

Джесси Инчаспе

КНИГА,
ПО КОТОРОЙ
ЖИВЕТ ВСЬ
МИР

БОГИНЯ ГЛЮКОЗЫ

Нормализуйте уровень сахара в крови,
чтобы изменить свою жизнь

- КАК СБРОСИТЬ ВЕС,
- ПЕРЕСТАТЬ ХОТЕТЬ СЛАДКОГО,
- ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ
- И ПРОДОЛЖАТЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ
ЛЮБИМОЙ ЕДОЙ



Джесси Инчаспе
Богиня глюкозы. Нормализуйте
уровень сахара в крови,
чтобы изменить свою жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70071274

*Богиня глюкозы: Нормализуйте уровень сахара в крови, чтобы
изменить свою жизнь:
ISBN 978-985-15-5551-8*

Аннотация

Глюкоза оказывает огромное влияние на состояние нашего тела. Девяносто процентов людей страдают от ее переизбытка и даже не догадываются об этом. Для повышения уровня глюкозы характерны такие симптомы, как острое чувство голода, нехватка энергии, бесплодие, гормональные проблемы, плохое состояние кожи и даже преждевременное старение.

Автор этой книги, биохимик Джесси Инчаспе, предлагает десять простых лайфхаков, которые помогут вам сбалансировать уровень глюкозы и избавиться от неприятных симптомов, не отказываясь от любимых продуктов. Следуя приведенным здесь советам, вы укрепите здоровье, избавитесь от лишнего веса и улучшите качество жизни.

Содержание

Свидетельства участников Instagram[1]-сообщества GLUCOSE GODDESS	5
Дорогие читатели	13
Что побудило меня написать эту книгу	22
Часть 1	40
1	40
Да, эта книга для вас	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Джесси Инчаспе Богиня глюкозы: Нормализуйте уровень сахара в крови, чтобы ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Данная книга предназначена для использования исключительно в информационных целях и никоим образом не может служить заменой профессиональным рекомендациям медицинских работников. Автор и издатель категорически не несут ответственности, возникающей прямо или косвенно в результате использования любой информации, содержащейся в этой книге. Если вы подозреваете у себя какую-то медицинскую проблему, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Упоминание в данной книге каких-либо продуктов не означает, что автор или издатель рекомендуют эти продукты.

Copyright © 2022 by Jessie Inchauspé

Illustrations copyright © ShortBooks 2022

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Попурри»,
2023

Свидетельства участников Instagram¹-сообщества GLUCOSE GODDESS

Все эти сообщения основаны на индивидуальных историях успеха, и поэтому достигнутые результаты могут быть разными.

Я применяю советы Джесси всего несколько дней, и у меня уже полностью исчезла тяга к сладкому.

Лаура, 63 года

Я ем пасту и худею. Можно ли представить себе что-нибудь более удивительное?

Жасмин, 20 лет

После двух лет отсутствия месячных у меня восстановился цикл. Я сбросила 16 килограммов. Исчезли прыщи. И значительно улучшилось ментальное состояние. Информация, которой поделилась Джесси, изменила мою жизнь. Пути назад нет!

Хизер, 31 год

Джесси показала мне, как я могу устранить негативные последствия менопаузы. Подруги говорили,

¹ Принадлежит компании Мета, которая признана в РФ экстремистской и запрещена.

что я никогда не смогу избавиться от лишнего веса. Мне удалось доказать, что они ошибались! Благодаря лайфхакам Джесси, я похудела на 4 килограмма, по ночам сплю как дитя и утром просыпаюсь хорошо отдохнувшей, меня больше не клонит в сон в середине дня. Я чувствую себя даже лучше, чем до менопаузы.

Бернадетт, 55 лет

16 лет назад, после третьей беременности, у меня диагностировали диабет 2-го типа. В течение многих лет болезнь прогрессировала, так что справиться с ней становилось все труднее. За четыре месяца после того, как я начала применять лайфхаки Джесси, мой уровень глюкозы натощак снизился с 200 до 110 мг/дл – от диабета в тяжелой форме до его полного отсутствия. Я смогла самостоятельно обратить его вспять!

Фатима, 51 год

Эта информация изменила мою жизнь... За два месяца я похудела на 16 килограммов! Частота приступов мигрени значительно сократилась. Уровни энергии взлетели до небес. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо раньше.

Анналаура, 49 лет

За четыре месяца следования советам Джесси о глюкозе я без особых усилий сбросила 6 килограммов, у меня исчезла гормональная угревая сыпь, и впервые в моей взрослой жизни нормализовались уровни гормонов щитовидной железы (ТТГ упал с 8,7 до

4,4 мМЕ/л). Я никогда не чувствовала себя лучше, чем сейчас.

Тамара, 31 год

За шестьдесят с лишним лет мне довелось пережить рак молочной железы и испытать серьезные проблемы с сердцем, глюкозой и щитовидной железой. Совершив несколько удивительно легких изменений, которые предлагает Джесси, я за три месяца похудела на 8 килограммов, несмотря на регулярный прием гормональных препаратов. С тех пор как у меня родился первый ребенок, я еще никогда не была такой стройной, и мой врач говорит, что у меня анализы крови «как у 15-летней девочки». В это трудно поверить! Спасибо тебе, Джесси, за то, что изменила мою жизнь.

Довра, 64 года

У меня диабет 1-го типа. Раньше после завтрака уровень сахара в крови доходил до 300 мг/дл. Благодаря информации, которой делится Джесси, мне удалось стабилизировать содержание глюкозы, за три месяца HbA1c снизился с 7,4 до 5,1 процента. Я больше не позволяю себе грубить членам семьи и подругам. И могу наконец быть такой, какой мне всегда хотелось быть.

Люси, 24 года

У меня нет слов, чтобы описать, как сильно лайфхаки Джесси изменили мою жизнь. Два года назад я перестала принимать противозачаточные таблетки, чтобы забеременеть. Мне казалось, это будет нетрудно.

Однако месячные не появились. Через год я обратилась к врачу. Диагностировали резистентность к инсулину и СПКЯ. Это стало тяжелым ударом. К счастью, я нашла в интернете аккаунт Джесси, и у меня снова появилась надежда. Я начала применять ее советы. Через два месяца менструальный цикл восстановился! Все симптомы СПКЯ (оволосение, тревожность и неутолимый голод) исчезли, и теперь... я только что узнала, что беременна! Я так счастлива, что не могу это описать!

