От авторката на световния бестселър
ГЛЮКОЗНАТА РЕВОЛЮЦИЯ

ДЖЕСИ ИНЧАУСПЕ

+100 суперлесни рецепти

МЕТОДЪТ *на* Глюкозната богиня

GlucoseGoddess®

Четириседмична програма, за да си възвърнете енергията и да се чувствате невероятно!

Colibri

Авторски права

Jessie Inchauspé
THE GLUCOSE GODDESS METHOD

© Jessie Inchauspé, 2023
International Rights Management: Susanna Lea Associates
Author's website: www.instagram.com/glucosegoddess

Recipe writer: Kathryn Bruton
Recipe editor: Judy Barratt
Photography: Smith & Gilmour
Portrait photography on pages 6, 17, 35, 119, 234,
243, 287, 288, 290 and 293: Osvaldo Ponton
Design and art direction: Smith & Gilmour
Food stylist: Annie Rigg
Props stylist: Hannah Wilkinson

© Константин Цанков, *превод*
© Стефан Касъров, *художествено оформление на корицата*

ИК „Колибри“, 2023
ISBN 978-619-02-1352-9

За автора

Джеси Инчауспе е родена във Франция през 1992 г., завършва математика в лондонския „Кингс колидж“ и биохимия в университета „Джорджтаун“ във Вашингтон, живее в Париж и Ню Йорк. На 19-годишна възраст тежък инцидент, от който едва оцелява, пробужда интереса ѝ към медицината и по-специално към науката за храненето. През 2019 г. създава в Инстаграм акаунта Богинята на глюкозата – @glucosegoddess, в който пише и обменя информация с десетки хиляди свои последователи за ролята на глюкозата за човешкото физическо и психическо здраве.

Книгата ѝ „Глюкозната революция“ излиза през април 2022 г., веднага става бестселър във Франция, САЩ, Англия, Австралия, Испания и Германия, а за по-малко от година е преведена на повече от 30 езика.

Анотация

Този втори том тръгва от история за една руска красавица, но същинската красавица тук е Набоковата проза. Подредбата не е хронологична, а следва тематичен принцип, като проследява изграждането на стила (сиреч същината) на писателя през годините и през езиците (английски и руски).

СЪДЪРЖАНИЕ

Въпросът, с който започна всичко / 8
Пилотният експеримент с 2700 души / 10
Добър ли е Методът
на Глюкозната богиня за вас? / 12
Още веднъж какво е глюкоза / 14
Първо малко важна наука / 16
Симптоми и здравословни състояния,
свързани със скокове на глюкозата / 18
Четирите полезни съвета в този метод / 28
Четириседмичната програма / 29
Вие вероятно се чудите... / 33
Бележки за рецептите и бонус съдържание / 36
Работната тетрадка / 38
СЕДМИЦА 1 *Солена закуска* / 48
СЕДМИЦА 2 *Оцет* / 108
СЕДМИЦА 3 *Зеленчуково предястие* / 156
СЕДМИЦА 4 *Движение* / 234
БОНУС съдържание: Основни ястия
по всяко време / 244
БОНУС съдържание: Десерти по всяко време / 270
SOS: Пристъпи на апетит / 286
Седмица 4 приключи – и сега какво? / 288

ОЦЕНКИ
от тези, които са опитали
МЕТОДА НА ГЛЮКОЗНАТА БОГИНЯ

„Липсата на пристъпи на вълчи апетит е огромна промяна в играта. Не мисля за храна по цял ден. Чувствам се сякаш съм скъсал веригата.“

„Всеки, на когото му е трудно да се придържа към дадена програма, трябва да опита тази. Лесният и щадящ начин на спазване на полезните съвети я прави наистина изпълнима. Повечето диети са толкова строги, че когато човек направи грешка (което е 100 % неизбежно), се чувства ужасно и или се нахвърля на храната, за да облекчи разочарованието, или се отказва. Когато „триковете“ станат редовна част от деня ни, можем бавно да адаптираме начина си на хранене, за да постигнем това, от което се нуждаем, без да имаме усещането, че си отказваме нещо.“

„Чувствам се невероятно. И за моя изненада, загубих малко тегло около корема си – ядейки повече от всякога и позволявайки си дори десерт.“

