

GLIUKOZĖS DEIVĖS METODĄ išbandžiusiųjų ATSLIEPIMAI

„Įvyko didžiulė permaina – man nebesinori užkandžiauti. Nebegalvoju apie maistą visą dieną. Jaučiuosi lyg išsilaisvinusi iš pančių.“

„Tai išbandyti turėtų kiekvienas, kuriam sunku laikytis įvairių programų. Šis metodas – lengvas ir lankstus, todėl jo laikytis nesunku. Daugelis dietų yra tokios griežtos, kad padaręs klaidą (o tai 100 proc. neišvengiama) žmogus pasijunta siaubingai ir iš nusivylimo persivalgo arba visai atsisako dietos. Kai patarimai tampa mūsų dienotvarkės dalimi, galime palengva koreguoti valgymo įpročius pagal savo poreikius ir nesijausti taip, lyg kažko sau neleistume.“

„Jaučiuosi neįtikėtinai ir, savo nuostabai, numečiau šiek tiek riebalų nuo pilvo valgydama daugiau nei paprastai ir net neatsisakydama deserto.“

„Po kelerių metų pertraukos vėl prasidėjo mėnesinės.“

„Mano dėkingumas – beribis. Ši programa visiškai pakeitė gyvenimą!“

„Visais atžvilgiais jaučiuosi daug geriau. Tapau kitu žmogumi ir tiesiog negaliu

atsidžiaugti! Numečiau svorio, gerokai susilpnėjo depresija. Savijauta – puiki, be to, visiškai praėjo *smegenų rūkas*.“

„Dėl policistinių kiaušidžių sindromo ovuliacija nevyko 5 mėnesius, o laikydama šio metodo vėl sulaukiau ovuliacijos ir tapau nėščia. Jau ketinau vartoti ovuliaciją skatinančius vaistus (klomifeną), bet dabar tai įvyko natūraliai. Mudu su vyru ŠOKINĖJAME IŠ LAIMĖS.“

„Anksčiau dienos darbus nuveikti ir reikalus susitvarkyti planuodavau iki 14 val., nes vėliau mano jėgos išsekdavo. Vos galėdavau pajudėti ir dažnai nusnausdavau. Dabar trykštu energija visą dieną! Neįtikėtina, tiesiog stebiuosi, kiek daug spėju nuveikti.“

„Sirgau II tipo diabetu. Dietologė sakė, kad dėl diabeto ir celiakijos koreguoti mano metabolizmą būtų tas pats, kaip koreguoti naftos tanklaivio kursą. Tačiau pasitelkusi šį metodą rezultatus pastebėjau jau po 4 dienų. Laikiausi metodo ir pasibaigus 4 savaitėms. Per 4 mėnesius mano gliukotasis hemoglobinas sumažėjo nuo 9,6 iki 4,7. Šiuo metu nebesergu diabetu. Be to, palengvėjau 25 kg. Šis metodas

turėtų būti valstybiniu mastu siūlomas visiems, kuriems nustatytas prediabetas arba diabetas.“

„Keista, bet didžiausią pasikeitimą pastebėjau ant odos! Įspūdingai susilpnėjo aknė. Koks netikėtas, bet malonus šalutinis poveikis :)“

„Turiu egzemą ir netoleruoju histamino. Abu sutrikimai sukelia raudoną bėrimą ant veido ir kūno. Ryškų pagerėjimą pastebėjau jau pirmąją savaitę.“

„Geriausias šio metodo rezultatas – suvokimas, kad ir įpusėjus šeštąją dešimtį galima pakeisti savo mitybą, taip pagerinti savijautą ir nejausti jokių suvaržymų.“

„Sumažėjo kraujospūdis, ne taip slenka plaukai, nukrito svoris, ypač pilvo srityje. Esu labai dėkinga už šiuos gyvenimą keičiančius patarimus! Pažįstu daugybę žmonių, kuriems jie bus naudingi.“

„Endokrinologas manęs paklausė, kaip sugebėjau taip pataisyti savo sveikatą, nes jis negalėjo patikėti žymiai geresniais rodikliais!“