Филипа, 29 лет

Содержание жира в моем теле снизилось с 19 до 8 процентов. Какое счастье! И в то же время я продолжаю есть все, что мне нравится.

Семир, 24 года

На 29-й неделе беременности у меня диагностировали гестационный диабет. Я всего месяц применяю советы Джесси, но уже ощущаю огромные изменения: улучшилось общее самочувствие, исчезли отеки, стабилизировался уровень сахара в крови. Мой врач очень доволен такими результатами, но самое главное в том, что ушел страх. Настоятельно советую рекомендации Джесси всем будущим мамам.

Полина, 39 лет

Почти 30 лет я страдала тяжелой булимией до тех пор, пока не начала использовать лайфхаки Джесси, чтобы сглаживать мои кривые глюкозы. Уже два месяца

у меня не было случаев переедания с последующим очищением. Это просто невероятно. Честно говоря, я думала, что мне придется с этим жить до конца моих дней.

Сью, 48 лет

Несколько лет я страдала гипогликемией (низкое содержание сахара в крови). Мне даже в голову не приходило, что для избавления от нее нужно было просто изменить несколько привычек питания, таких, например, как последовательность употребления продуктов. Благодаря советам Джесси, я научилась есть печенье или шоколад, сократив при этом количество негативных последствий. Теперь, когда уровень глюкозы в крови стал более стабильным, я могу лучше справляться с симптомами тревожности и сфокусироваться на устранении ее первопричин.

Илана, 37 лет

Месяца оказалось достаточно, чтобы я почувствовала себя так, будто родилась заново. Большую часть жизни я страдала миалгическим энцефаломиелитом (хроническая усталость). Кроме того, мне пришлось долго бороться с постковидным синдромом. После вступления в сообщество Glucose Goddess я чувствую себя намного лучше – оздоровившейся, счастливой и энергичной! Огромное вам спасибо.

Кристи, 37 лет

В последние два года у меня очень сильно выпадали волосы. Это повергало в отчаяние. Но затем случилось настоящее чудо: после 40 дней применения принципов, с которыми мне довелось познакомиться на сайте Glucose Goddess, мои волосы снова стали гуще и толще. Я так счастлива! Кроме того, мне удалось обратить вспять преддиабет (показатель глюкозы натощак снизился со 110 до 96 мг/дл). Теперь я энергична на протяжении практически всего дня и больше не страдаю от острого голода и жажды. Не испытываю потребности во второй чашке кофе или в «экстренном» перекусе после полудня. Повысилась ясность ума, и исчезла угревая сыпь. Все эти улучшения произошли поразительно быстро. Рекомендую лайфхаки Джесси всем своим знакомым.

Айя, 27 лет

У меня диабет 1-го типа, и десятки лет никто не мог мне ничем помочь. Но когда я присоединилась к сообществу Glucose Goddess и изменила свои привычки питания, очень быстро исчезла тяга к сладкому, глюкоза упала с 530 до 156 мг/дл, что позволило мне сократить дозу инсулина в 10 раз. Да, и я сбросила почти 3 килограмма! Эти результаты так поразили терапевта и нутрициониста, что теперь они рекомендуют своим пациентам подписываться на аккаунт Glucose Goddess.

Мариэль, 43 года

ПРИМЕЧАНИЕ ДЖЕССИ

Цель данной книги – сделать открытия современной науки общедоступными и предложить вам практические советы, основанные на этих данных. Я ученый, а не врач. И не стремлюсь подменить своими рекомендациями помощь профессиональных медиков.

Если вы страдаете какими-либо заболеваниями или принимаете медицинские препараты, не пытайтесь применять представленные в этой книге лайфхаки без предварительной консультации с вашим врачом.

ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЯ

В этой книге, цель которой – предоставить полезный и информативный материал для раскрытия заявленной темы, приведены мнения и идеи автора. Автор и издатель не участвуют в оказании медицинской или какой-либо иной личной профессиональной помощи, описанной в книге. Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любой ущерб, утрату и риск, личный или иной, понесенные – прямо или косвенно – в результате использования или применения информации, содержащейся в книге.

Настоящая публикация содержит идеи и мнения автора

и предназначена для предоставления полезных и достоверных сведений по заявленной тематике. Покупателю важно понимать, что автор и издатель не занимаются оказанием медицинской или какой-либо иной личной профессиональной помощи, описанной в книге. Прежде чем использовать включенные в эту книгу советы или делать практические выводы, читателю следует посоветоваться со своим врачом или другим компетентным медицинским специалистом.

Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любые убытки, негативные последствия и риски личного или иного характера, понесенные, прямо или косвенно, в результате использования или применения информации, содержащейся в книге.

Посвящается моей семье

Дорогие читатели

Что вы ели в последний раз?

Вспомните детали этого приема пищи.

Вам понравились эта еда? Как она выглядела? Как пахла? Какой была на вкус? В какой обстановке происходила трапеза? Кто составлял вам компанию? И почему вы выбрали именно эти продукты?

Пища крайне необходима нам для жизни. Однако порой она может вызывать нежелательные последствия. Позвольте задать вам несколько вопросов о том, что вы ели, которые заставят вас задуматься. Сколько граммов жира съеденная пища добавила к вашей талии? Не из-за нее ли у вас появились прыщи? Знаете ли вы, сколько бляшек она сформирует в ваших артериях или морщин на вашем лице? Станет ли она причиной того, что через два часа к вам вернется чувство голода, ночью вы будете плохо спать, а утром проснетесь совершенно разбитыми?

Короче говоря, известно ли вам, как съеденная вами пища подействует на ваше тело и разум?

Многие из нас не имеют об этом ни малейшего представления. Я тоже ничего об этом не знала, пока не занялась изучением вещества, именуемого глюкозой.

Большинству из нас собственный организм кажется чем-то вроде пресловутого «черного ящика». Нам известно, ка-

кие функции он выполняет, но мы не знаем точно, как он работает. Часто мы выбираем, что съесть на ланч, руководствуясь тем, что читаем или слышим, а не тем, в чем действительно нуждается наше тело. «Животные едят животом, человек же делает это мозгом», – писал философ Алан Уотс. Если бы наш организм был способен разговаривать с нами, все могло бы сложиться совершенно иначе. Мы бы точно знали, почему через пару часов после еды снова почувствовали голод, почему просыпались ночью и утром встали с постели невыспавшимися. Мы научились бы лучше выбирать пищу. Это помогло бы нам укрепить здоровье и повысить качество жизни.

