvojím. Ďakujem vám.“

„Táto metóda by prospela všetkým ľuďom na Zemi.“

„Môj vzťah k jedlu sa úplne zmenil. ZBOŽŇUJEM, že metóda nedémonizuje žiadne jedlo či maškrtky, ničoho sa tak nemusím zriecť.“

„Cítim sa úžasne. Už ma toľko nebolia kĺby, ani nemám chuť na sladké!“

„Tieto triky mi pomohli v prechode zmierniť neustály pocit hladu a symptómy únavy, nedostatku energie či neschopnosti sústrediť sa.“

„Ďakujem vám veľmi pekne za túto metódu. Dlho som bola zaseknutá na jednom mieste. Teraz som konečne pochopila súvislosti a vidím výsledky!“

OBSAH



Otázka na úvod	6
Pilotný experiment s 2700 účastníkmi	7
Je metóda Glukózovej bohyně pre vás?	8
Čo je vlastne glukóza?	10
Najprv štipka dôležitej vedy	12
Symptómy a ochorenia spájané s glukózovými skokmi	14
Štvortýždňový program	21
Možno sa čudujete	24
Pracovný zošit	27
PRVÝ TÝŽDEŇ. SLANÉ RAŇAJKY	36
DRUHÝ TÝŽDEŇ. OCOT	94
TRETÍ TÝŽDEŇ. ZELENINOVÉ PREDJEDLO	140
ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ. POHYB	216
Hlavné chody na každú príležitosť	226
Zákusky na každú príležitosť	252
SOS: maškrtenie	268
Štvrtý týždeň sa skončil – a čo teraz?	271
Vedecké referencie	277
Index	278

OTÁZKA NA ÚVOD

„Jessie, prosím, nasťahujete sa ku mne?“ Prvý raz mi položili túto otázku na Instagrame v máji roku 2022, pár dní po tom, čo vyšla moja prvá kniha *Glukózová revolúcia*. V nej som sa podelila o vedecké poznatky, ako cukor v krvi (známy ako glukóza) ovplyvňuje všetky oblasti nášho života. Ponúkla som 10 jednoduchých trikov na sploštenie hladiny glukózy, vďaka čomu si dokážeme vyliečiť telo a opäť získať šťastie, energiu a zdravie.

Prečo ma zrazu všetci chceli za spolubývajúcu? Pretože mnohým z vás moja prvá kniha nestačila. Chceli ste niečo navyše. Akceptovali ste môj výskum, ktorý dosvedčil, že väčšina z nás zažíva glukózové skoky (náhly nárast cukru v krvi po jedle) a mnohí o tom ani nevieme. Všimli ste si na sebe symptómy glukózových skokov (maškrtenie, chronická únava, závislosť od cukru, zlý spánok, zápal, neschopnosť sústrediť sa, syndróm polycystických ovárií, cukrovka a ďalšie). Porozumeli ste trikom a zamilovali si ich jednoduchosť, lenže chceli ste plán, ktorý by vám pomohol upraviť stravovanie.

Chceli ste ma po svojom boku, aby sme spoločne aplikovali vedecké poznatky deň za dňom, jedlo za jedlom. Túžili ste po pracovnom zošite, receptoch, povzbudení a inšpirácii. Žiadalo sa vám vedieť, ako sa iní ľudia uzdravili. Bažili ste po pomoci s premenou glukózových trikov na celoživotné návyky.

Tento fantastický nápad ma nadchol. Sadla som si k stolu a pustila sa do práce.

Spomenula som si, ako som pred štyrmi rokmi, na začiatku svojej glukózovej cesty, začala aplikovať spomínané triky. Premýšľala som, ako som prišla na prvý trik. A potom na druhý. Spomenula som si na to, ako som si robila nákupný zoznam a aké nové pokrmý som uvarila. Uvažo-

vala som nad tým, čo dnes hovorím priateľom, ktorí ma požiadajú o detailný plán začiatku ich glukózovej cesty.

Rozmýšľala som nad receptami, ktoré navrhujem členom rodiny, ktorí ma poprosia o inšpiráciu. Spomenula som si na to, ako som sa so sebou zhovárala a čo ma motivovalo. Oslovila som čitateľov svojej prvej knihy a spýtala sa ich, čo im pomohlo úspešne pretaviť triky na návyky. A na záver som zisťovala, čo potrebovali tí, ktorí si ich nedokázali osvojiť.

Z tohto výskumu vzišli dve veci: po prvé, moje obrovské nadšenie. Po druhé, kniha, ktorú držíte v rukách. Predstavujem vám dielo... (poprosím fanfáry): *Metóda Glukózovej bohyně*.

Tento akčný spoločník publikácie *Glukózová revolúcia* pozostáva zo štvortýždňového sprievodcu, ktorý vám pomôže začleniť najdôležitejšie glukózové triky do vášho každodenného života. Obsahuje detailný pracovný zošit, do ktorého si môžete písať, 100 mojich najobľúbenejších jednoduchých a chutných receptov a odpovede na vaše otázky.

Je to ekvivalent toho, že sa k vám nasťahujem na štyri týždne a ukážem vám, ako stabilizovať hladinu glukózy a cítiť sa lepšie, než kedykoľvek predtým. Keď som sa naučila zmierniť glukózové skoky, môj život sa celkom zmenil. Pomôžem vám prosperovať zvnútra, aby ste mohli byť svojimi najlepšimi verziami a žiť najlepšiu život.