„Tai naudinga visiems, kurie jaučiasi šiek tiek negaluojančios, bet negali suprasti, kodėl.“

„Šį metodą reikėtų pavadinti taip: 4 žingsniai į gyvenimo pokytį.“

„Per 4 savaites numečiau 2,8 kg, neįtikėtina tai, kad suplokštėjo juosmuo ir pilvas. Dėl sveikatos norėjau numesti 6 kilogramus, dabar jau esu pusiaukelėje. Buvo gera ir lengva. Tęsiu pokyčius, kol iki galo juos įsisavinsiu. Ačiū.“

„Šis metodas suteiktų naudos kiekvienam žmogui Žemėje.“

„Visiškai pasikeitė mano santykis su maistu. Man PATINKA, kad šis metodas nedemonizuoja jokio maisto ir jokio noro, todėl nieko nereikia atsisakyti.“

„Mano kūnas jaučiasi puikiai. Sąnarių taip baisiai nebeskauda. Noras užkandžiauti susilpnėjo!“

„Šiuo metu išgyvenu premenopauzę. Pastebėjau, kad jos simptomai (nuovargis, energijos stygius, smegenų rūkas, nuolatinis alkio jausmas) susilpnėjo, kai pradėjau laikytis šių patarimų.“

„Labai ačiū už šį metodą. Taip ilgai jaučiausi įstrigusi, bet pagaliau kažkas spragtelėjo, ir aš jau matau rezultatus!“

TURINYS



Klausimas, nuo kurio viskas prasidėjo	6
2700 bandomojo eksperimento dalyvių	7
Ar jums tinka Gliukozės deivės metodas?	8
Darsyk apie gliukozę	10
Keturių savaitių programa	21
Jums gali būti įdomu	24
Užrašinė	27

1 SAVAITĖ. NESALDŪS PUSRYČIAI ... 36

2 SAVAITĖ. ACTAS 94 |

3 SAVAITĖ. DARŽOVIŲ UŽKANDIS ... 140

4 SAVAITĖ. PAJUDĖJIMAS 216 |

Visada tinkami pagrindiniai patiekalai 226 |

Visada tinkami desertai 252 |

SOS: noras užkandžiauti 268 |

4 savaitės baigėsi – kas toliau? 271 |

Mokslinės nuorodos 277 |

Rodyklė 278 |

KLAUSIMAS, NUO KURIO VISKAS PRASIDĖJO

„Jessie, ar galite persikraustyti pas mane?“ Pirmą kartą šis klausimas buvo užduotas instagramo žinutėje 2022 metų gegužę, praėjus kelioms dienoms po mano pirmosios knygos „Gliukozės revoliucija“ pasirodymo. Toje knygoje pasidalijau mokslinėmis žiniomis apie tai, kaip cukraus (dar vadinamo *gliukoze*) kiekis kraujyje veikia visus mūsų gyvenimo aspektus, ir pateikiau dešimt lengvų patarimų, kaip tą kiekį sureguliuoti ir pagydyti savo organizmą, susigrąžinti laimę, energiją ir sveikatą.

Taigi kodėl staiga žmonės panoro, kad būčiau jų kambario draugė? Todėl, kad daugelis iš jūsų norėjote daugiau, negu siūlė mano pirmoji knyga. Jūs atsižvelgėte į mano tyrimą, rodantį, kad daugelis iš mūsų patiriame gliukozės šuolius – staigius cukraus kiekio kraujyje padidėjimus po valgio, – bet dažniausiai apie tai nežinome. Jūs savyje atpažinote gliukozės šuolių požymius (norą užkandžiauti, lėtinį nuovargį, priklausomybę nuo cukraus, prastą miegą, uždegimą, „smegenų rūką“, policistinių kiaušidžių sindromą, diabetą ir daug kitų...). Supratote patarimus, jums patiko jų paprastumas, bet jūs norėjote plano, leidžiančio pradėti.