Что ж, у меня есть для вас сенсационная новость.

На самом деле наше тело постоянно разговаривает с нами.

Просто мы не умеем его слушать.

Все, что попадает в рот, вызывает в организме определенные реакции. Ученые пришли к выводу, что воздействию пищи, которую мы едим, подвергаются 30 триллионов клеток человеческого тела и 30 триллионов обитающих в нем бактерий. Результатами этого воздействия становятся тяга к сладкому, высыпания на коже, приступы мигрени, затуманенность сознания, перепады настроения, избыточный вес, сонливость, бесплодие, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), диабет 2-го типа, жировая болезнь печени, заболевания сердца и множество других проблем, сообщения о которых нам посылает организм.

Главным виновником этой печальной ситуации я считаю современное общество. Наш выбор продуктов питания определяют многомиллиардные маркетинговые кампании, призванные увеличивать прибыли пищевой индустрии. Именно они побуждают нас покупать газированные напитки, фаст-фуд и сладости под тем ложным предлогом, что «по сути, переработанные пищевые продукты и сахар не представляют угрозы для здоровья – проблемы вызывает лишь их переизбыток в вашем рационе». Но объективные научные данные однозначно доказывают, что переработанные продукты и сахар *вредны* даже тогда, когда их употребление не приводит к получению избыточных калорий.

Невзирая на это, маркетинговые кампании продолжают вводить нас в заблуждение откровенно ложными утверждениями типа:

«Чтобы сбросить лишний вес, нужно лишь контролировать поступление и расход калорий».

«Никогда не отказывайтесь от завтрака».

«Рисовое печенье и фруктовые соки полезны».

«Жирная пища вредна».

«Сахар необходим как один из главных источников энергии».

«Диабет 2-го типа – это генетическое заболевание, с которым вы ничего не можете поделать».

«Если вам не удастся похудеть, значит, у вас слишком слабая сила воли».

«Если в 3 часа дня вас одолевает сонливость, это

нормально – выпейте немного кофе».

Неправильный выбор продуктов питания сказывается на нашем физическом и ментальном благополучии – и не позволяет нам просыпаться по утрам в отличном самочувствии. Мечта каждое утро чувствовать себя потрясающе может показаться несбыточной, но если бы у вас появилась возможность ее осуществить... разве вы не попробовали бы это сделать? В данной книге я расскажу, как этого можно добиться.

Ученые уже давно занимаются изучением воздействия пищи на человеческий организм, и сегодня мы знаем об этом больше, чем когда-либо прежде. За последние пять лет в лабораториях всего мира были сделаны потрясающие открытия: исследователи получили возможность отслеживать реакции тела на пищу *в режиме реального времени* – и доказали, что значение имеет не только то, *что* мы едим, но и то, *как* мы едим: в какой последовательности и в каких сочетаниях употребляем продукты, принадлежащие к разным группам.

В «черном ящике» нашего организма наука обнаружила один показатель, который влияет на все его системы. Если мы в полной мере оценим значимость этого показателя и научимся выбирать пищу, которая способствует его оптимизации, это позволит нам существенно повысить наше физическое и ментальное благополучие. Этим показателем является содержание в нашей крови вещества, именуемого сахаром крови, или *глюкозой*.

Глюкоза служит главным источником энергии для нашего тела. Основную ее часть мы получаем из продуктов питания, а затем кровоток доставляет ее в клетки. Ее концентрация в крови может значительно колебаться в течение дня, и резкие повышения концентрации – я называю их *скачками глюкозы* – влияют на все аспекты нашего существования, начиная с настроения, сна, веса и состояния кожи и заканчивая здоровьем иммунной системы, риском развития заболеваний сердца и способностью к зачатию.

Уровень глюкозы обсуждается достаточно редко, если речь не идет о страдающих диабетом, но на самом деле он воздействует на состояние каждого человека. В последние годы инструменты для определения содержания сахара в крови становятся все более доступными. В сочетании с достижениями науки это открывает нам доступ к большему количеству данных, чем когда-либо раньше, так что мы можем использовать эту информацию, чтобы досконально разобраться в том, что происходит в нашем организме.

Данная книга состоит из трех частей: (1) что такое глюкоза и что мы имеем в виду, когда говорим о скачках глюкозы, (2) почему скачки глюкозы вредны и (3) что мы можем сделать, чтобы избежать этих скачков, продолжая употреблять любимую пищу.

В части 1 я объясняю, что такое глюкоза, откуда она берется и почему она так важна. Наука не стоит на месте, однако новости распространяются недостаточно быстро. Кон-

тролировать содержание глюкозы необходимо всем, независимо от того, болен человек диабетом или нет. По оценкам ученых, 88 процентов американцев предрасположены к дисрегуляции уровня глюкозы (даже если у них нет избыточного веса), причем большинство из них об этом не знают. Когда организм регулирует сахар крови недостаточно эффективно, его уровень резко изменяется. Во время таких скачков глюкоза поступает в тело слишком быстро, и примерно на час (или меньше) ее концентрация в крови поднимается выше уровня 30 миллиграммов на децилитр (мг/дл), а затем так же стремительно снижается. Эти колебания приводят к многочисленным негативным последствиям.

В части 2 я описываю, какое воздействие скачки глюкозы оказывают на нас в краткосрочной и в долгосрочной перспективах: голод, тяга к сладкому, усталость, усиление симптомов менопаузы, мигрень, плохой сон, трудности с лечением диабета 1-го типа и гестационного диабета, ослабление иммунной системы, ухудшение когнитивных функций. Дисрегуляция уровня глюкозы способствует старению и развитию хронических заболеваний, таких как акне, экзема, псориаз, артрит, катаракта, болезнь Альцгеймера, рак, депрессия, проблемы с кишечником, болезни сердца, бесплодие, СПКЯ, резистентность к инсулину, диабет 2-го типа и жировая болезнь печени.