Gratulujem vám, že ste sa na to podujali a ďakujem vám, že ste ma prichýlili. Sľubujem, že som dobrá spolubývačka.

PILOTNÝ EXPERIMENT S 2700 ÚČASTNÍKMI

Už od úplného zrodu hnutia Glukózová bohyňa v roku 2019 bola komunita nesmierne aktívna. Na účely tejto knihy som chcela urobiť pilotný experiment, v ktorom by sa ľudia riadili touto metódou, kládli otázky a podelili sa o svoje výsledky. Keď som uverejnila náborový formulár, očakávala som približne 100 ľudí. Na môj údiv a prekvapenie ste sa prihlásili *tisíce*.

2700 úžasných ľudí vyskúšalo a otestovalo metódu Glukózovej bohyne a pomohlo ju ešte zlepšiť. Som im nesmierne vďačná. Kniha je pretkaná ich svedectvami a tipmi a na stranách 272 – 276 nájdete ich menný zoznam.

Pochádzali zo 110 krajín a boli vo veku od 20 až 70 rokov.

Po dodržiavaní štvortýždňového plánu:

90%

účastníkov je menej hladných

89%

účastníkov menej maškrtí

77%

účastníkov má viac energie

67%

účastníkov je šťastnejších

58%

účastníkov, ktorí mali problémy so spánkom, lepšie spí

58%

účastníkov, ktorí mali duševné problémy, sa cítia lepšie

46%

účastníkom, ktorí mali kožné problémy, sa zlepšil stav

41%

účastníkom, ktorí mali cukrovku, sa zlepšil zdravotný stav

35%

účastníkom, ktorí túžili po lepšom hormonálnom zdraví, sa to podarilo

Počas trvania pilotného experimentu sa upravil cyklus tuctom žien, ktoré nemali pravidelnú menštruáciu (bežný symptóm glukózových skokov), a dokonca tri ženy otehotneli, ktoré mesiace nemohli počať! Mnohí sa mi pochválili lepšími medziludskými vzťahmi či zdravotnými výsledkami a celkovou zmenou života. Viac informácií o tejto štúdii nájdete na www.glucosegoddess.com/method-whitepaper (*dostupné iba v angličtine, poznámka prekladateľky*).

Poznámka k chudnutiu

Metóda Glukózovej bohyne nie je diéta. Jej hlavným cieľom nie je strata hmotnosti. Nie je obmedzujúca, nevyžaduje od vás počítať kalórie. Dokonca budete jesť viac ako zvyčajne. Je to o zdraví, liečení vášho tela zvnútra. Bude sa cítiť úžasne bez ohľadu na typ postavy. Mnohí ľudia navyše schudnú, aj keď konzumujú viac jedla ako zvyčajne a nerátajú si kalórie. Ak sploštíme našu glukózovú krivku, prestaneme maškrtiť, hormóny sa vyrovnajú a telo začne byť v režime spaľovania tukov častejšie a dlhšie. Chudnutie je bežný vedľajší účinok stabilnej hladiny glukózy. Z 2700 účastníkov až **38 % tých, ktorí chceli schudnúť, skutočne za štyri týždne schudlo.**

Navyše, 99 % účastníkov tvrdilo, že bude pokračovať v pláne aj po uplynutí štvortýždňového experimentu. Vybudovali si totiž nové návyky. To isté sa podarí aj vám.

Skôr než sa do toho pustíte, prečítajte si nasledujúce základné princípy.

Je METÓDA GLUKÓZOVEJ BOHYNE *pre vás?*

Kedysi som verila, že len diabetici si potrebujú sledovať hladinu glukózy. Všetci si to mysleli. Najnovšie vedecké poznatky mi však ukázali, že opak je pravdou (referencie nájdete na strane 277): väčšina populácie zažíva glukózové skoky, ktoré vedú k širokému spektru symptómov a stavov. Verím, že pomocou týchto symptómov sa telo snaží s nami komunikovať a povedať nám o glukózovej horskej dráhe, ktorá sa v našom vnútri odohráva.

Položte si nasledujúce otázky, aby ste zistili, či aj vy zažívate glukózové skoky a či vám metóda Glukózovej bohyně môže pomôcť.

- Máte chuť na **sladké**?
- Ste „závislí od **cukru**“?
- Ste cez deň **unavení**?
- Nedokážete nabrať **energiu** na veci, ktoré by ste chceli robiť?
- Potrebujete **kofeín**, aby ste vydržali byť bdelí?
- Nedokážete sa **sústrediť**?
- Krátko po jedle akoby **zabudnete**, že ste vôbec niečo zjedli?
- Potrebujete jesť **každých pár hodín**?
- **Hneváte** sa alebo ste **rozrušení**, keď sa nenajete?
(Teda ste *najedovaní*?)
- Máte počas dňa **extrémne návaly hladu**?
- Ak jete neskôr ako zvyčajne, **trasú sa vám ruky, máte závraty a točí sa vám hlava**?
- Trápi vás **akné, psoriáza, zápal** alebo iný **kožný problém**?
- Máte **endometriózu**?
- **Mešká** vám **menštruácia** alebo máte **syndróm polycystických ovárií (PCOS)**?

