

## **Atsauces no GLIKOZES DIEVIETES *Instagram* kopienas**

*Lai arī šīs atsauces balstās uz individuāliem veiksmes stāstiem, iznākums katram būs savs.*

“Džesijas padomiem nācās sekot vien dažas dienas, lai mana kāre uz ēšanu būtu pazudusi. Tas ir izmainījis manu dzīvi.” – **Laura, 63**

“Es pārtieku no makaroniem un zaudēju svaru. Vai vispār iespējams kas labāks?” – **Džazmina, 20**

“Pirms diviem gadiem mans menstruālais cikls pilnībā apstājās. Tagad tas ir atkal regulārs. Esmu nometusi 35 mārciņas svara. Man ir nogājušas pumpas. Arī mentāli jūtos daudz labāk. No Džesijas uzziņātais ir mainījis manu dzīvi. Pie vecajiem paradumiem vairs neatgriezīšos!” – **Hezera, 31**

“Džesija man pierādīja, ka es pati spēju kontrolēt savu menopauzi. Draugi teica, ka nekad vairs nespēšu nomest uzkrāto svaru. Ar Džesijas palīdzību esmu pierādījusi, ka viņiem nav taisnība! Lietojot Džesijas glikozes trikus, esmu nometusi 9 mārciņas svara. Miegš atkal ir dziļš kā jaunībā. Jūtos vienkārši satriecoši, un man vairs nav nepieciešama diendusa pēc pusdienām. Jūtos pat labāk nekā pirms menopauzes.” – **Bernadete, 55**

“Pirms 16 gadiem, drīz pēc trešās grūtniecības, man atklāja otrā tipa diabētu. Gadiem ejot, kļuva tikai sliktāk, drīz vairs jau nevarēju tikt ar to galā. Taču jau četrus mēnešus pēc tam, kad sāku lietot Džesijas trikus, mans glikozes līmenis tukšā dūšā nokritās no 200 mg/dL uz 110 mg/dL: no pilnīga diabētiķa līdz veselam cilvēkam. Es pati spēju sevi izdziedēt!” – **Fatemē, 51**

“Šādas zināšanas izmaina dzīvi... Nometu 36 mārciņas divos mēnešos! Regulārās migrēnas ir prom, un enerģijas tik daudz, ka paliek pāri. Jūtos labāk nekā jebkad.” – **Annalora, 49**

“Četrus mēnešus sekojot Džesijas glikozes mācībai, esmu bez pūlēm zaudējusi 13 mārciņas svara, neskaitāmās hormonālās pumpas ir nozudušas, un pirmo reizi pieaugušā vecumā man ir normālas vairogdziedzera analīzes (no 8,7 mIU/L TSH uz 4,4 mIU/L). Jūtos tik labi kā nekad. – **Tamāra, 31**

“Man ir 64 gadi, esmu pārdzīvojusi krūts vēzi, no kā man ir sirds, glikozes un vairogdziedzera problēmas. Taču, par spīti pat tam, ka lietoju hormonu bloķēšanas medikamentus, ar Džesijas pārsteidzoši vienkāršajiem padomiem, ko viņa tik lieliski prot izskaidrot, man izdevies atbrīvoties no 18 mārciņām svara trijos mēnešos. Kopš dzemdībām vēl nekad neesmu bijusi tik slaida kā tagad. Ģimenes ārsts apgalvo, ka mana asinsaina esot “kā piecpadsmītgadīgai meitenei”. Man pašai grūti noticēt! Paldies Džesijai par manas dzīves pārvēršanu. – *Dovra, 64*

“Man ir pirmā tipa diabēts. Pēc brokastīm mans cukura līmenis cēlās līdz pat 300 mg/dL. Ņemot vērā Džesijas pastāstīto informāciju, es iemācījos, kā noturēt glikozes līmeni vienmērīgu. Trīs mēnešu laikā mans HbA1c līmenis ir nokrities no 7,4 procentiem līdz 5,1 procentam... Es vairs nedusmojos uz savu ģimeni un draugiem. Varu būt tāds cilvēks, kāds gribu būt.” – *Lūsija, 24*