„Менструацията ми се върна след няколко години пауза.“

„Не мога да ви благодаря достатъчно. Тази програма промени живота ми напълно!!!“

„Чувствам се много по-добре във всички аспекти. Сякаш съм се превърнала в друг човек и просто не мога да бъда по-щастлива! Отслабнах, депресията ми намаля толкова много. Чувствам се невероятно, освен това мозъчната мъгла напълно изчезна.“

„Не бях имала овулация повече от 5 месеца поради синдрома на поликистозните яйчници. Следвайки Метода, аз успях да овулирам и след това да забременея.
Бях на път да започна да приемам лекарства за овулация (Кломид), но благодарение на това всичко се случи по естествен път. Със съпруга ми сме на седмото небе.“

„Преди планирах завършването на ежедневните си задължения и задачите до 14:00 ч., защото след това рухвах. Трудно можех да се движа и често подремвах. Сега имам енергия през целия ден! Невероятно е и не мога да повярвам колко много неща успявам да свърша сега.“

„Имах диабет тип 2. Преди това диетологът ми беше казал, че поради цьолиакията и диабета, които имам, регулирането на метаболизма ми би било като регулиране на курса на петролен танкер. Но аз забелязах резултати с този метод в рамките на 4 дни. Продължих и след изтича-

нето на 4-те седмици и моят HbA1C спадна за 4 месеца от 9,6 на 4,7. Вече изобщо не страдам от диабет. И отслабнах с 25 кг. Държавата трябва да осигурява това на всеки, който има преддиабет или диабет.“

„Изненадващо, една от най-големите промени, която забелязах, е в кожата ми!
Акнето ми намаля драстично. Доста неочакван, но приятен страничен ефект :)“

„Имам екзема и хистаминова непоносимост. И двете причиняват червени обриви по лицето и тялото ми. Успях да видя голямо подобрение при тях още през първата седмица.“

„Най-доброто нещо в този Метод е осъзнаването на факта, че на 55 години мога да направя промени в диетата си, които ме карат да се чувствам по-добре, без да съм като наказан.“

„Кръвното налягане се понижи, косопадът намаля, отслабнах, особено в областта на корема. Толкова съм благодарен за тези полезни съвети, които промениха живота ми! Познавам страшно много хора, които биха имали полза от това.“

„Ендокринологът ми ме попита какво съм направила, за да подобря здравето си, той просто не можа да повярва колко по-добре съм!“

„Всеки, който се чувства леко неразположен, но не може да определи защо, би имал полза от това.“

„Този метод трябва да се нарича: промяна на живота ни в 4 стъпки.“

„Свалих 2,8 кг за 4 седмици, а невероятното е, че става въпрос за талията и мазнини в коремната област. Имах 6 кг, които исках да сваля по здравословни причини, а сега съм на половината път. Беше хубаво и лесно. Ще продължа да усвоявам всички тези промени, докато не ги възприема изцяло. Благодаря!“

„Всеки един човек на земята би трябвало да се възползва от този метод.“

„Отношенията ми с храната се промениха напълно. Харесва ми, че Методът не демонизира нито един вид храна или апетит и че нищо не трябва да се изключва.“

„Тялото ми се чувства чудесно. Ставите не ме болят толкова много. Желанието да изям нещо на всяка цена, намаля!“

„Преминавам през перименопауза и чувствам, че тези полезни съвети намалиха симптомите на умора, ниска енергия, мозъчна мъгла, чувство на глад през цялото време.“

„Благодаря ви много за този метод. Чувствах се в задънена улица от толкова дълго време, а сега нещо най-накрая се отключи и аз виждам резултати!“

ВЪПРОСЪТ, С КОЙТО ЗАПОЧНА ВСИЧКО

Джеси, можеш ли да се нанесеш при мен, моля?“ За първи път ми беше зададен този въпрос в Инстаграм през май 2022 г. – няколко дни след като излезе първата ми книга „Глюкозната революция“. В нея споделих научните факти за това как кръвната захар (известна също като глюкоза) влияе на всички аспекти на живота ни и предоставих 10 лесни хитрини за управляването ѝ, за да излекуваме телата си и да си върнем щастието, енергията и здравето.