Если вы отобразите на диаграмме колебания уровня глюкозы в течение суток, у вас получится линия, на которой

чередуются ряд пиков и спадов. Это так называемая *кривая глюкозы*. Когда мы производим изменения в стиле жизни, чтобы избежать скачков, наши кривые глюкозы становятся более пологими. Чем менее резкие перепады уровня сахара крови, тем лучше. Более плавные кривые глюкозы позволяют уменьшать количество высвобождаемого в ответ на повышение концентрации глюкозы гормона инсулина. Это способствует укреплению здоровья, поскольку избыток инсулина является одной из основных причин развития резистентности к инсулину, диабета 2-го типа и СПКЯ. Кроме того, выравнивание кривых глюкозы сопровождается выравниванием кривых фруктозы, которая вместе с глюкозой имеется в сахаросодержащих продуктах. И это также полезно, ибо избыток фруктозы усиливает предрасположенность к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и к неалкогольной жировой дистрофии печени.

В части 3 я покажу вам, как сделать ваши кривые глюкозы более пологими с помощью 10 простых лайфхаков правильного питания, которые вы сможете с легкостью применять в повседневной жизни. В колледже я изучала математику, а в аспирантуре биохимию, и полученное образование помогло мне осуществить анализ огромного объема знаний, накопленных наукой о питании. Кроме того, я провела множество экспериментов на себе, используя наручную систему непрерывного мониторинга глюкозы, которая позволяет измерять уровни глюкозы в режиме реального времени. Эти

10 лайфхаков невероятно просты и поразительно эффективны. Ни один из них не требует навсегда отказаться от десертов, скрупулезно подсчитывать калории или ежедневно посвящать несколько часов физическим упражнениям. Вам нужно будет лишь использовать то, что вы узнаете о своей физиологии в частях 1 и 2, и внимательно прислушиваться к своему организму, чтобы принимать оптимальные решения относительно того, *как* следует питаться. (Зачастую это будет означать, что вы станете накладывать в тарелку *больше* еды, чем обычно.) В этой заключительной части я предоставляю вам всю информацию, необходимую, чтобы избежать скачков глюкозы, не затрудняя себя ношением монитора.

На протяжении всей книги я буду использовать новейшие научные данные, чтобы объяснять, почему эти лайфхаки работают, и приводить реальные примеры их действия. Вы познакомитесь с результатами экспериментов, проводимых мною и членами моего онлайн-сообщества *Glucose Goddess* («Богиня глюкозы»), которое на момент публикации насчитывает более 200 тысяч подписчиков. Вы прочтете истории людей, сумевших с помощью предлагаемых здесь идей сбросить лишний вес, обуздать пищевые пристрастия, повысить уровни энергии, очистить кожу, устранить симптомы СПКЯ, обратить вспять диабет 2-го типа, избавиться от чувства вины и обрести непоколебимую уверенность в своих силах.

Информация, содержащаяся в этой книге, поможет вам правильно воспринимать сигналы вашего тела – и опреде-

лять, что делать дальше. Вы станете принимать обоснованные решения по вопросам питания и больше не будете попадаться на удочку лживой рекламы. Двигаясь по этому пути, вы укрепите здоровье и повысите качество своей жизни.

Я знаю это совершенно точно, потому что испытала все на себе.

Что побудило меня написать эту книгу

Наверняка вы знаете поговорку: «Не воспринимайте хорошее здоровье как данность». К сожалению, я так думала до 19 лет, пока несчастный случай не перевернул мою жизнь.

Мы с друзьями проводили каникулы на Гавайях. Однажды во время пешего похода по джунглям нам захотелось развлечься прыжками в воду с водопада (спойлер: это была очень плохая идея).

Никогда раньше я не выполняла подобных прыжков. Друзья объяснили мне, как нужно действовать: «Не сгибай ноги, чтобы войти в воду ступнями вперед».

«Ясно!» – сказала я и прыгнула.

Как только я оторвалась от верхушки утеса, меня охватил ужас, и этот совет был мгновенно забыт. В результате я вошла в воду *не* ступнями, а пятой точкой. Соппротивление воды создало ударную волну, которая прошла по моему позвоночнику и вызвала сжатие позвонков (по принципу домино).

Позвонки поочередно издали хрустящий звук. Это «хрусть-хрусть-хрусть-хрусть-хрусть-хрусть-хрусть» прошло весь путь вверх до моего второго грудного позвонка, который не выдержал давления и разлетелся на четырнадцать осколков.

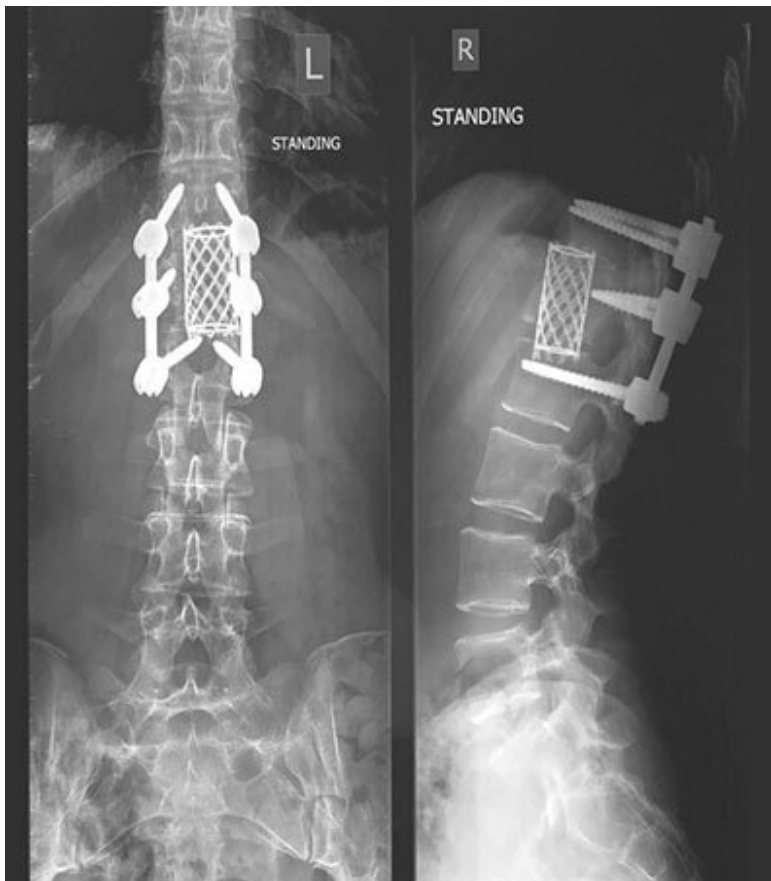
Моя жизнь тоже разлетелась на осколки, и я стала разделять ее на две части: *до* несчастного случая и *после* него.