- Trpíte **predmenštruačným syndrómom** alebo mávate **bolestivú menštruáciu**?
- Ako žena začínate **plešivieť** alebo vám **rastú chlpy** na tvári?
- Máte problém s **plodnosťou**?
- Nedarí sa vám **schudnúť**?
- Máte **problémy so spánkom** alebo sa zobúdzate s **búšením srdca**?
- Odrazu **nemáte energiu**, začnete sa **potiť** alebo je vám **na vracanie**?
- Máte **depresie, pocity úzkosti** alebo iné **mentálne problémy**?
- Často zdanlivo bezdôvodne reagujete **podráždene** na rodinu či priateľov?
- Ste **náladoví**?
- Často **prechladnete**?
- Páli vás **záha** alebo máte **gastritídu**?
- Povedali vám niekedy, že máte **zvýšenú hladinu glukózy**?
- Máte **reaktívnu hypoglykémiu**?
- Vybudovali ste si **inzulínovú rezistenciu**?
- Diagnostikovali vám **prediabetický rizikový syndróm** alebo **cukrovku 2. typu**?
- Máte problém s **tehotenskou cukrovkou**?
- Máte ťažkosti s **cukrovkou 1. typu**?
- Máte **nealkoholické stukovatenie pečene**?
- Trpíte **srdcovými chorobami**?

A najdôležitejšia otázka:

- Myslíte si, že by ste sa mohli **cítiť lepšie** ako dnes?

Ak ste odpovedali kladne na ktorúkoľvek otázku, táto metóda je pre vás. Vitajte!

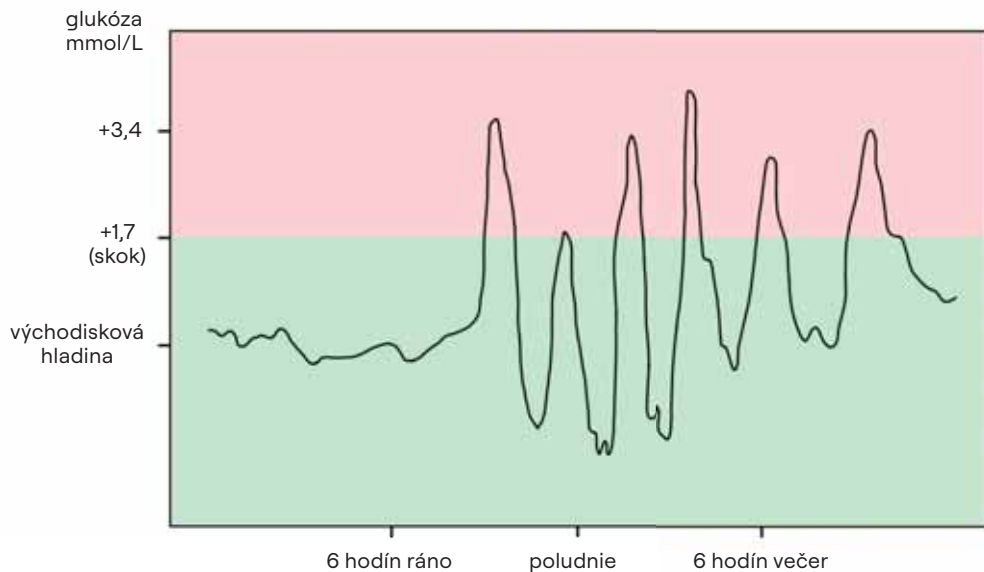
Čo je VLASTNE GLUKÓZA?

Naše telá preferujú glukózu ako zdroj energie. Každá bunka ju využíva, aby plnila svoje funkcie: bunky v pľúcach na dýchanie, bunky v mozgu na premýšľanie, bunky v srdci na pumpovanie krvi, bunky v oku na videnie atď. Glukóza je dôležitá. Naše telá ju získavajú najmä z jedla. Nachádza sa vo väčšine jedál s „uhľohydrátmi“ (alebo „sacharidmi“): v škrobových jedlách (chlieb, cestoviny, ryža, zemiaky) a sladkých pokrmoch (ovocie, sladkosti, zákusky).

Ak na získanie energie potrebujeme glukózu, možno si myslíte, že viac glukózy nám poskytne viac energie, a preto by sme mali konzumovať čo najviac sladkých a škrobových jedál. No nie je to tak. Napríklad rastliny potrebujú pre život vodu, no priveľa vody ich zabije. Ak človek skonzumuje priveľa glukózy, začnú sa diať zlé veci.

Keď dodáme telu priveľa glukózy a príliš rýchlo, zažijeme takzvaný *glukózový skok*. Netýka sa to iba ľudí, ktorí trpia cukrovkou. **Väčšina z nás zažíva glukózové skoky** (niektoré štúdie odhadujú, že až 80 % americkej populácie). Nanešťastie, tieto skoky so sebou prinášajú následky, ktoré môžu poškodiť naše fyzické a mentálne zdravie.