Тогава защо всички изведнъж ме поискаха за съквартирантка? Защото на много от вас им се искаше повече от това, което предлагаше първата ми книга. Бяхте възприели моето изследване, което показва, че мнозинството от нас изпитва глюкозни скокове – бързо повишаване на кръвната захар след хранене – и че повечето от нас не са наясно с това. Бяхте разпознали признаците на глюкозни скокове (глад, хронични умора, пристрастяване към захарта, лош сън, възпаление, мозъчна мъгла, синдром на поликистозните яйчници, диабет и др.). Бяхте научили полезните съвети и ви харесваше колко са лесни, но искахте план, с който да започнете.

Искахте да съм до вас, за да ви помогна да прилагате науката на практика, ден след ден, хранене по хранене. Искахте работна тетрадка, рецепти, насърчение и вдъхновение. Искахте да знаете как са се излекували други хора. Искахте да ви помогна да превърнете глюкозните „трикове“ в навици за цял живот.

Зарадвах се на тази фантастична идея, седнах и се захванах за работа.

Помислих си как взех да прилагам въпросните трикове в живота си, когато започна моето съжителство с глюкозата преди четири години. Помислих си как реших да заложа на първия трик. А след това и на втория... Мислех си за това как избирах какво да купя в магазина за хранителни стоки и за първите нови ястия, които приготвих. Помислих си за това какво казвам в наши дни на приятели, които ме питат за план стъпка по стъпка, за да започнат своето глюкозно пътешествие.

Помислих си каква рецепта предлагам на някого от семейството ми, който ми се обажда за идея. Помислих си как говоря на себе си и какво ме е мотивирало по пътя. Обърнах се към читателите на първата ми книга и попитах онези, които успешно са превърнали съветите ми в навици, какво им е помогнало. След това

попитах тези, които са открили, че тези съвети са по-трудни за следване, от какво имат нужда.

От това проучване произлязоха две неща: първо, много вълнение от моя страна. Второ, книгата, която държите в ръцете си. Представям ви... (тададааам!): Методът на Глюкозна богиня.

Това практическо допълнение към „Глюкозната революция“ се състои от четириседмично ръководство, което ще ви помогне да въведете в ежедневието си най-важните полезни съвети за управлението на глюкозата. То включва работна тетрадка, в която можете да описвате всичко стъпка по стъпка, 100 от любимите ми лесни и вкусни рецепти и отговори на всичките ви въпроси.

Равносилно е на това, аз да се нанеса при вас за четири седмици и да ви покажа как да стабилизирате глюкозата си и да се чувствате по-добре от всякога. Това, че се научих да намалявам пиковете на глюкозата, промени живота ми. Заедно ще се опитаме да осигурим благоденствието ви отвътре навън, за да можете да покажете оптималната си същност и да заживеете най-добрия си живот.

Поздравявам ви, че го правите, и ви благодаря, че ме поканихте. Обещавам да съм наистина добра съквартирантка.

ПИЛОТНИЯТ ЕКСПЕРИМЕНТ С 2700 ДУШИ

От самото начало на движението „Глюкозната богиня“ през 2019 г., участието на общността е феноменално. За тази книга исках да проведа пилотен експеримент, в който хората да преминат през метода, да задават въпроси и да споделят своите резултати. Докато подготвях формуляра за набиране на кандидати, мислех, че ако се включат 100 души, би било чудесно... но за моя изненада и радост, хиляди от вас се включиха като доброволци.

Две хиляди и седемстотин невероятни хора изпробваха и тестваха метода на Глюкозната богиня и спомогнаха да го подобрят максимално. Първо искам да им благодаря. Те бяха от 110 държави и на възраст между 20 до 70 години.