Следующие две недели я пролежала пластом на больничной койке в ожидании операции на позвоночнике. Будучи не в силах заснуть, продолжала мысленно рисовать картину того, что мне предстояло перенести. В это было невозможно поверить: хирург собирался вскрыть мое туловище, сначала сбоку, на уровне талии, а затем сзади, на уровне разрушенного позвонка. Он планировал извлечь костные фрагменты вместе с двумя соседними дисками, а потом соединить три позвонка вместе и скрепить позвоночник шестью металлическими стержнями длиной 7,5 сантиметра. Отверстия для них нужно было просверлить *электродрелью*.

В неопиcуемый ужас меня привели связанные с этой процедурой риски: повреждение легких, паралич и смерть. Впрочем, у меня не было выбора. Осколки позвонка давили на оболочку спинного мозга. Любое сотрясение (например, если я споткнусь на лестнице) могло привести к разрыву этой оболочки и парализовать меня ниже пояса. Я была напугана. Воображала, как буду лежать на операционном столе, истекая кровью, а врачи признают невозможность меня спасти. Представляла себе печальное завершение моей жизни, единственной причиной которого стал испуг, охвативший меня в воздухе, когда я пыталась развлечься.

День операции приближался медленно, но неизбежно, хотя в глубине души мне хотелось, чтобы он не наступил вовсе.

Когда анестезиолог начала вводить меня в состояние наркоза для восьмичасовой процедуры, я подумала, не окажется ли она последним человеком, которого мне доведется увидеть. Я молилась. Мне хотелось жить. Я сказала себе, что если мне посчастливится проснуться, то буду до конца своей жизни преисполнена благодарности к врачам.



Конечный результат. (Нет, рамка металлоискателя в аэропорту не звенит, и да, эти стержни останутся во мне навсегда.)

Когда я пришла в себя в послеоперационной палате, стояла глубокая ночь. Сначала я ощутила колоссальное облегчение: я осталась жива. Потом почувствовала боль. Уточнение: это была *неописуемая* боль. Казалось, что мой позвоночник сжимает могучий железный кулак. Я попробовала сесть, чтобы позвать медсестру. После нескольких попыток появился медбрат, который посмотрел на меня с мрачным презрением. Картина моего возвращения в мир оказалась удручающей. Я рыдалась. Мне захотелось к маме.

Я действительно была преисполнена благодарности – бесконечной, глубокой признательности за то, что осталась жива. Но в то же время мое состояние напоминало агонию. Спина дергалась от пульсирующей боли. Я не могла пошевелиться, казалось, что вот-вот разойдутся швы. В течение нескольких дней нервы в ногах непрерывно жгло огнем. Раз в три часа мне кололи обезболивающее. Медбрат входил в палату, слегка оттягивал кожу на бедре и вводил иглу, каждый раз чередуя ноги. Я не могла ни спать, потому что все нестерпимо болело, ни есть, потому что от опиоидов меня тошнило. За две недели я похудела на 11 килограммов. Чувствовала себя одновременно счастливой и несчастной, сожалела о случившемся, корила себя за то, что причинила столько хлопот моим близким, и не знала, что делать дальше.

Мое тело восстановилось за считанные месяцы, но затем реабилитация потребовалась моему разуму и душе. Меня охватило ощущение оторванности от реальности. Когда я смотрела на свои руки, они казались мне чужими. Взглянув на себя в зеркало, я ужаснулась. Что-то было не так. Но непонятно, что именно.

К сожалению, никто другой тоже этого не знал. Со стороны я выглядела вполне здоровой. Поэтому держала свои страдания при себе. Когда у меня спрашивали, как дела, я отвечала: «Все отлично, спасибо». Но если честно, то следовало бы сказать: «Я чувствую себя чужой в собственном теле. То, что я вижу в зеркале, сводит меня с ума. И я до смерти боюсь, что никогда больше не приду в норму». Впоследствии мне поставили диагноз «расстройство деперсонализации-дереализации», при котором люди не могут установить связь с собой или с окружающей реальностью.

В то время я жила в Лондоне и помню, как в метро разглядывала пассажиров, сидевших напротив, и пыталась угадать, кто из них, подобно мне, испытывает серьезные трудности, которые приходится скрывать. Мне отчаянно хотелось, чтобы кто-нибудь из них почувствовал мои страдания и сказал, что ему это знакомо, что он пережил схожие ощущения и сумел снова стать собой. Но это, конечно, была лишь пустая фантазия. Люди, находившиеся в метре от меня, не имели ни малейшего представления о том, что происходило внутри моего тела. Я сама тоже плохо это представляла. И не чув-

ствовала, что происходит внутри них, не знала, страдают они или нет.

Человеку очень трудно разобраться в том, что творится в его теле. Даже когда мы можем идентифицировать свои эмоции, такие как благодарность, боль, облегчение, печаль и так далее, нам не всегда понятно, откуда они берутся. С чего начинается процесс осознания того, что с нами что-то не так?

Однажды я попыталась объяснить эту идею своей лучшей подруге и неожиданно для себя заявила: «Все, что мы хотим получить от жизни – образование, работу, деньги, – сущие пустяки по сравнению с возможностью наслаждаться физическим и ментальным здоровьем». Это озарение стало самым ярким из всех, какие мне когда-либо доводилось испытать.

* * *

Четыре года спустя стремление выяснить, как мне наладить связь со своим телом, привело меня в городок Маунтин-Вью, расположенный в Кремниевой долине, в 60 километрах к югу от Сан-Франциско. Я чувствовала, что смогу получить необходимую информацию, работая на переднем крае медицинской науки. В 2015 году этим передним краем была генетика.

Я устроилась на стажировку в компанию 23andMe (такое название она получила в честь 23 пар хромосом, в которых

заключен генетический код человека). Работать там мне хотелось сильнее, чем когда-либо и где-либо еще.