“Man trūkst vārdu, lai aprakstītu, cik ļoti Džesijas triki izmainījuši manu dzīvi. Pirms diviem gadiem pārtraucu lietot pretapaugļošanās tabletes, jo vēlējos ģimenes pieaugumu. Toreiz domāju, ka tas būs vienkārši. Taču man nekādi nesākās mēnešreizes. Nogaidījusi gadu, aizgāju pie ārsta. Diagnoze – insulīna rezistence un policistisko olnīcu sindroms. Bija ārkārtīgi grūti. Taču man paveicās iepazīties ar Džesijas grāmatu, un tā man deva cerības... Sāku ņemt vērā viņas padomus. Mēnešreizes atgriezās pēc diviem mēnešiem! Visi mani policistisko olnīcu sindroma simptomi ir izzuduši (matu augšana, trauksme, nepārtraukta ēšana), un tagad... Nesen uzzināju, ka esmu stāvoklī! Prieks, ko nav iespējams izteikt vārdos!” – *Filipa, 29*

“Kamēr turpināju ēst to, kas garšo, vienlaikus arī samazināju ķermeņa tauku daudzumu no 19 procentiem līdz 8 procentiem, par ko liels prieks! – *Semīra, 24*

“29. grūtniecības nedēļā man diagnosticēja gestācijas diabētu. Pagaidām esmu sekojusi Džesijas padomiem tikai mēnesi, taču jau jūtamas milzīgas pārmaiņas: jūtos labāk nekā jebkad savas grūtniecības laikā, tūska nogājusi, cukura līmenis asinīs ir vienmērīgs un kontrolēts, mans ārsts ir apmierināts, bet galvenais, ka vairs ne no kā nebaidos. Varu ieteikt Džesijas grāmatu katram.” – *Polīna, 39*

“Gandrīz 30 gadus mocījās ar bulīmiju. Nekas nelīdzēja līdz brīdim, kad sāku sekot Džesijas padomiem un kontrolēt savu glikozes līmeni. Joprojām nespēju noticēt, ka veselus divus mēnešus neesmu ne reizi ļāvusies negausīgai risšanai, lai pēc tam lietotu caurejas līdzekļus. Atklāti sakot, biju jau iedomājusies, ka bulīmija ir daļa no manis un nekad vairs netikšu no tās vaļā. – *Sjū, 48*

“Mocījās ar hipoglikēmiju (zemu cukura līmeni asinīs) vairākus gadus. Pat nebiju iedomājusies, ka varētu ko būtiski uzlabot, tikai nedaudz pamainot ēšanas paradumus, piemēram, vienkārši piedomājot par ēdienu secību. Pateicoties Džesijai un viņas pārbaudītajām metodēm, esmu iemācījies, kā var ēst cepumus vai šokolādi, krietni samazinot to negatīvo ietekmi. Tagad, kad mans cukura līmenis ir stabilizējies, varu daudz labāk tikt galā ar trauksmes simptomiem un beidzot pievērsties to patiesajiem cēloņiem.” – *Nana, 37*

“Mēneša laikā jutos kā no jauna piedzimusi. Lielāko mūža daļu esmu nodzīvojusi ar mialģisko encefalomiēlītu un hroniskā noguruma sindromu. Arī ar Covid simptomiem dabūju ilgi mocīties. Kopš esmu atklājusi Glikozes Dievieti, jutos krietni labāk – esmu veselīgāka, laimīgāka, un man atkal ir daudz enerģijas! Milzīgs paldies!” – *Kristija, 37*