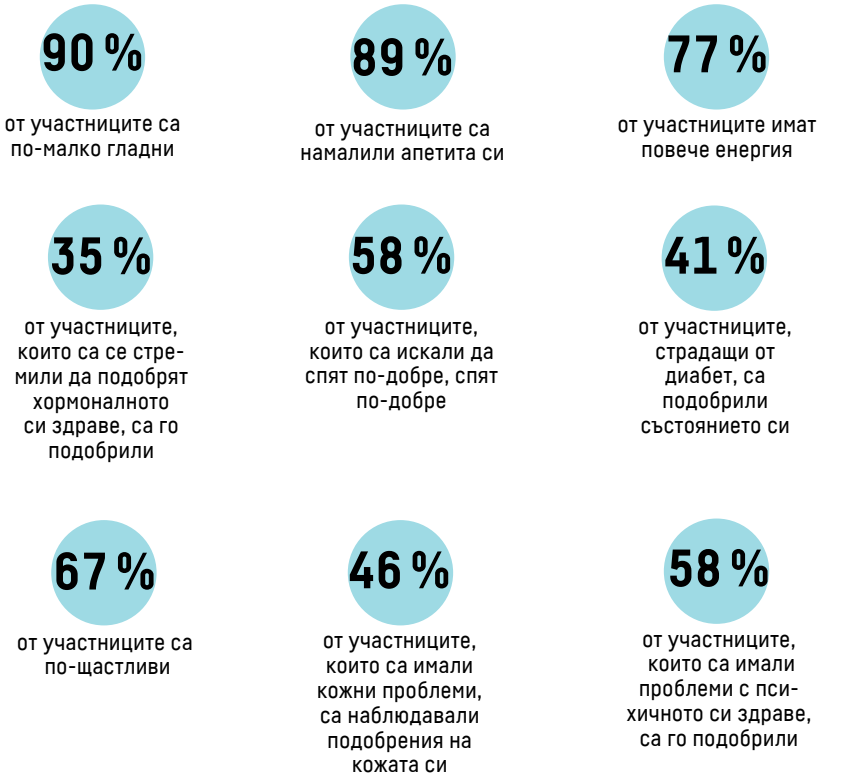
По време на този пилотен експеримент десетки жени, които не са имали менструация (често срещан симптом при скокове на глюкозата) са възстановили цикъла си, а три жени, които са се борили да заченат в продължение на месеци, забременяха! Получих безброй съобщения, в които се разказва за подобряване на взаимоотношенията, подобряване на диабетните показатели, промяна в живота. Можете да намерите повече информация за проучването на адрес: www.glucosegoddess.com/method-whitepaper.

Едно уточнение за намаляване на теглото

Методът на Глюкозната богиня не е диета. Целта му не е загуба на тегло. Той не е рестриктивен, не изисква от вас да броите калории и дори изисква да ядете повече от обикновено. Той е за здраве и излекуване на тялото ви отвътре навън, така че да се чувствате невероятно при всякакъв размер на тялото. Но за изненада на много хора, те всъщност губят тегло, въпреки че се хранят повече от обикновено и не броят калориите. Това е защото, когато изравняваме глюкозните си криви, гладът се разсейва, хормоните се балансират и по-често и за по-дълго време сме в режим на изгаряне на мазнини. Загубата на тегло е често срещан страничен ефект от стабилизирането на нивата на глюкозата. От 2700 участници, **38 % от хората, които са искали да отслабнат, действително са отслабнали в тези четири седмици.**

И накрая, 99 % от участниците в програмата заявиха, че ще продължат да прилагат полезните съвети, след като четириседмичното проучване приключи. Те са си създали нови здравословни навици за цял живот. И вие също ще го направите. Преди да се впуснем в същественото, ето някои от основните неща, които трябва да знаете.

След четириседмичния Метод на Глюкозната богиня:



Добър ли е МЕТОДЪТ на ГЛЮКОЗНАТА БОГИНЯ *за вас*?

Преди си мислех, че само хората с диабет трябва да се грижат за нивата на глюкозата си. Всъщност всички смятаха така. Но прегледът на най-новите научни постижения ми показа друго: по-голямата част от населението изпитва скокове на глюкозата и те могат да доведат до широк спектър от симптоми и болестни състояния. Харесва ми да мисля, че тези симптоми са гласът на тялото ни, което ни говори, опитвайки се да ни предупреди за глюкозните скоростни влакчета в него.

Задайте си тези въпроси, за да разберете дали имате проблеми с глюкозата и дали Методът на Глюкозна богиня може да ви помогне.