Norėjote, kad būčiau šalia ir padėčiau mokslo žinias pritaikyti praktiškai, diena po dienos, sulig kiekvienu valgymu. Tikėjotės užrašinės, receptų, padrašinio ir įkvėpimo. Troškote sužinoti, kaip išgijo kiti žmonės. Jums reikėjo pagalbos su gliukoze susijusius patarimus verčiant gyvenimo įpročiais.

Griebiau šią stebuklingą idėją ir sėdau prie darbo stalo.

Galvojau apie tai, kaip pati pradėjau laikytis šių patarimų savo gyvenime, kai prieš ketverius metus prasidėjo mano gliukozės kelionė. Apie tai,

kaip nusprendžiau laikytis pirmojo patarimo. Tada antrojo... Prisiminiau, kaip maisto produktų parduotuvėje rinkausi, ką pirkti, ir kaip ruošiau pirmuosius naujus patiekalus. Ką anuomet sakydavau draugams, kurie prašydavo nuoseklaus plano, kad galėtų leistis į gliukozės kelionę.

Galvojau apie tai, kokį receptą pasiūlau giminaičiui, kuris man paskambina ieškodamas įkvėpimo. Apie tai, kaip kalbėdavau su savimi ir kas mane skatindavo eiti į priekį. Susisiekiu su pirmosios savo knygos skaitytojais ir klausinėju tu, kurie sėkmingai pavertė patarimus naudingais įpročiais. Tada paklausinėju, ko reikia tiems, kuriems buvo sunkiau laikytis patarimų.

Toks tyrimas atnešė du dalykus. Pirma, patyriau daug jaudulio. Antra, atsirado ši knyga, kurią laikote savo rankose. Pristatau jums... (prašom paleisti būgnų tratėjimą): „Gliukozės deivės metodas“.

Praktinis „Gliukozės revoliucijos“ tęsinys – tai keturių savaičių vadovas, padedantis kasdieniame gyvenime vadovautis svarbiausiais su gliukozės valdymu susijusiais patarimais. Jį sudaro užrašinė, kurioje galėsite rašyti savo žingsnius, 100 mano mėgstamiausių lengvų ir gardžių receptų bei atsakymai į visus jūsų klausimus.

Šis vadovas siūlo tą patį, ką pasiūlyčiau pati, jei atsikraustyčiau pas jus keturioms savaitėms ir parodyčiau, kaip palaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje ir jaustis geriau negu bet kada. Žinios, kaip sumažinti gliukozės šuolius, pakeitė mano gyvenimą. Drauge mes padarysime taip, kad suklestėtumėte iš vidaus, kad atsiskleistų jūsų stiprybė ir gyvenimas taptų gražus.

Sveikinu, kad tai darote, ir dėkoju, kad mane priėmėte. Pažadu būti gera kambario draugė.

2700 BANDOMOJO EKSPERIMENTO DALYVIŲ

Nuo pat 2019 metų, kai prasidėjo judėjimas „Gliukozės deivė“ (*Glucose Goddess*), bendruomenės dalyvavimas buvo neįtikėtinas. Rašydama šią knygą norėjau atlikti bandomąjį eksperimentą, kad žmonės išbandytų metodą, užduotų klausimus ir pasidalytų rezultatais. Rengdama dalyvio paraiškos formą galvojau, kad būtų puiku, jei sudalyvautų 100 žmonių, todėl labai nustebau ir apsidžiaugiau, kai jūs pasisiūlė *tokia daugybė*.

Du tūkstančiai septyni šimtai nuostabių žmonių išbandė Gliukozės deivės metodą ir šitaip nepaprastai man padėjo. Pirmiausia norėčiau jiems padėkoti. Jų vardus rasite p. 272–276, o atsiliepimus ir patarimus – visoje knygoje. Dalyviai atsiliepė iš 110 šalių, jų amžius įvairuoja nuo 20 iki 70 metų.