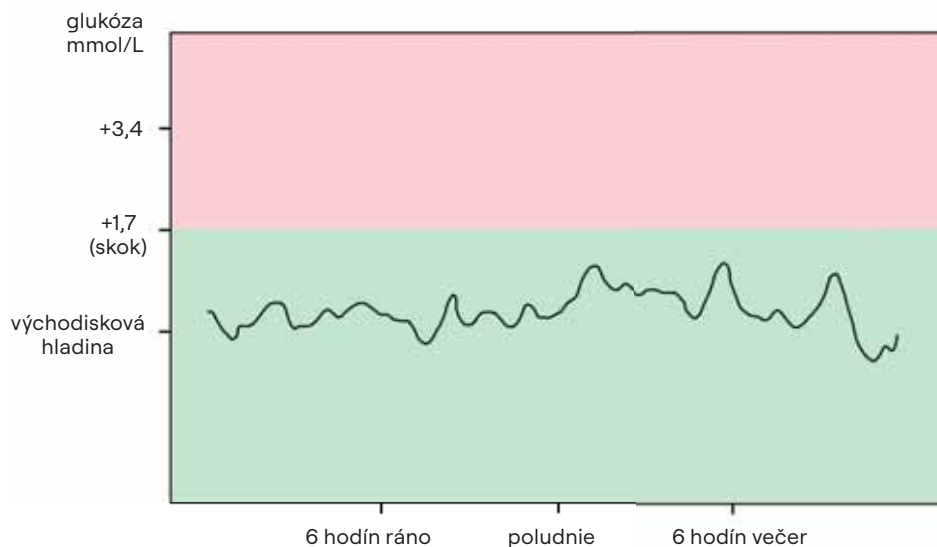
Keď nám počas dňa často vyskočí hladina glukózy, naša glukózová krivka vyzerá takto:



Po týchto skokoch a pádoch sme unavení, každé dve hodiny potrebujeme jesť a máme silnú chuť maškrtiť. Výkyvy spôsobujú zápal, starnutie (a vrásky!), zlú náladu, hormonálnu nerovnováhu, ktorá môže vyústiť do nepríjemných symptómov menopauzy, PCOS, neschopnosti sústrediť sa... a z dlhodobého hľadiska zapríčiniť napríklad cukrovku 2. typu a alzheimera. Strašidelné, však? Mám pre vás dobrú správu. Nemusíme zažívať veľké glukózové skoky a pády.

Ako zosadneme z tejto horskej dráhy? Tak, že sploštíme krivku. V tom vám pomôžu triky uvedené v tejto knihe.

Keď si osvojíme tieto triky, naša glukózová krivka sa upraví:



Krása samotných trikov sa ukrýva aj v ich jednoduchosti. Nevyžadujú si špeciálne diéty ani elimináciu pokrmov. Ľahko ich zaradíte do svojich stravovacích návykov. Následne sa budete cítiť tak dobre, že už si bez nich nebudete vedieť predstaviť váš deň.

NAJPRV ŠTIPKA DÔLEŽITEJ VEDY

SKÔR NEŽ SI POVIEME O TRIKOCCH, CHCEM, ABY STE VEDELI, ČO PRESNE SA DEJE VO VAŠOM TELE, KEĎ ZAŽÍVATE GLUKÓZOVÉ SKOKY (AK TÚŽITE NAZRIEŤ DO TEJTO TÉMY EŠTE HLBSIE, PREČÍTAJTE SI MOJU PRVÚ KNIHU *GLUKÓZOVÁ REVOLÚCIA*).

Glukózové skoky sa neodohrávajú iba v krvi. Vníma ich každúcká bunka, ktorúkoľvek orgán či akákoľvek časť tela. Glukóza sa rozptýli do každého zákutia nášho tela, v ktorom sa spustia tri hlavné procesy.

Mitochondrie

Po prvé, naše **mitochondrie** (motory našich buniek) **sa vyčerpajú**. Tieto telieska sú zodpovedné za premenu glukózy na energiu, ktorú využíva naše telo. Počas glukózového skoku ich však nadmerné množstvo glukózy natoľko ohromí, že ju nevedia spracovať. Vystresujú sa a prestanú fungovať. To vedie k zápalu a zníženiu schopnosti vytvárať energiu, teda k chronickej únave.

Glykácia

Po druhé, čím viac glukózových skokov zažívame, tým rýchlejšie starneme. Glukózové skoky urýchľujú proces nazývaný **glykácia**, ktorý spôsobuje starnutie. Môžeme to prirovnať k vareniu v rúre. Od momentu, keď sa narodíme, sa vďaka procesu glykácie pomaly pečieme (šialené, zato pravdivé). Keď sme plne prepečení, zomrieme. Každý glukózový skok (najmä po konzumácii sladkého jedla) urýchľuje glykáciu. Prejaví sa napríklad vráskami na koži alebo pomalým zlyhávaním vnútorných orgánov. Glykácia takisto zhoršuje zápal podobne ako v prípade mitochondrií.

Inzulín

Po tretie sa pozrime na inzulín. Naše telo využíva múdry ochranný mechanizmus, ktorým nás chráni pred šarapatou spôsobenou zvýšenou hladinou glukózy. Pri glukózovom skoku **vyplaví pankreas hormón nazývaný inzulín**, ktorého úlohou je odstrániť glukózu z krvi, zmierniť poškodenie mitochondrií a zamedziť glykácii. Čo urobí inzulín s prebytočnou glukózou? Uskladní ju v pečeni, tukových bunkách a vo svaloch. Je to jeden zo spôsobov, ako priberáme. Mali by sme za to byť vďační, pretože bez inzulínu by bolo naše telo v neustálom strese. Nevýhodou je skutočnosť, že ak máme v krvi inzulín, neprebíha spaľovanie tukov. Priveľa inzulínu časom vedie k ďalším následkom vrátane hormonálnych problémov alebo cukrovke 2. typu.