Объяснялось это очень просто. Я уже знала, что организм человека создается в соответствии с инструкциями, которые содержатся в его ДНК, и решила, что если смогу понять свою ДНК, то сумею разобраться и со своим телом.

Я работала менеджером по новым проектам. У меня за плечами было два высших образования и привычка упрощать сложные темы. Этот багаж оказался весьма полезным: я разъясняла клиентам значимость наших генетических исследований и побуждала к участию в проводимых нами опросах. Мы собирали данные совершенно новым способом – в цифровом виде, через интернет, привлекая миллионы людей. Каждый клиент становился представителем гражданской науки и вносил посильный вклад в развитие коллективного понимания ДНК. Своей миссией мы считали внедрение инноваций в области персонализированной медицины и предоставление каждому человеку индивидуальных рекомендаций по оздоровлению.

Это была отличная компания, где работали настоящие энтузиасты, которые собирали самые точные данные и выполняли чрезвычайно важную миссию. Атмосфера в офисе была буквально наэлектризована энтузиазмом.

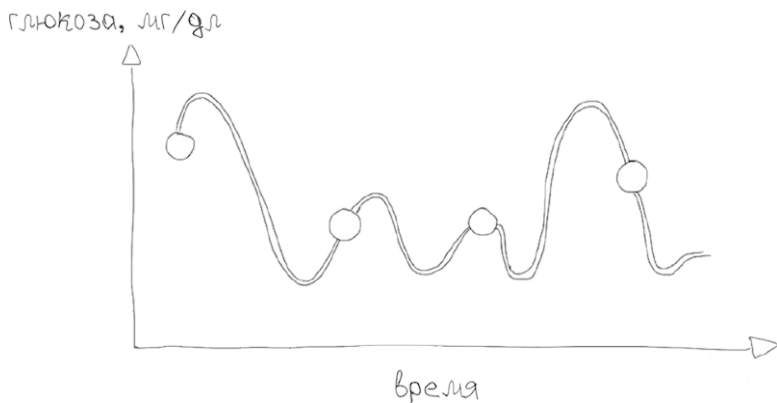
Я быстро сблизилась с сотрудниками исследовательского отдела, а затем проштудировала все их публикации и начала задавать вопросы. К сожалению, реальная предиктив-

ность ДНК оказалась не столь высокой, как я думала. Например, генетические факторы могут указывать на вашу предрасположенность к диабету 2-го типа, но не позволяют точно предсказать, разовьется он у вас или нет. Исследование ДНК помогает получить представление о том, что *может* произойти. Основными причинами большинства хронических состояний, от мигрени до заболеваний сердца, гораздо чаще становятся «факторы стиля жизни», чем генетика. Следовательно, ваши гены не играют определяющей роли в том, как вы себя чувствуете, когда просыпаетесь утром.

В 2018 году по инициативе нашего отдела исследований и разработок, отвечавшего за внедрение передовых идей, компания 23andMe запустила новый проект, связанный с использованием *систем непрерывного мониторинга глюкозы*.

Непрерывные мониторы глюкозы (continuous glucose monitor, CGM) – это небольшие устройства, которые закрепляются на руке и отслеживают уровень сахара крови. Они были созданы, чтобы заменить системы забора крови с помощью прокалывания пальца, которые диабетики используют уже много десятилетий. Однако такие измерения глюкозы можно производить лишь несколько раз в день. С помощью CGM уровень глюкозы измеряется через каждые несколько минут. Это позволяет отобразить кривую глюкозы в виде непрерывной линии и отправить ее на ваш смартфон. Такие системы кардинально улучшили положение страдающих диабетом, вынужденных полагаться на результаты измере-

ний сахара крови при дозировке лекарственных препаратов.



CGM позволяют проследить изгибы кривой глюкозы (непрерывная линия), которые невозможно заметить, применяя традиционные системы взятия проб крови из пальца (белые кружки)

Вскоре после того, как компания 23andMe запустила этот проект, CGM стали применять ведущие мировые атлеты, чтобы использовать показатели измерений глюкозы для оптимизации своей спортивной формы и выносливости. Через некоторое время ученые начали публиковать материалы исследований, проведенных с использованием CGM, результаты которых однозначно показывали, что сильная дисрегуляция уровня глюкозы может возникать не только у страдающих диабетом.

Когда сотрудники нашего отдела исследований решили заняться изучением пищевых реакций у людей, не страдающих диабетом, я сразу же попросила включить меня в группу испытуемых. Мне всегда хотелось обнаружить нечто такое, что помогло бы мне понять свое собственное тело. Но я даже близко не представляла, к чему это приведет.

В моем отделе оказалось четверо таких добровольцев, и нам прислали медсестру, чтобы установить эти устройства. Мы дождались ее в конференц-зале со стеклянными стенами, и она попросила каждого закатать рукав рубашки. Протерев тыльную сторону моего левого предплечья спиртовым тампоном, медсестра приставила к коже аппликатор. Мне сказали, что игла проткнет кожу и введет под нее крошечный волосок длиной 3 миллиметра (электрод). Затем игла выйдет, а на кожу будет наклеен маленький передатчик, соединенный с этим электродом. Устройство нужно будет носить в течение двух недель.

Раз, два... щелк! Монитор оказался внутри – и это было почти безболезненно.

Чтобы привести датчик в рабочий режим, требовалось 60 минут, после чего я могла в любой момент увидеть на экране iPhone уровень сахара крови. Цифры показывали мне, как мое тело реагирует на то, что я съела (или не съела), и какие движения совершила (или не совершила). Я получала сообщения *изнутри*. Привет, организм!

Я принялась проверять уровень глюкозы в самых раз-

ных ситуациях. Делала это, когда чувствовала себя прекрасно и когда чувствовала себя ужасно. Во время физических упражнений, утром после пробуждения и вечером перед сном. Мое тело разговаривало со мной на языке подъемов и спадов глюкозы.

Я проводила эксперименты на себе и тщательно записывала результаты. Моей лабораторией была моя кухня, в роли испытуемой выступала я сама, а гипотеза, которую мне хотелось подтвердить, заключалась в том, что воздействие еды и физической активности на уровень глюкозы определяется правилами, которые можно четко систематизировать.