Po keturių savaičių laikantis Gliukozės deivės metodo:

90%

dalyvių jaučiasi mažiau alkani

89%

dalyvių apmažino savo norą užkandžiauti

77%

dalyvių turi daugiau energijos

67%

dalyvių yra laimingesni

58%

dalyvių, kurie norėjo geresnio miego, išties miega geriau

58%

dalyvių, kuriuos vargino psichikos sutrikimai, pagerino sveikatą

46%

dalyvių, turėjusių odos bėdų, pagerino odos būklę

41%

dalyvių, norėjusių susilpninti diabeto simptomus, juos susilpnino

35%

dalyvių, kurie norėjo pagerinti hormonų pusiausvyrą, ją pagerino

Bandomojo eksperimento metu dešimtims moterų, kurioms buvo prapuolusios mėnesinės (dažnas gliukozės šuolių požymis), jos vėl atsirado. Trys moterys, negalėjusios pastoti ilgus mėnesius, pagaliau pastojo! Gavau begalę žinučių, pasakojančių apie pagerėjusius santykius ir diabeto tyrimų rezultatus, pasikeitusį gyvenimą. Daugiau detalių apie šį tyrimą žr.: www.glucosegoddess.com/method-whitepaper.

Pastaba apie svorio metimą

Gliukozės deivės metodas nėra dieta. Jo tikslas nėra numesti svorio. Jis nėra ribojantis, nereikalauja skaičiuoti kalorijų, net prašo valgyti daugiau negu paprastai. Jis siejasi su sveikata, organizmo gijimu iš vidaus ir nuostabia savijauta, nepriklausančia nuo kūno dydžio. Tačiau, daugelio žmonių nuostabai, laikydamiesi metodo jie iš tikrųjų numeta svorio net valgydami daugiau negu anksčiau ir neskaiciuodami kalorijų. Taip nutinka todėl, kad išlyginus savo gliukozės kreivę išnyksta noras užkandžiauti, atsikuria hormonų pusiausvyrą, o riebalų deginimo režimas mūsų organizme įsijungia dažniau ir ilgesniam laikotarpiui. Svorio mažėjimas – tai šalutinis gliukozės kiekio kraujyje normalizavimo poveikis. Iš 2700 dalyvių **38 proc. žmonių, kurie norėjo numesti svorio, per keturias savaites iš tikrųjų jo numetė.**

Pagaliau pasibaigus keturių savaičių trukmės tyrimui 99 proc. programoje dalyvavusių žmonių sakė, kad ir toliau laikysis su gliukoze susijusių patarimų. Jie visam gyvenimui įgijo naujų naudingų įpročių. Įgykite ir jūs.

Iš pradžių pateiksiu keletą svarbių dalykų, kuriuos būtina žinoti prieš pradėdant.

Ar jums tinka GLIUKOZĖS DEIVĖS METODAS?

Anksčiau maniau, kad gliukozės kiekiu kraujyje turi rūpintis tik diabetu sergantys žmonės. Tiesą sakant, taip manė visi. Tačiau naujausios mokslo pažangos peržvalga parodė ką kita (mokslinių tyrimų nuorodas rasite p. 277): dauguma žmonių patiria gliukozės šuolius, ir jie gali sukelti aibę įvairių simptomų bei negalavimų. Man patinka manyti, kad šie simptomai – tai mūsų organizmo kalbėjimas su mumis, mėginimas pranešti apie viduje kylančius gliukozės „amerikietiškus kalnelius“.

Norėdami išsiaiškinti, ar patiriate gliukozės šuolius ir ar jums gali padėti Gliukozės deivės metodas, užduokite sau šiuos klausimus.

- Ar jus traukia **saldus maistas**?
- Ar esate priklausomi nuo **cukraus**?
- Ar jaučiate **nuovargį** visą dieną?
- Ar sunku rasti **jėgų** daryti tai, ką norėtumėte daryti?
- Ar reikia **kofeino**, kad galėtumėte būti veiklūs visą dieną?
- Ar patiriate „**smegenų rūką**“?
- Ar pavalgius išstinka vadinamoji „**maisto koma**“?
- Ar jums reikia **valgyti kas kelias valandas**?
- Ar jaučiatės **sunerimę** arba **pikti**, kai esate alkani?
- Ar dieną užgina **stiprūs alkio priepuoliai**?
- Ar **krečia drebulys, svaigsta galva**, jei vėluojate pavalgyti?
- Ar vargina **aknė**?
- Ar vargina **egzema**?
- Ar vargina **psoriazė**?
- Ar kenčiate nuo **uždegimo**?
- Ar vargina **endometriozė**?