SYMPTÓMY a OCHORENIA SPÁJANÉ S GLUKÓZOVÝMI SKOKMI

Glukóza je taká dôležitá pre správne fungovanie nášho tela, že jej nadbytok ovplyvní doslova každý aspekt nášho mentálneho a fyzického zdravia. Možno poznáte niektoré následky na vlastnej koži.

Maškrtenie

„Som prekvapená, ako sa mi znížila chuť na sladké. Vždy som musela denne zjesť množstvo čokolády. Už je to minulosťou.“

V roku 2011 zmenil výskumný tím z Yaleovej univerzity naše chápanie o maškrtení. Pomocou fMRI sledovali mozgovú aktivitu dobrovoľníkov, zatiaľ čo im ukazovali obrázky chutných jedál a merali im hladinu glukózy. Výsledky sú nesmierne fascinujúce. Keď boli hladiny glukózy účastníkov stabilné, všetko vyzeralo normálne. Keď však poklesli, rozsvietili sa v mozgoch dobrovoľníkov centrá túžby a dané jedlá hodnotili vyššie na stupnici „Chcem to zjesť“. Presne to sa stane, keď po skoku nadíde pád: zatúžime po jedle, ktoré by nás predtým vôbec nezaujímalo. Stabilná glukózová krivka bez skokov a pádov však zmierni chuť na sladké.

Chronická únava

„Trápila ma chronická únava a prvý raz po niekoľkých mesiacoch, odkedy som začala praktizovať túto metódu, sa konečne začínam zotavovať. Tieto triky budem doživotne dodržiavať.“

Pozrime sa na mitochondrie: telieska zodpovedné za produkciu energie v našich bunkách. Priveľa glukózy ich ohromí, poškodí produkovanie energie a nakoniec spôsobí celkovú únavu. Štúdie dokazujú, že diéty, ktoré spôsobujú glukózové výkyvy, vedú k väčšej malátnosti v porovnaní s diétami, ktoré glukózovú krivku splošťujú. Ak máte poškodené mitochondrie, vziať dieťa na ruky je pre vás obrovská výzva, nosiť nákup vás vyčerpá a nedokážete znášať stres tak dobre, ako kedysi. Potrebujeme energiu z mitochondrií, aby sme prekonalí náročné situácie, či už fyzické alebo duševné.

Neutíchajúci pocit hladu

„Nie som stále hladný a rýchlejšie mám pocit sýtosti. Jedlo je dokonca chutnejšie – je to vôbec možné?“

Ste neustále hladní? Nie ste sami. Opäť je na vine glukóza. Pozrime sa najprv na krátkodobý následok: ak porovnáte dva pokrmy s *rovnakým počtom kalórií*, tak jedlo, ktoré vyvolá menší glukózový skok, vás nasýti dlhšie. Nemusíte zmeniť množstvo skonzumovaných kalórií. Stačí sa zamerať na hladinu glukózy a oslobodíte sa od neutíchajúceho hladu.

Po rokoch glukózových skokov sú naše hormóny hladu popletené. Leptín, ktorý nám

hovorí, že sme plní a mali by sme prestať jesť, sa zablokuje a kormidlo preberie hormón ghrelín, ktorý nás presvedča, že sme hladní. Aj keď máme zásoby tuku s množstvom dostupnej energie, naše telá nám hovoria, že potrebujeme viac – a tak ďalej jeme. Po jedle nám opäť vyskočí hladina glukózy, inzulín pribehne na pomoc a premení prebytočnú glukózu na tuk, čo ešte umocní účinok ghrelínu. Je to nešťastný a neférový začarovaný kruh. Čím viac priberáme, tým máme väčší hlad.

Odpoveďou nie je jesť menej, ale zmierniť hladinu inzulínu tým, že sploštíme glukózovú krivku. Prezradím vám, že to často v praxi znamená jesť *viac* potravín (ako si všimnete počas týždňa pri raňajkách a zeleninových predjedlách).

Priberanie

„Zatiaľ som schudla 5 kíl a mám viac energie. V tejto metóde budem aj naďalej pokračovať. Je to môj nový životný štýl.“

Mnohí z nás majú komplikovaný názor na tuk, ktorý je však veľmi užitočný: naše telo využíva tukové zásoby na uskladnenie nadbytočnej glukózy, ktorá pláva v krvnom obeh. Je to jeden z dôvodov, prečo priberáme. Ako som už spomínala, nemali by sme sa hnevať na telo, že priberá. Namiesto toho by sme mu mali ďakovať, že sa nás snaží chrániť pred glykáciou a zápalom.

Ak chcete schudnúť, zamerajte sa na hladinu glukózy. Keď sploštíte glukózovú krivku, udejú sa dve veci: po prvé, zmiernite pocit hladu a chuť na sladké; po druhé, keďže vám v tele koluje menej inzulínu, častejšie ste v režime spaľovania tukov.

Hoci chudnutie nie je primárny cieľ vyrovnanej hladiny glukózy, zvyčajne je to jeden z následkov.