“Pēdējos pāris gadus man mati bira ārā kā traki. Jutos apjukusi un izsmēlusī visus savus spēkus. Un tad notika brīnums: 40 dienas sekoju Glikozes Dievietes principiem, un tagad mati ataug kuplāki un biežāki! Esmu tik laimīga! Piedevām esmu uzlabojusi savu asinsainu un novērsusi savu prediabetu (agrāk mans glikozes līmenis pirms ēšanas bija 110 mg/dL, tagad 96 mg/dL). Enerģijas pietiek visas dienas gaitā, un mani vairs nemoka izsalkums un slāpes. Man vairs nevajag otro kafijas krūzi pie pusdienām vai arī drošības pēc piekost saldumus. Spēja koncentrēties ir pamatīgi pieaugusi, bet akne pārgājusi. Iesaku Džesiju katram, ko pazīstu.” – *Aija, 27*

“Man ir pirmā tipa diabēts. Daudzus gadus neviens nevarēja neko palīdzēt. Kopš esmu atklājusi Glikozes Dievieti, spēju savaldīt izsalkumu un beidzot ievēroju veselīgāku diētu. Mans glikozes līmenis nokritās no 530 mg/dL līdz 156 mg/dL jau pirmajās dienās, un varēju samazināt savu insulīna devu 10 reizes. O, un vēl es zaudēju 6 mārciņas svara! Gan mans ārsts, gan dietologs bija ļoti izbrīnīts un tagad iesaka Glikozes Dievieti arī pārējiem saviem pacientiem.” – *Meriela, 43*

# GLUCOSE REVOLUTION

*Lose Weight | Stop Cravings | Get Your Energy Back  
and Still Eat What You Love*

The Life-Changing Power  
of Balancing Your Blood Sugar



**JESSIE INCHAUSPÉ**

# GLIKOZES REVOLŪCIJA

*Zaudē svaru | Kontrolē izsalkumu |  
Atgūsti enerģiju un joprojām ēd to, kas garšo*

10 vienkārši paņēmieni  
cukura līmeņa līdzsvarošanai



## DŽESIJA INČAUSPIJA

No angļu valodas tulkojis  
*Aleksandrs Ruģēns*



ZVAIGZNE ABC

615.874(035)

In 030

**Jessie Inchauspé**

**GLUCOSE REVOLUTION**

Copyright © Jessie Inchauspé, 2022

International Rights Management: Susanna Lea Associates

Back cover photo © Osvaldo Ponton, 2021

Cover design by [www.maryannsmithwork.com](http://www.maryannsmithwork.com)

All rights reserved.

Vākam izmantoti attēli: © Adobe Stock

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana

ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu

ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Aleksandrs Ruģēns, 2024

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-203-7

# Saturs

Cienijamo lasītāj!	13
Kā es nonācu līdz savai metodei	19

## PIRMĀ DAĻA: KAS IR GLIKOZE?

1. Laipni lūdzam pilota kabīnē: kāpēc glikoze ir tik svarīga	31
Jā, šī ir grāmata tev	32
Par ko ir un par ko nav runa šajā grāmatā	34
2. Iepazīsties ar Džeriju: kā augi rada glikozi	37
Stiprā ciete	40
Mežonīgās šķiedrvielas	42
Flirtējošie augļi	43
3. Ģimenes bizness: kā glikoze iekļūst asinsritē	45
Viena māte, četras meitas	48
Kas notiktu, ja mūsu uzturā nebūtu glikozes?	50
4. Dzišanās pēc baudas: kāpēc ēdam vairāk glikozes nekā jebkad	51
5. Kas notiek zem ādas: glikozes līmeņa kāpumi	57
Daži kāpumi nodara vairāk ļaunuma nekā citi	62

## OTRĀ DAĻA: KĀPĒC GLIKOZES LĪMEŅA KĀPUMI IR KAITĪGI?

6. Vilcieni, tosterēta maize un “Tetris”: trīs lietas, kas notiek cilvēka ķermenī kāpumu laikā	67
--	----

Kas aptur vilcienu: brīvie radikāļi un oksidatīvais stress	67
Kā strādā tosteris: glikācija un iekaisums	71
Izdzīvošanas “Tetris”: insulīns un tauku uzkrāšana	73
<b>7. No galvas līdz kājām: kā kāpumi mūs padara slimus</b>	<b>79</b>
Īstermiņa ietekme	80
Ilgtermiņa ietekme	86