Довольно быстро я начала замечать странные закономерности. Начос, съеденные в понедельник, вызывали сильный скачок сахара крови. Начос в воскресенье – никаких колебаний. Пиво провоцировало скачок. Вино нет. M&M's после ланча – скачка не было. M&M's перед ужином – скачок был. Ощущение усталости во второй половине дня означало, что во время ланча глюкоза была повышена. Если уровень энергии оставался высоким в течение всего дня, значит, показатели глюкозы были стабильными. Вечерняя тусовка с подругами вызывала резкие перепады сахара крови на протяжении всего вечера. Напряженная презентация на работе приводила к скачку. Сеанс медитации стабилизировал уровень глюкозы. Капучино, выпитый после хорошего отдыха, не вызывал никаких изменений. Чашка капучино в состоянии усталости становилась причиной мощного скачка. Хлеб

провоцировал скачок, в отличие от хлеба с маслом.

Все стало еще интереснее, когда я попробовала сопоставить уровень глюкозы с ментальным состоянием. Спутанность сознания (которую я начала испытывать после несчастного случая) часто коррелировала с сильным скачком, а сонливость – с резким спадом уровня сахара крови. Неодолимая тяга к конкретным продуктам вызывала то, что я называю американскими горками глюкозы, а именно стремительное чередование ее скачков и спадов. Если утром я едва могла сползти с постели, значит, у меня всю ночь уровень сахара крови был повышен.

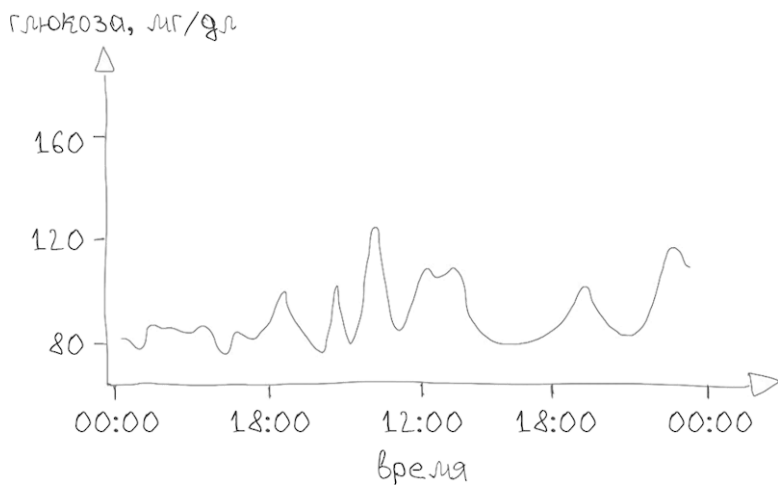
Я просеяла полученные данные, повторила множество экспериментов и сверила свою гипотезу с научными публикациями. Мне стало ясно, что если я хочу чувствовать себя как можно лучше, то нужно избегать резких перепадов уровня глюкозы. И занялась поиском способов делать кривые глюкозы более пологими.

Со временем мне удалось совершить ряд открытий, которые радикально улучшили мое здоровье. Я избавилась от спутанности сознания и обуздала пищевые пристрастия. Просыпаясь после полноценного ночного сна, чувствовала себя потрясающе. Впервые после несчастного случая я снова получила возможность наслаждаться подлинным благополучием.

Я решила рассказать об этом другим людям и начала показывать результаты моих исследований друзьям, советуя и

им заняться выравниванием кривых глюкозы. К сожалению, мои увещевания часто наталкивались на глухую стену непонимания.

Мне стало ясно, что эту информацию нужно представить в увлекательной форме и проиллюстрировать научную теорию о роли глюкозы моими собственными данными. Проблема заключалась в том, что разобраться в этой информации было довольно трудно.



Данные о глюкозе за сутки, прямо с монитора контроля уровня глюкозы

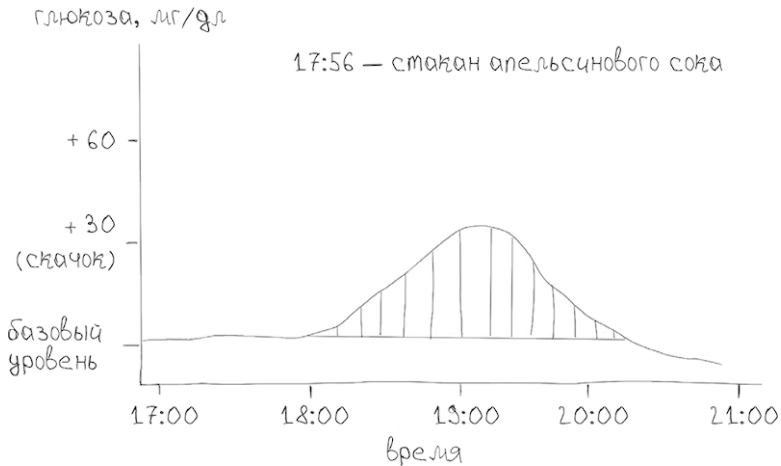
Поэтому мне нужно было «увеличить масштаб» картинку, чтобы подробно рассматривать изменения глюкозы на

более коротких отрезках времени. Но программное приложение к непрерывному монитору глюкозы не позволяло этого сделать, поэтому мне пришлось написать для своего компьютера специальную программу.

Я начала вести журнал питания и фиксировать в нем все, что ела. Каждая запись (например, «17:56 – стакан апельсинового сока») иллюстрировалась показателями на четырехчасовом отрезке времени, начиная за час до того, как я выпила сок, и заканчивая тремя часами после этого. Такой подход позволял получить достаточно полное представление о том, какими были мои уровни глюкозы перед едой, во время еды и после нее.

Чтобы облегчить восприятие картинки, я соединяла точки показателей, в результате чего получалась непрерывная линия скачка.