- Ar vargina **policistinių kiaušidžių sindromas (PKS)**, o gal **prapuolė mėnesinės?**
- Ar vargina sunkus **priešmenstruacinis sindromas** arba **skausmingos mėnesinės?**
- Jei jūs moteris, gal jums **plinka** galva arba ant veido **želia plaukai?**
- Gal turite **nevaisingumo** bėdų?
- Gal mėginate **numesti svorio**, bet jums nesiseka?
- Gal kyla **bėdų dėl miego** arba pabundate nuo **stipraus širdies plakimo?**
- Ar užgina **silpnumas** – išpila prakaitas arba ima **pykinti?**
- Ar patiriate **nerimą?**
- Ar vargina **depresija?**
- Ar patiriate kokius nors kitus **psichinės sveikatos sutrikimo** požymius?
- Ar dažnai be aiškios priežasties jus ima **nervinti** draugai ar šeimos nariai?
- Ar jūsų **nuotaika svyruoja?**
- Ar dažnai **peršalate?**
- Ar vargina **refliuksas** arba **gastritas?**
- Ar jums kada nors buvo pasakyta, kad **gliukozės kiekis** kraujyje yra **padidėjęs?**
- Ar jus vargina **reaktyvioji hipoglikemija?**
- Ar jums nustatytas **atsparumas insulinui?**
- Ar jums nustatytas **prediabetas** arba **II tipo diabetas?**
- Ar susiduriate su **gestacinio diabeto** valdymo sunkumais?
- Ar susiduriate su **I tipo diabeto** valdymo sunkumais?
- Ar sergate **nealkoholine suriebėjusių kepenų liga?**
- Ar sergate **širdies liga?**

Ir svarbiausias klausimas:

- Ar manote, kad **galėtumėte jaustis geriau**, negu jaučiatės dabar?

Jei į kurį nors iš klausimų atsakėte „taip“, šis metodas skirtas jums. Taigi sveiki atvykę!