- ☐ Изпитвате ли неистово желание за **сладки храни**?
- ☐ Пристрастени ли сте към **захарта**?
- ☐ **Уморявате** ли се през деня?
- ☐ Трудно ли намирате **енергия**, за да правите това, което бихте искали да правите?
- ☐ Нуждаете ли се от **кофеин**, за да продължите да работите през деня?
- ☐ Имате ли **мозъчна мъгла**?
- ☐ Получавате ли **„хранителна кома“** след хранене?
- ☐ Имате ли нужда да се **храните на всеки няколко часа**?
- ☐ Чувствате ли се **раздразнени** или **ядосани**, когато сте гладни, т.е. „гладосани“?
- ☐ Имате ли силни **пристъпи на глад** през деня?
- ☐ Чувствате ли се **разтреперани, замаяни** или **прималели**, ако храненето се забави?
- ☐ Имате ли **акне**?
- ☐ Имате ли **екзема**?
- ☐ Имате ли **псориазис**?
- ☐ Страдате ли от **възпаления**?
- ☐ Имате ли **ендометриоза**?
- ☐ Имате ли **синдром на поликистозните яйчници (СПКЯ)** или **нередовен цикъл**?
- ☐ Страдате ли от тежък **предменструален синдром** или **болезнен цикъл**?

- ☐ Ако сте жена, имате ли проблеми с **оплешивяване на главата** или с **окосмяване** на лицето?
- ☐ Имате ли проблеми с **плодовитостта**?
- ☐ Опитвате ли се да **отслабнете**, но ви е трудно?
- ☐ Имате ли **проблеми със съня** или се събуждате с **учестено сърцебиене**?
- ☐ Имате ли **енергийни сривове**, при които се изпотявате или ви се гади?
- ☐ Изпитвате ли **тревожност**?
- ☐ Изпитвате ли **депресия**?
- ☐ Имате ли други симптоми, свързани с **психичното здраве**?
- ☐ Често ли ви се случва да се **дразните** от приятелите и семейството си без очевидна причина?
- ☐ **Променливо** ли е настроението ви?
- ☐ Често ли се **простудявате**?
- ☐ Имате ли **киселинен рефлукс** или **гастрит**?
- ☐ Казвали ли са Ви някога, че **нивото на глюкозата** ви е **повишено**?
- ☐ Имате ли **реактивна хипогликемия**?
- ☐ Имате ли **инсулинова резистентност**?
- ☐ Имате ли преддиабет или **диабет тип 2**?
- ☐ Имате ли затруднения с овладяването на **гестационния диабет**?
- ☐ Имате ли затруднения с управлението на **диабет тип 1**?
- ☐ Имате ли **неалкохолна мастна чернодробна болест**?
- ☐ Имате ли **сърдечно заболяване**?

И накрая (но може би най-важното)...

- ☐ Смятате ли, че **бихте могли да се чувствате по-добре**, отколкото в момента?

Ако сте отговорили с „да“ на някой от тези въпроси, този метод е за вас. Добре дошли!

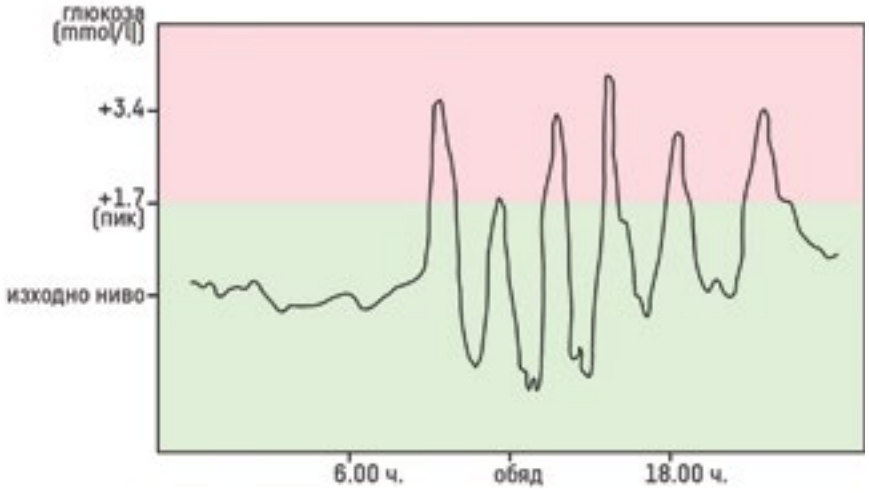
Още веднъж какво е ГЛЮКОЗА

Глюкозата е предпочитаният източник на енергия за организма. Всяка клетка в тялото ни използва глюкоза, за да изпълнява функциите си: клетките на белите дробове, за да дишат, мозъчните клетки, за да мислят, сърдечните клетки, за да изпомпват кръв, очните клетки, за да виждат, и т.н. Глюкозата е важна. И основният начин, по който осигуряваме глюкоза на тялото си, е като я консумираме. Глюкозата се съдържа най-вече в храните, които наричаме „въглехидрати“: нишестени храни (хляб, макаронени изделия, ориз, картофи) и сладки храни (плодове, сладкиши, десерти).