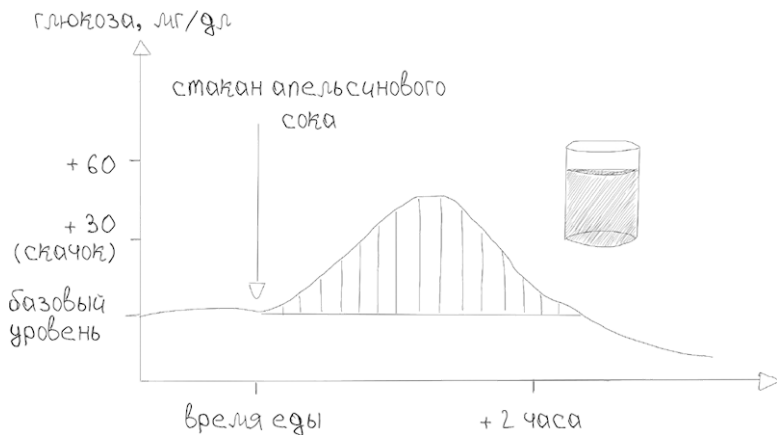
Будучи уверена в том, что научные данные должны быть красиво оформлены, я упростила временную ось и добавила справа изображение еды. Это, безусловно, сделало картинку более привлекательной.



Я увеличила масштаб и поместила время употребления пищи (17:56 – стакан апельсинового сока) в четырехчасовой отрезок

Мои друзья и родственники были очарованы этими диаграммами. По их просьбе я стала подвергать такой проверке все больше и больше продуктов питания и делиться полученными результатами. А потом они начали обзаводиться собственными CGM. Полученные данные они присылали мне, и я их обобщала. Со временем спрос на составление диаграмм вырос настолько, что я не успевала его удовлетворять, и поэтому мне пришлось создать приложение для смартфона, которое автоматизировало процесс. Этим приложением стали пользоваться мои друзья, потом друзья мо-

их друзей... и количество желающих контролировать глюкозу стало расти как снежный ком. Реальные свидетельства полезности моей теории оказались настолько воодушевляющими, что даже люди, которые не пользовались CGM, принялись изменять свои привычки питания.



Диаграмма, созданная с помощью моей самодельной программы. Апельсиновый сок и все другие фруктовые соки не содержат клетчатки, зато в них много сахара. Их употребление приводит к скачку глюкозы

В апреле 2018 года я зарегистрировала Instagram-аккаунт @glucosegoddess, который привлек множество подписчиков. Так зародилось движение Glucose Goddess («Богиня глюкозы»). Участники созданного мною сообщества стали повто-

рять мои эксперименты и проводить собственные. Присылаемые мне результаты поражали меня все сильнее, и я наконец осознала, что глюкоза играет важную роль почти во всем, что происходит в человеческом теле.

Часть 1

Что такое глюкоза?

1

Войдите в кабину пилотов Почему глюкоза так важна

Если хотите получить примерное представление о сложности человеческого организма, загляните в кабину пилотов самолета. Вы увидите, что она битком набита какими-то сложными устройствами. Экраны, циферблаты, мигающие лампочки, ручки, переключатели, рычаги... кнопки слева, кнопки справа, кнопки на потолке (нет, ну правда, зачем нужны кнопки на *потолке*?). Увиденное заставит вас поблагодарить небеса за то, что пилоты знают, как всем этим управлять. Ведь вас как пассажира волнует лишь одно: будет ли самолет устойчиво держаться в воздухе.

В том, что касается управления нашим телом, мы являемся невежественными пассажирами, но вместе с тем и пилотами. И незнание того, как работает наш организм, равносильно полету вслепую.

Мы знаем, как хотим себя чувствовать. Просыпаться с

улыбкой, ощущая заряд энергии и воодушевления, которого хватит на весь предстоящий день. Радоваться ощущению счастья и не испытывать боли. Качественно проводить время с нашими близкими, наслаждаясь позитивным настроением и благополучием. Но как осуществить эти пожелания? Как разобраться в хаосе приборов и кнопок? С чего начать?

Советую начать с глюкозы. Почему? Потому что я считаю этот рычаг в кабине пилотов самым действенным. Научиться правильно управлять им совсем нетрудно (благодаря непрерывному монитору глюкозы). Он *мгновенно* влияет на наше самочувствие (потому что отвечает за чувство голода и настроение). И когда мы возьмем его под контроль, то многие вещи сразу встанут на свои места.

Когда возникает дисбаланс уровня глюкозы, наше тело начинает подавать сигналы тревоги. Это набор лишнего веса, буйство гормонов, переутомление, тяга к сладкому, высыпания на коже и перебои в работе сердца. Над нами нависает угроза развития диабета 2-го типа. Организм становится похожим на вышедший из-под контроля самолет, который теряет устойчивость в воздухе. И это означает, что нам срочно нужно что-то исправить, чтобы не врезаться в землю. Если мы хотим вернуть тело на оптимальный эшелон полета, нужно сделать кривые глюкозы более пологими.

Что поможет нам управлять этим рычагом? Ответ прост: то, чем будет наполнена наша тарелка.

Да, эта книга для вас

Недавнее исследование показало, что лишь у 12 процентов американцев нет метаболических нарушений, и это означает, что похвастаться идеально функционирующим телом и здоровым уровнем сахара крови могут лишь 12 процентов американцев. Скорее всего, вы и девять из десяти самых близких вам людей, сами того не подозревая, находитесь на американских горках глюкозы.

Вот несколько вопросов, которые вы должны задать себе, чтобы выяснить, как у вас обстоят дела с регуляцией глюкозы.

- Врачи советуют вам избавиться от лишнего веса?
- Вы пытаетесь похудеть, но у вас это плохо получается?
- Ваш объем талии превышает 101 сантиметр, если вы мужчина, или 89 сантиметров, если вы женщина? Объем талии является более точным показателем предрасположенности к заболеваниям, чем индекс массы тела (ИМТ).
- Вы испытываете острые приступы голода в течение дня?
- Вы бываете *злыми от голода*?
- Вам требуются перекусы через каждые несколько часов?
- Вы ощущаете слабость, дурноту или головокружение, если прием пищи задерживается?
- Вы испытываете тягу к сладкому?
- Вас одолевает сонливость в первой или второй половине

дня или вы постоянно изнемогаете от усталости?

- Вам нужен кофеин, чтобы поддерживать силы с утра до вечера?
- У вас наблюдаются проблемы со сном или, может быть, вы просыпаетесь среди ночи из-за учащенного сердцебиения?
- У вас бывают резкие спады энергии, которые сопровождаются сильной потливостью или тошнотой?
- Вы страдаете от акне или других кожных заболеваний?
- У вас бывают вспышки тревоги, депрессии или аффективных расстройств?
- У вас случаются эпизоды спутанности сознания?
- Вы страдаете резкими перепадами настроения?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.