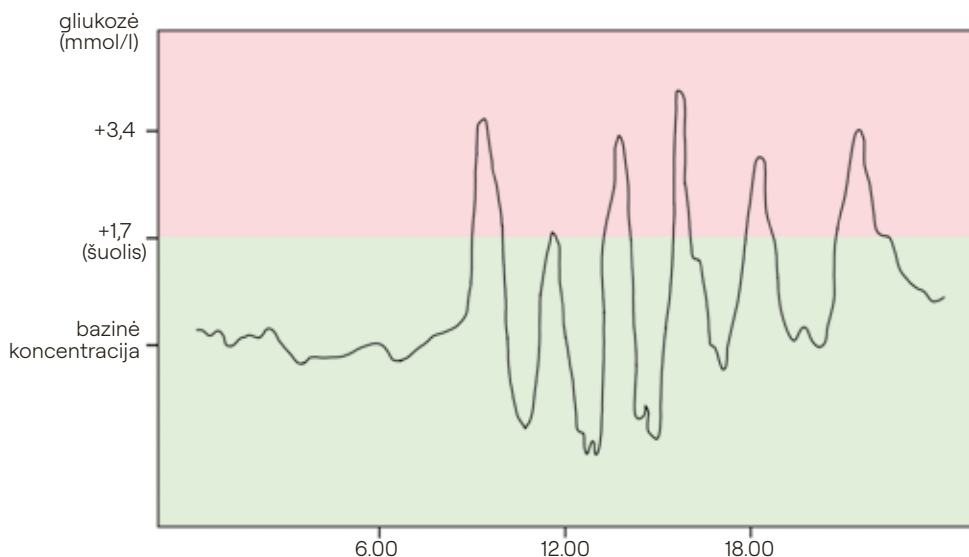
Darsyk apie GLIUKOZĘ

Gliukozė – mūsų organizmo pageidaujamas energijos šaltinis. Gliukozę naudoja visos mūsų organizmo ląstelės atlikdamos savo funkciją. Plaučių ląstelės mums leidžia kvėpuoti, smegenų ląstelės – mąstyti, širdies ląstelės – pumpuoti kraują, akių ląstelės – matyti ir taip toliau. Gliukozė mums svarbi, o pagrindinis būdas ja aprūpinti savo organizmą yra valgymas. Daugiausia gliukozės aptinkama tokiuose maisto produktuose, kuriuos vadiname angliavandeniais. Tai krakmolingi valgiai (duona, makaronai, ryžiai, bulvės) ir saldūs valgiai (vaisiai, saldumynai, desertai).

Jei gliukozė yra mūsų energijos šaltinis, galime pagalvoti, kad didesnis kiekis gliukozės turėtų mums suteikti daugiau energijos, todėl reiktų valgyti kiek įmanoma daugiau saldžių ir krakmolingų valgių. Iš tikrųjų taip nėra. Augalui reikia *tam tikro kiekio* vandens gyvybei palaikyti, bet perlaistytas augalas žūva. Žmogaus organizme, kuris gauna per daug gliukozės, irgi pradeda dėtis blogi dalykai.

Kai į mūsų organizmą valgant greitai patenka per didelis kiekis gliukozės, mes patiriame vadinamąjį *gliukozės šuolį*. Tai būdinga ne tik diabetu sergantiems žmonėms. **Daugelis iš mūsų patiriame gliukozės šuolius** (JAV atliktais skaičiavimais, apie 80 proc. gyventojų), deja, šių šuolių pasekmės gali pakenkti mūsų fizinei ir psichikos sveikatai.

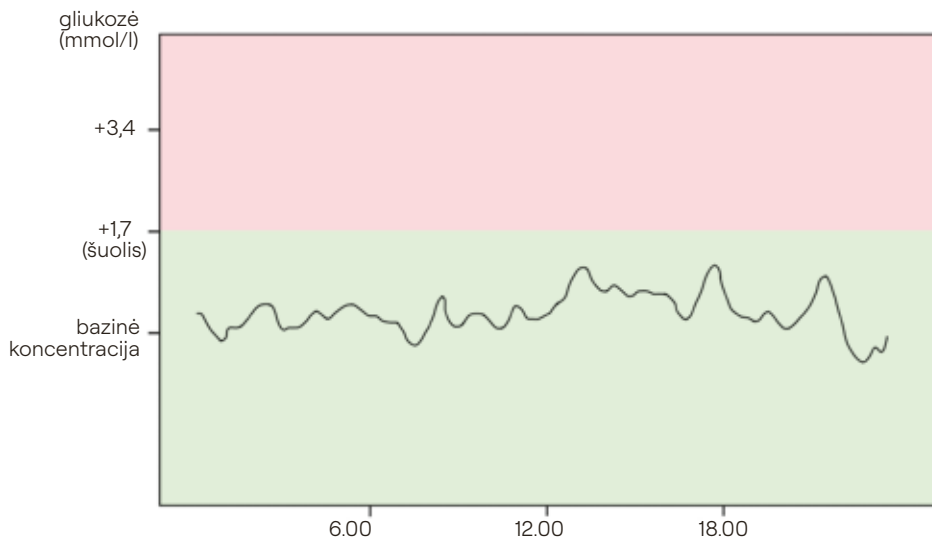
Kai per dieną patiriame daug gliukozės šuolių, mūsų gliukozės kreivė atrodo taip:



Tokie gliukozės kiekio kraujyje svyravimai sukelia nuovargį, stiprų norą užkandžiauti, alkio jausmą kas kelias valandas, uždegimą, skatina senėjimą (ir raukšles!), blogą nuotaiką, trikdo hormonų pusiausvyrą, dėl to gali pasireikšti sunkūs menopauzės požymiai, PKS, „smegenų rūkas“... Ilgainiui ir II tipo diabeto ar Alzheimerio ligos simptomai. Baisu, žinau. Tačiau yra ir gera žinia: mes neprivalome su jais gyventi.