Zlý spánok

„Kedysi som nevedel hodinu zaspáť, ale teraz som zaraz v ríši snov.“

Spánok a glukóza sú pevne prepojené: čím vyššie nám vyskočí glukóza, tým horšie spíme. Ak sme na glukózovej horskej dráhe, počas spánku si naše telo neoddychne. Zaspávanie s vysokou hladinou glukózy, resp. hneď po glukózovom skoku môže zapríčiniť nespavosť u žien po menopauze alebo spánkové apnoe u časti mužskej populácie. Bežným symptómom neregulovanej glukózy je prebudenie uprostred noci s búšením srdca. Častokrát to spôsobuje glukózový pád počas spánku. To nie je všetko: po zlom spánku sme náchylnejší na veľký glukózový skok po raňajkách. Je to začarovaný kruh. Aby ste ho prerušili, musíte sploštiť krivku.

Mentálne zdravie

„Som šťastnejší a depresiu či úzkosť mám zdanlivo pod kontrolou. Stále zažívam zlé dni, ale lepšie ich zvládam.“

Mozog nemá zmyslové nervy, takže ak sa niečo deje, nedokáže nás upozorniť bolesťou ako iné orgány. Namiesto toho vnímame iba mentálne podráždenie – napríklad úzkosť alebo zlú náladu. Keď ľudia dodržiavajú diétu, ktorá vedie k nestálej hladine glukózy, sťažujú sa na zhoršenie psychického stavu v porovnaní so stravovaním, ktoré nespôsobuje glukózové skoky. S extrémnejšími glukózovými skokmi sa symptómy častokrát ešte zhoršia. Akákoľvek snaha o sploštenie glukózovej krivky vám preto dokáže zlepšiť psychickú pohodu.

Nálada

„Už nie som taká frustrovaná a sklúčená. Rozdiel je markantný. Dokonca aj s manželom lepšie vychádzame.“

Vedeli ste, že hladina glukózy môže vplývať na vaše správanie a vzťahy? Vedci v nedávnej štúdií objavili fascinujúcu väzbu: keď máme nestabilnú hladinu glukózy, s väčšou pravdepodobnosťou nás partner irituje a trestáme okolie, ak sa niekto zmýli. Glukóзовые výkyvy totiž ovplyvňujú určité molekuly v našom mozgu, vďaka čomu menia našu náladu – veľké skoky totiž vedú k nižšej hladine tyrozínu. Tyrozín je neurotransmitter, ktorý vraj zlepšuje náladu. Ľudia s veľkými glukóзовými skokmi sa takisto častejšie správajú *najedovane* (hnevajú sa, keď sa nenajedia).

Neschopnosť sústrediť sa

„Nesmierne sa teším, že sa opäť dokážem plne sústrediť. Táto metóda nie je diéta, je to môj nový životný štýl.“

Hoci je glukóza dôležitý zdroj energie pre mozog, priveľa glukózy mu môže uškodiť. Niekoľko štúdií preukázalo, že dlhodobé glukóзовые výkyvy poškadzujú mozgové cievy a bunky (neuróny). To vedie k poklesu mozgových funkcií a vyššiemu riziku mŕtvice. Glukóзовая horská dráha navyše spomaľuje rýchlosť signálov medzi neurónmi. Často to vnímame ako neschopnosť sústrediť sa, závraty, problémy s pamäťou a slabé kognitívne funkcie. Váš mozog vám poďakuje za sploštenie glukóзовой krivky.

Zdravie čriev

„Odkedy sa riadim touto metódou, nemala som problémy s trávením alebo nadúvaním. Dokonca mám plochejšie brucho.“

V črevách sa spracováva potrava. Niet sa čomu čudovať, že črevné ťažkosti, ako syndróm zvýšenej priepustnosti čriev, syndróm dráždivého čreva či pomalé trávenie, sú späté so stravou. Spomínate si, že glukóзовые skoky zhoršujú zápal v celom tele? Zápal totiž môže prederaviť steny čriev, takže toxíny, ktoré by sa mali vyplaviť, sa dostanú do tela. To následne môže viesť k syndrómu zvýšenej priepustnosti čriev, nadúvaniu alebo vyvolať alergie na potraviny či iné autoimunitné ochorenia, ako Crohnovu chorobu či reumatoidnú artritídu. Veda neustále dokazuje, že ak strava spôsobuje mnoho glukóзовých skokov, „zlé“ baktérie v našich črevách prosperujú a „dobré“ baktérie, naopak, vymierajú. To môže spôsobiť širokú škálu symptómov a všeobecné nepohodlie pri trávení. Ak máte podobné ťažkosti, zamerajte sa na sploštenie glukóзовой krivky!

Vrásky a starnutie

„Obával som sa o svoju budúcnosť, pretože som starol rýchlejšie, ako by som mal. Cítil som to. Všetky doterajšie problémy sa však vytratili alebo ustupujú. Moji doktori sú v šoku.“

V závislosti od stravovania mohlo vaše telo zažiť glukóзовые skoky do osemdesiatky tisíckrát častejšie ako váš sused. To ovplyvní, ako staro vyzeráte zvonka, ale aj akí starí ste *zvnútra*. Glykácia a zápal sú zodpovedné za pomalú degradáciu našich buniek, teda starnutie. Tieto procesy ničia kolagén, spôsobujú ochabnutie kože a vrásky, dokonca aj zápal v kĺboch, reumatoidnú artritídu, poškodenie chrupaviek a osteoporózu. Čím viac glukóзовých skokov zažívame, tým rýchlejšie starneme.