## TREŠĀ DAĻA. KĀ MĒS VARAM IZTAISNOT GLIKOZES LĪKNES

<b>PIRMAIS TRIKS:</b> ēd pareizā secībā	99
<b>OTRAIS TRIKS:</b> sāc katru ēdienreizi ar zaļumiem	115
<b>TREŠAIS TRIKS:</b> pārtrauc skaitīt kalorijas	129
<b>CETURTAIS TRIKS:</b> izlīdzini brokastu glikozes daudzumu	143
<b>PIEKTAIS TRIKS:</b> ēd, kuru cukuru gribi, – tie visi ir vienādi	163
<b>SESTAIS TRIKS:</b> našķu vietā izvēlies desertu	175
<b>SEPTĪTAIS TRIKS:</b> pirms ēd, pasniedzies pēc etiķa	183
<b>ASTOTAIS TRIKS:</b> pēc ēšanas izkusties	197
<b>DEVĪTAIS TRIKS:</b> ja jau našķoties, tad labāk ar sāļajiem našķiem	207
<b>DESMITAIS TRIKS:</b> “uzvelc kaut ko mugurā” ogļhidrātiem	213
<b>ŠPIKERTĪŠI:</b> kā būt par Glikozes Dievieti, kad kļūst patiešām grūti	229
Viena diena Glikozes Dievietes dzīvē	241
Tu esi īpašs	243
Nobeigums	247
Pateicības	249
Piezīmes	251
Alfabētiskais rādītājs	287



## **DŽESIJAS PIEZĪME**

Šajā grāmatā es cenšos padarīt zinātniskus atklājumus viegli pieejamus katram, tāpēc pārveidoju tos par praktiski izmantojamiem trikiem. Esmu zinātniece, nevis ārste, tāpēc neaizmirsti, ka medicīniska rakstura padomus nevaru sniegt.

Ja tev ir kāda medicīniska problēma vai arī tu lieto zāles, tad pirms grāmatā aprakstīto triku lietošanas, lūdzu, apspriedies ar savu ārstu.

## **IZDEVĒJA PIEZĪME**

Šī grāmata atspoguļo autores viedokli un idejas. Mērķis ir sniegt noderīgus un informatīvus materiālus par aprakstītajām tēmām. Grāmatas nolūks nekādā ziņā nav autores vai izdevēja vārdā piedāvāt medicīniskus vai ar veselības aprūpi saistītus pakalpojumus. Pirms lasītāji mēģina izmantot jebkuru no grāmatas padomiem, mēs aicinām viņus konsultēties ar medicīnas vai veselības aprūpes jomas profesionāļiem.

Autore un izdevējs nav atbildīgi par jebkādiem zaudējumiem un risku, kas varētu tieši vai netieši rasties no grāmatā izteikto ideju lietošanas.



*Veltīts manai ģimenei*



# Cienījamo lasītāj!

**Ko** tu pēdējoreiz ēdi?  
Brītiņu padomā.

Vai tev tas gāja pie sirds? Kā tas izskatījās? Kā smaržoja? Kā garšoja? Kurā vietā tu to ēdi? Vai ar tevi kopā bija vēl kāds? Un kāpēc izvēlējies tieši to?

Ēdiens ir ne vien garšīgs, bet arī nepieciešams izdzīvošanai. Tajā pašā laikā, mums reizēm to pat neapzinoties, ēdiens var radīt negribētas sekas. Parunāsim par grūtākiem jautājumiem: vai zini, cik gramu tauku tagad izaugs tev uz vēdera tāpēc, ka apēdi to, ko apēdi? Vai tev rīt būs parādījušās pumpas? Cik lielā mērā tas veicinās tavu asinsvadu nosprostošanos un padziļinās grumbas sejas ādā? Vai izvēlētais ēdiens liks tev no jauna just izsalkumu jau pēc pāris stundām, šonakt neļaus gulēt vai arī rīt liks just nogurumu visu dienu? Vārdu sakot, vai tu zini, ko apēstais var nodarīt tavam ķermenim un prātam?