Kaip mums atsikratyti tų amerikietišκών kalnelių? Reikia išlyginti savo gliukozės kreivę. O tai padaryti galima laikantis šioje knygoje siūlomų patarimų.

Laikantis siūlomų patarimų, gliukozės kreivė atrodo taip:



Geriausia tai, kad patarimai, kurie leidžia pasiekti puikių rezultatų, yra paprasti. Jie nereikalauja laikytis dietos ar atsisakyti kokių nors maisto produktų. Jų lengva laikytis. Kai tik įprasite jais vadovautis, jausitės taip gerai, kad visai nebesinorės gyventi kaip nors kitaip.

PIRMIAUSIA – ŠIEK TIEK SVARBIŲ MOKSLO DUOMENŲ...

Prieš pereidama prie patarimų noriu paaiškinti, kas tiksliai vyksta jūsų organizme, kai patiriate gliukozės šuolius (jei norite sužinoti daugiau, atsiverskite mano pirmąją knygą „Gliukozės revoliucija“).

Kai patiriame gliukozės šuolį, jis vyksta ne tik mūsų kraujyje. Jį jaučia kiekviena organizmo ląstelė, kiekvienas organas, kiekviena kūno dalis. Kai gliukozė pasklinda po visus organizmo kampelius, mumyse vyksta trys pagrindiniai procesai.

Mitochondrijos

Pirma – **apkraunamos mūsų mitochondrijos** (ląstelių jėgainės). Šios organelės yra atsakingos už gliukozės vartimą organizmo energija. Tačiau per gliukozės šuolį jos susiduria su tokiu gliukozės kiekiu, kurio nepajėgia suvaldyti. Jos patiria stresą ir nustoja veikti. Dėl to prasideda uždegimas ir sumažėja jų gebėjimas tinkamai gaminti energiją. Tai išduoda lėtinis nuovargis.

Glikacija

Antra – kuo daugiau gliukozės šuolių patiriame, tuo greičiau senstame. Gliukozės šuoliai spartina procesą, vadinamą **glikacija**, jis atsakingas už senėjimą. Iš tiesų tai primena skrudimą, tarsi višta keptų orkaitėje. Nuo pat gimimo akimirkos žmonės palengva skruna (beprotiška, bet tai tiesa!) vykstant šiam glikacijos procesui.

Iki galo suskrudę jie miršta. Glikaciją spartina kiekvienas gliukozės šuolis (ypač sukeliamas saldaus maisto). Tai pasireiškia raukšlėmis ant mūsų odos, palengva yra ir mūsų vidiniai organai. Be to, glikacija stiprina uždegimą – visai kaip ir pirmasis su mitochondrijomis susijęs procesas.

Insulinas

Trečia – pakalbėkime apie insuliną. Mūsų organizmas turi protingą apsaugos mechanizmą, saugantį mus nuo padidėjusio gliukozės kiekio daromos žalos. Per gliukozės šuolį **mūsų kasa išskiria hormoną, vadinamą insulinu**, kurio darbas – pašalinti gliukozę iš kraujo, sumažinti mitochondrijų patiriamą žalą ir glikaciją. Ką insulinas daro su gliukozės pertekliumi? Jis kaupia jos atsargas kepenyse, raumenyse ir riebalų ląstelėse. Tai viena iš priežasčių, kodėl mūsų organizme priauga riebalų. Už tai turėtume būti dėkingi, nes be insulino mūsų organizmas patirtų nuolatinę krizės būseną. Bėda ta, kad insulinui veikiant organizmas nustoja deginti riebalus, todėl laikui bėgant per didelis insulino kiekis sukelia tokių pasekmių kaip hormoniniai sutrikimai arba II tipo diabetas.