Akné, rosacea, kožné ochorenia

„Mám ekzém. Na tvári a po celom tele sa mi objavovali červené fláky. Už v prvom týždni používania tejto metódy som zaznamenal obrovské zlepšenie. Koža sa mi hojí a zvlhčuje omnoho rýchlejšie.“

Mnohé kožné problémy (vrátane akné, rosacey, ekzému a psoriázy) spôsobuje zápal, ktorý, ako už vieme, je následkom glukózových skokov. Keď sa sústredíme na sploštenie glukózovej krivky, zápal sa zmierni a akné pomaly zmizne. Štúdia, ktorá skúmala mladých mužov vo veku 15 až 25 rokov, preukázala, že po diéte na sploštenie glukózovej krivky sa im výrazne zlepšila pleť. Vyrovnaná hladina glukózy môže tiež zlepšiť zdravie aj vzhľad vašej pokožky.

Plodnosť, PCOS a hormonálne problémy

„Počas tohto programu sa mi **NESMIERNE** zmiernili symptómy predmenštruačného syndrómu, endometriózy a adenomyózy. Po zápasení s PCOS som začiatkom roka otehotnela!“

PCOS, nezhubné nádory, endometrióza, symptómy menopauzy alebo predmenštruačného syndrómu, vynechanie menštruácie sú späté s nesprávnou funkciou hormonálnej sústavy. Prvá vec, ktorá pomôže hormónom správne fungovať, je vyvarovať sa glukózovým skokom. Najmä PCOS postihuje čoraz viac žien. Vo väčšine prípadov spôsobuje ochorenie priveľa inzulínu. Prečo? Pretože inzulín hovorí vaječníkom, aby produkovali viac testosterónu (mužského pohlavného hormónu). Vysoké hodnoty inzulínu navyše narušia prirodzenú premenu mužských hormónov na ženské, čo ešte zvýši množstvo testosterónu

v tele ženy. Vďaka nadmernému testosterónu vykazujú ženy s PCOS typicky mužské znaky: rastú im chlpy, kde by nemali (napríklad na brade), plešatejú, takisto majú nepravidelnú menštruáciu či akné. Mnohé ženy s PCOS majú problém schudnúť. S vysokými dávkami inzulínu telo nedokáže prejsť do režimu spaľovania tukov. Mám pre vás však dobrú správu. V mnohých prípadoch stačí, aby sa znížila hladina inzulínu a následne sa upraví aj hladina testosterónu a symptómy PCOS vymiznú.

Menopauza

„Symptómy prechodu (problémy so spánkom, nesústredenosť, návaly tepla) zmizli. Takisto som schudla 2 kilá, ktoré som sa snažila zhodiť už tak dlho. Okrem týchto trikov som pre to nemusela urobiť nič navyše.“

Zmeny spôsobené dramatickým poklesom hladín hormónov počas menopauzy môžu vyviešť ženu z miery. Sú to prejavy ako znížené libido, nočné potenie, nespavosť či návaly tepla. Vysoká alebo nestabilná hladina glukózy a veľké množstvo inzulínu môžu prejavy prechodu ešte zhoršiť. Výskumy ukázali, že bežné symptómy menopauzy, ako návaly tepla a nočné potenie, častejšie postihujú ženy s vysokou hladinou glukózy a inzulínu. Štúdia z Kolumbijskej univerzity z roku 2020 potvrdila, že sploštenie glukózovej krivky zmiernuje tieto príznaky.

Tehotenská cukrovka

„V 29. týždni tehotenstva mi diagnostikovali tehotenskú cukrovku. Odvtedy sa veľa zmenilo: cítim sa lepšie, než kedykoľvek predtým. Nemám opuchy, glukózu si držím v rovnováhe, moja doktorka je so mnou spokojná a čo je najdôležitejšie, už sa nebojím.“

Počas tehotenstva sa zvýši hladina inzulínu v tele. Tento hormón podporuje rast plodu aj tkaniva v prsníkoch matky, ktoré sa pripravujú na dojčenie. Niekedy však môže nadmerné množstvo inzulínu viesť k takzvanej tehotenskej cukrovke. Sploštením glukózovej krivky môžu budúce matky znížiť pravdepodobnosť užívania liekov, zabrániť nadbytočnému príberaniu bábätka v maternici (čím sa uľahčí samotný pôrod aj zlepši zdravie bábätka), lepšie kontrolovať nárast hmotnosti počas tehotenstva či znížiť pravdepodobnosť pôrodu cisárskym rezom.

Ak čakáte dieťa, poraďte sa s vaším doktorom, či je pre vás táto metóda bezpečná. Od druhého týždňa tohto štvortýždňového programu (ocot) sa uistíte, že používate pasterizovaný ocot: väčšina octov je pasterizovaných, ale jablčný zvyčajne nie je.

Niekedy tehotenská cukrovka poukáže na skutočnosť, že matka mala pravdepodobne zvýšenú hladinu glukózy už pred graviditou. To je dôvod, prečo majú niektoré matky naďalej vysoké hladiny glukózy aj po pôrode. Práve vtedy je ešte dôležitejšie osvojiť si glukózové triky a vyriešiť prvotný problém.