Daudzi no mums neko par to visu nezina. Vismaz es noteikti nezināju, pirms sāku pētīt molekulu, ko sauc par glikozi.

Lielākā daļa no mums uztver savu ķermeni kā “melno kasti”: mēs zinām, kam tas domāts, bet nezinām, kā tieši tas darbojas. Bieži vien izlemjam, ko ēdīsim, par pamatu ņemot kaut ko lasītu vai dzirdētu, nevis izvēlamies to, ko mūsu ķermenim patiešām vajag.

“Dzīvnieks ēd ar vēderu, cilvēks ar smadzenēm,” rakstīja filozofs Alans Vatss. Ja vien vēders spētu ar mums runāt, viss būtu citādi. Mums būtu skaidrs, kāpēc jutāties no jauna izsalkuši jau pēc divām stundām, kāpēc tik slikti gulējām pagājušonakt un kāpēc jutāties tik miegaini nākamajā dienā. Mēs prātīgāk izvēlētos, ko ēdam, uzlabotos mūsu veselība un līdz ar to arī dzīve kopumā.

Nu, ko lai saka. Man tev ir pārsteigums.

Izrādās, ka ķermenis ar mums runā visu laiku.

Mēs tikai nezinām, kā tajā ieklausīties.

Jebkas, ko apēdam, izraisa reakciju. Jebkas, ko apēdam, atstāj iespaidu uz visiem 30 triljoniem ķermeņa šūnu un visiem 30 triljoniem baktēriju, kas dzīvo mūsos. Izvēlies, ko gribi: kāre našķoties, pumpas, migrēna, apjukums, mainīgs garastāvoklis, svara pieaugums, miegainība, neauglība, policistisko olnīcu sindroms (PCOS), 2. tipa diabēts, aptaukojušās aknas, sirds slimības... tās visas ir mūsu ķermeņa sūtītās ziņas, ka iekšā kaut kas nav kārtībā.

Tajā es vainoju mūsu vidi. Cilvēku uztura izvēli ietekmē daudzus miljardus vērtas mārketinga kampaņas, kas veltītas limonādēm, ātrajiem ēdieniem un konfektēm. To mērķis ir radīt ienākumus pārtikas industrijai. Visbiežāk tās attaisno ar saukli “galvenais, neēst par daudz – rūpnieciski pārstrādāti produkti un cukurs jau paši par sevi nav nekas slikts.” Taču zinātne pierāda pretējo: pat ja ierobežojam kaloriju patēriņu, šie produkti un cukurs *ir* slikti.

Mārketingš liek arī ticēt šādiem apgalvojumiem.

“Svaru var zaudēt ar kaloriju skaitīšanu.”

“Nekādā gadījumā neizlaid brokastis.”

“Ir veselīgi ēst rīsu galetes un dzert augļu sulu.”

“Trekni ēdieni ir neveselīgi.”

“Lai būtu enerģija, jāēd cukurs.”

“Otrā tipa diabēts ir ģenētiska slimība, un tur neko nevar darīt.”

“Ja tu nespēj zaudēt svaru, tas nozīmē, ka tev trūkst gri-basspēka.”

“Justies nogurušam trijos pēcpusdienā ir normāli – iedzer kafiju.”

Nepārdomāta ēdienu izvēle iespaido mūsu fizisko un garīgo labsajūtu, turklāt rezultātā no rītiem mēs nepavisam nejutamies moži un atpūtušies. Šķiet, kas tur tāds – nejusties spirtam katru rītu! Tomēr, ja būtu tāda iespēja, vai tu no tās atteiktos?

Mans pienākums ir tev pastāstīt, kā to sasniegt.