Може би си мислите, че ако се нуждаем от глюкоза за енергия, повече глюкоза ще ни даде повече енергия, затова трябва да се опитаме да ядем колкото се може повече захарни и нишестени храни, нали така? Всъщност това не е вярно: едно растение се нуждае от вода, за да живее, но ако му дадете прекалено много, то умира. По същия начин, ако дадете на човека твърде много глюкоза, започват да се случват лоши неща.

Когато по време на хранене доставим твърде много глюкоза твърде бързо в организма си, се получава т.нар. „глюкозен скок“. Това не е нещо, което засяга само хората с диабет. Повечето от нас изпитват глюкозни скокове (според някои оценки в САЩ това са около 80 % от населението) и за съжаление тези скокове носят със себе си последици, които могат да навредят както на физическото, така и на психичното ни здраве.

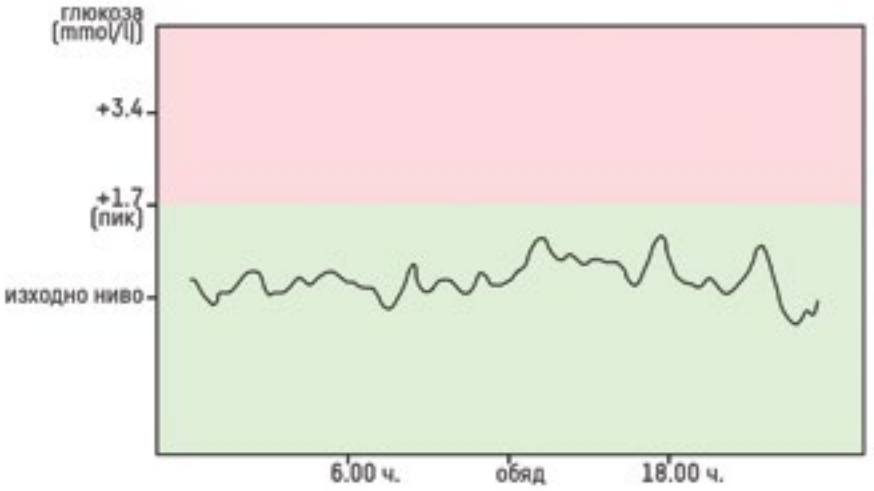
Когато имаме много скокове на глюкозата през деня, глюкозната ни крива изглежда така:



Тези скокове и спадове ни карат да се чувстваме уморени, да изпитваме силен глад, да изпитваме пристъпи на апетит на всеки два часа, да си причиняваме възпаления, стареене (и бръчки!), лошо настроение, хормонален дисбаланс, който може да доведе до трудни симптоми на менопауза, СПКЯ, мозъчна мъгла... а в дългосрочен план – състояния като диабет тип 2 и симптоми на Алцхаймер. Страшно, знам. Но добрата новина е, че не е нужно да живеем с тях.

Как да слезем от това скоростно влакче в увеселителен парк? Като изравняваме кривата. Тъкмо тук е мястото на полезните съвети в тази книга.

Когато приложим тези „хитрини“, кривата на глюкозата ни ще изглежда така:



Хубавото на всичко това е, че триковете, които ни позволяват да постигнем тези страхотни резултати, са лесни. Те не изискват да се подлагате на диета или да изключвате от менюто си някакви храни. Те са прости за прилагане и щом веднъж се превърнат в навик, ще ви накарат да се чувствате толкова добре, че никога няма да искате денят ви да протече по друг начин.

Книжарници в София

„КОЛИБРИ“
ул. „Иван Вазов“ № 36
тел. 02/988 87 81

ВЪВ ФРЕНСКИЯ КУЛТУРЕН ИНСТИТУТ
пл. „Славейков“ № 3
тел. 02/981 50 47

„НИСИМ-КОЛИБРИ“
бул. „Васил Левски“ № 57
тел. 02/981 19 12

www.colibri.bg
www.livresfrancais.bg
www.facebook.com/ColibriBooks
www.atrakcia.bg