Cukrovka 1. typu

„Mám cukrovku 1. typu a moje posledné výsledky sú skvelé! Dakujem vám!“

Cukrovka 1. typu je autoimunitné ochorenie, pri ktorom telo stratí schopnosť tvoriť inzulín. Nefungujú bunky v pankrease, ktoré zabezpečujú tento proces. Vždy keď niekomu s cukrovkou 1. typu vyskočí hladina glukózy, telo nedokáže uskladniť nadmernú glukózu do zvyčajných skladísk, pretože mu v tom nepomáha inzulín. Diabetici si preto niekoľkokrát denne musia pichať inzulín, aby tento nedostatok kompenzovali. Glukózové skoky a pády sú každodennou a stresujúcou výzvou. Keď sploštia glukózovú krivku, ich nekonečný boj je trochu jednoduchší. Ak trpíte cukrovkou 1. typu, konzultujte túto metódu s vaším doktorom a uistite sa, že v prípade potreby vám upraví dávku inzulínu.

Inzulínová rezistencia, prediabetický rizikový syndróm a cukrovka 2. typu

„Počas týchto štyroch týždňov mi hladina HbA1C klesla zo 6,3 (prediabetický rizikový syndróm) na 5,7 (takmer normálna hladina). Konečne mám pocit, že mám telo pod kontrolou.“

Cukrovka 2. typu je najrozšírenejšia forma cukrovky. Spôsobuje ju inzulínová rezistencia (priveľa inzulínu koluje v tele príliš dlho). Každý glukózový skok pomaly, ale isto rokmi zhoršuje inzulínovú rezistenciu a zvyšuje východiskovú hladinu glukózy v tele. Ak neustále rastie, nakoniec vedie k diagnóze prediabetického rizikového syndrómu a potom k cukrovke 2. typu.

Preto dáva zmysel zamerať sa na diétu, ktorá zníži príjem glukózy, a tým aj produkciu inzulínu, čím zvráti cukrovku 2. typu. V roku 2021 vedci preskúmali 23 klinických štúdií, ktoré dokázali, že najúčinnjší spôsob, ako zvrátiť toto ochorenie, je sploštiť glukózové krivky. Je to omnoho efektívnejšie ako nízkokalorická či nízkoúčinná diéta (aj keď tie takisto pomáhajú). Po presvedčivých dôkazoch o zlepšení stavu začala Americká asociácia diabetikov v roku 2019 podporovať diétu zameranú na sploštenie glukózovej krivky. Ak trpíte cukrovkou 2. typu a záleží vám na vašom zdraví, táto metóda vám pomôže znížiť hladinu inzulínu bez toho, aby ste sa museli vzdať jedál, ktoré zbožňujete. Skôr než sa do toho pustíte, pozhovárajte sa o tom s vaším doktorom.

Rakovina

„Som silnejšia vo svojom boji s rakovinou prsníka. Zdá sa mi, že tento nový spôsob stravovania mi pomáha.“

Nezdravá strava a fajčenie zapríčiňujú až 50 % všetkých rakovín. Výskumy potvrdzujú, že rakovinu môže spôsobiť DNA mutácia, ktorú vyvolávajú voľné radikály, ktoré zas produkujú vystresované mitochondrie a glykácia. Zápal navyše podporuje šírenie rakoviny a nadbytok inzulínu tento proces ešte urýchli. Sploštením glukózovej krivky spomalíme spomínané procesy. Vedecké dáta podporujú prepojenie medzi rakovinou a nadmerným inzulínom. Ľudia, ktorí netrpia cukrovkou, majú o polovicu menšiu pravdepodobnosť, že zomrú na rakovinu, v porovnaní s populáciou s prediabetickým rizikovým syndrómom. Ak práve bojujete s rakovinou a chcete vyskúšať tieto triky, konzultujte to s vaším onkológom.

Alzheimer a demencia

„Mám jasnejšiu myseľ, lepšie sa sústredím.“

Mozog spotrebuje najviac energie zo všetkých orgánov nášho tela. Je domovom mnohých mitochondrií. Ak máme v tele priveľa glukózy, náš mozog je náchylnejší na následky daného stavu. Neuróny v mozgu vnímajú zápal, glykáciu a inzulínovú rezistenciu, ktoré spôsobujú pravidelné glukózové skoky. Časom sa mozgové krvné cievy poškodia.

Alzheimer a hladina glukózy sú natoľko prepojené, že toto ochorenie niekedy nazývajú „cukrovkou 3. typu“ alebo „diabetes mozgu“. Napríklad ľudia s cukrovkou 2. typu sú štvornásobne náchylnejší na alzheimera ako zdraví jedinci. Signály si možno všimnúť pomerne skoro: osoby s cukrovkou 2. typu, ktoré si nedávajú pozor na glukózové skoky, majú problémy s pamäťou a učením. Nové výskumy dokazujú, že inzulínová rezistencia v stredných rokoch (dokonca už v 35. roku života) predpovedá kognitívny úpadok v budúcnosti. Sploštenie glukózovej krivky v mladosti teda znižuje riziko vzniku alzheimera.

Kognitívny úpadok možno zvrátiť rovnako ako iné symptómy a choroby. Mnohé štúdie potvrdzujú krátkodobé aj dlhodobé zlepšenie pamäte a kognitívnych funkcií u pacientov s diétou na sploštenie glukózovej krivky.