Zinātnieki ir studējuši uztura ietekmi uz cilvēku jau ļoti ilgi, un šodien mēs zinām par šo tēmu vairāk nekā jebkad. Pēdējo piecu gadu laikā pasaules zinātnieku laboratorijās notikuši sa-jūsma vērti atklājumi: tie *uzreiz* parāda, kā mūsu ķermenis reaģē uz ēdienu, kā arī pierāda, ka svarīgi ir ne tikai tas, *ko* ēdam, bet arī, *kā* – kādā secībā un kādās kombinācijās.

Zinātne pierāda, ka “melno kasti”, kas ir katra cilvēka ķerme-nis, iespējams izprast pēc viena galvenā mērījuma, kas ietekmē visas pārējās ķermeņa sistēmas. Iemācoties nolasīt šo mērījumu un optimāli piemērojot tam savas izvēles, var jūtami uzlabot fizisko un garīgo pašsajūtu. Šis mērījums ir *cukura jeb glikozes līmenis asinīs*.

Glikoze ir mūsu ķermeņa galvenais enerģijas avots. Tās lie-lāko daļu gūstam no apēstā ēdiena, un asinis to piegādā ķer-meņa šūnām. Tās koncentrācija dienas laikā ievērojami mainās, un straujš koncentrācijas pieaugums – es to saucu par *glikozes kāpumu* – ietekmē visu, kas notiek mūsu ķermenī, sākot no garastāvokļa, miega, svara vai ādas stāvokļa un beidzot ar imūn-sistēmas veselību, sirds slimību risku vai spēju ieņemt bērnu.

Ja neskaita diabētiķus, reti kurš ir kaut ko dzirdējis par gli-kozi, taču glikoze patiesībā ietekmē ikvienu no mums. Pēdējo gadu laikā parādījušies viegli pieejami rīki, ar kuru palīdzību iespējams mērīt šīs vielas klātbūtni. Kopumā tas nozīmē, ka mūsu rīcībā ir vairāk datu nekā jebkad. Tagad šis zināšanas iespējams likt lietā, lai iemācītos labāk izprast savu ķermeni.

Šī grāmata sadalīta trīs daļās: (1) kas ir glikoze un kas ir domāts ar glikozes kāpumiem, (2) kādēļ glikozes kāpumi ir kaitīgi un (3) kā izvairīties no kāpumiem, turpinot ēst to, kas garšo.

Pirmajā daļā izstāstīšu, kas ir glikoze, kā tā rodas un kāpēc tā ir tik svarīga. Zinātne jau daudz ko ir noskaidrojusi, tikai šī informācija neizplatās pietiekami ātri. Neatkarīgi no tā, vai tev ir diabēts vai nav, regulēt glikozes līmeni ir būtiski katram: 88 procentiem amerikāņu tas ir nepareizs (pat ja, no medicīniskā viedokļa raugoties, viņiem nav liekā svara), un lielākā daļa to pat nenojauš. Ja glikozes līmenim nepievērš uzmanību, notiek glikozes kāpumi. Kāpuma laikā asinsritē strauji pieaug glikozes koncentrācija, stundas laikā (vai pat ātrāk) pārsniedzot 30 miligramus decilitrā (mg/dL), un tad tikpat strauji krītas. Šādiem kāpumiem ir nelabvēlīgas sekas.

Otrajā daļā aprakstu glikozes kāpumu īstermiņa sekas – izsalkumu, vēlmi našķoties, nogurumu, smagākus menopauzes simptomus, migrēnu, sliktu miega kvalitāti, apgrūtinātu pirmā tipa diabēta un gestācijas diabēta simptomu kontroli, novājinātu imūnsistēmu, pavājinātas prāta spējas. Stāstu arī par to, kas notiek ilgtermiņā. Svārstīgs glikozes līmenis liek mums ātrāk novecot un veicina tādas hroniskas slimības kā pinnes, ekzēma, psoriāze, artrīts, katarakta, Alcheimera slimība, vēzis, depresija, zarnu problēmas, sirds slimības, neauglība, PCOS, insulīna rezistence, otrā tipa diabēts, kā arī taukaino aknu slimība.

Ja tu nolemtu atzīmēt uz papīra sava glikozes līmeņa augstākos un zemākos punktus dienas gaitā un tad tos savienot ar līniju, tā izskatītos pēc kalnu virsotnēm ar ielejām pa vidu. Šī līnija būtu tava *glikozes līkne*. Kad izmainām savu dzīvesveidu tā, lai starp kalniem un ielejām būtu pēc iespējas mazāka starpība, šī līkne kļūst taisnāka. Jo taisnāka tā ir, jo labāk. Glikozes līknēm kļūstot taisnākām, mēs samazinām insulīna daudzumu asinīs. Insulīns ir hormons, kas izdalās, ķermenim reaģējot uz glikozi. Kad tā ir par daudz, var rasties insulīna rezistence, otrā tipa diabēts un PCOS. Ar taisnākām glikozes līknēm mēs arī dabiskā veidā iztaisnojam fruktozes līkni, un arī tas nāk par labu



veselībai. Fruktoze, tāpat kā glikoze, ir saldus ēdienos atrodamš cukurs. Pārlieds fruktozes daudzums veicina liekā svara, sirds slimību un nealkoholiskās taukaino aknu slimības rašanos.

Trešajā daļā parādīšu, kā ar desmit viegli īstenojamiem ēšanas trikiem glikozes līkni var padarīt taisnāku. Bakalaura programmā studēju matemātiku, bet maģistrantūrā – bioķīmiju, un šis treniņš man ļauj analizēt lielu uzturzinātes datu daudzumu, atrodot tajos sev būtiskāko. Piedevām esmu veikusi daudzus eksperimentus pati ar sevi. To laikā nenoņemot nēsāju pastāvīgo glikozes monitoru – glikozes līmeņa nepārtrauktas uzraudzības ierīci. Desmit triki, ar kuriem dalīšos, ir pārsteidzoši vienkārši. Neviena tev neliks atteikties no saldēdiena, skaitīt kalorijas vai katru dienu stundām ilgi vingrot. Tā vietā atliek vienkārši izmantot zināšanas par savu fizioloģiju, kuras apgūsi grāmatas pirmajā un otrajā daļā, ieklausīties savā ķermenī un, uz to balstoties, pieņemt labākus lēmumus par to, *kā* tu ēd. (Un tas bieži vien nozīmē kraut uz šķīvja *vairāk* ēdiena, nekā parasti.) Grāmatas pēdējā daļā es tevi apbruņošu ar visām zināšanām, kas nepieciešamas, lai varētu izvairīties no glikozes kāpumiem arī tad, ja nenēsā glikozes līmeņa nepārtrauktas uzraudzības ierīci.

Grāmatā secīgi izkaidroju, kā šie triki darbojas no jaunāko zinātnes atzinumu viedokļa, un ilustrēju tos ar patiesiem stāstiem no dzīves. Dalīšos ar datiem no eksperimentiem, ko esmu veikusi es pati un Glikozes Dievietes kopienas biedri. Šo kopienu esmu izveidojusi tiešsaistē, un grāmatas publicēšanas brīdī tajā ir vairāk nekā 200 000 cilvēku. Varēsi iepazīties ar tādu kopienas biedru stāstiem, kuri zaudējuši svaru, savaldījuši tieksmi pēc našķiem, atguvuši enerģiju, attīrījuši ādu, atbrīvojušies no PCOS simptomiem, pagriezuši atpakaļgaitā otrā tipa diabētu, tikuši vaļā no vainas sajūtas, bet tā visa vietā ieguvuši milzīgu pārlicību par savām spējām, un viņu panākumi ir balstīti uz šajā grāmatā sniegtajām zināšanām.

Pabeidzot lasīt šo grāmatu, tu varēsi sadzirdēt ziņas, kas nāk no tava paša ķermeņa, – un sapratīsi, ko darīt tālāk. Spēsi pieņemt lēmumus par savu uzturu, balstoties uz zināšanām,

nevis krist par upuri mārketinga kampaņām. Uzlabosies gan veselība, gan dzīve kopumā.

Esmu par to pilnīgi pārliecināta, jo tā notika ar mani.