

VOI HYVIN, SYÖ HYVIN,
LISÄÄ TASAPAINOA
JA ENERGIAA ELÄMÄÄSI

GLUKKOOSI- KUMOUS



Hallitse helposti
verensokeriasi

JESSIE INCHAUSPÉ

TAMMI

JESSIE INCHAUSPÉ

GLUKKOOSI- KUMOUS

Hallitse helposti verensokeriasi

Suomentanut Antti Immonen



tammi

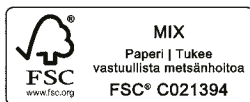
80 VUOTTA

HELSINKI

www.instagram.com/glucosegoddess

Shakespeare-sitaatti sivulla 181 on peräisin William Shakespearen näytelmästä *Romeo ja Julia*. Suomentanut Marja-Leena Mikkola. WSOY, Helsinki, 2006, s. 77.

Alan Watts -sitaatti sivulla 10 on peräisin Wattsin teoksesta *Epävarmuuden viisaus*. Suomentanut Lauri Porceddu. Basam Books, Helsinki, 2014, s. 52.



Englanninkielinen alkuteos: *Glucose Revolution*

© Jessie Inchauspé, 2022

International Rights Management: Susanna Lea Associates

Suomenkielinen laitos

© Antti Immonen ja Tammi 2023

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-5529-3

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Lukijalle.....	9
Oma tarinani.....	17

OSA 1: MITÄ GLUKOOSI ON

1. Vilkaistu ohjaamoon: miksi glukoosi on tärkeää.....	31
<i>Kyllä, tämä kirja on juuri sinulle</i>	32
<i>Mitä tässä kirjassa sanotaan – ja mitä ei</i>	34
2. Jerry: kuinka kasvit tuottavat glukoosia.....	38
<i>Tiukka tärkkelys</i>	41
<i>Karski kuitu.....</i>	43
<i>Herkullinen hedelmä.....</i>	44
3. Perheasioita: kuinka glukoosi päätyy verenkiertoon.....	46
<i>Yksi vanhempi, neljä sisarusta.....</i>	50
<i>Entä jos ruokavaliossamme ei olisi ollenkaan glukoosia?.....</i>	52
4. Mielihyvän kaipuu: miksi syömme enemmän glukoosia kuin entisaikoina.....	54
5. Ihomme alla: kuinka glukoosipiikit voi havaita	60
<i>Jotkin glukoosipiikit ovat haitallisempia kuin toiset</i>	66

OSA 2: MIKSI GLUKOOSIPIIKIT OVAT HAITALLISIA

6. Junia, paistumista ja Tetristä: kolme asiaa, jotka tapahtuvat kehossa glukoosipiikin aikana	69
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<i>Miksi juna pysähtyy – vapaat radikaalit ja oksidatiivinen stressi</i>	69
<i>Miksi paistumme – glykaatio ja tulehdustila</i>	73
<i>Hengissä pysyttelyä Tetristä pelaamalla – insuliini ja rasva</i>	76
7. Päästä varpaisiin: kuinka glukoosipiikit sairastuttavat	82
<i>Lyhytkestoiset vaikutukset</i>	83
<i>Pitkäkestoiset vaikutukset</i>	91

OSA 3: KUINKA VOIT TASOITAA GLUKOOSIKÄYRÄÄSI

NIKSI 1: Syö ruoka-aineet oikeassa järjestyksessä	107
NIKSI 2: Lisää vihreä alkupala kaikkiin aterioihisi	124
NIKSI 3: Lopeta kaloreiden laskeminen	141
NIKSI 4: Tasoita aamiaisen jälkeistä glukoosikäyrääsi	157
NIKSI 5: Syö mitä sokeria haluat – ne kaikki vaikuttavat samoin	181
NIKSI 6: Suosi jälkiruokia makeiden välipalojen sijaan.....	196
NIKSI 7: Nauti viinietikkaa ennen ruokailua	204
NIKSI 8: Liiku aterian jälkeen.....	219
NIKSI 9: Jos kaipaat välipaloja, syö jotakin ruokaisaa.....	230
NIKSI 10: ”Vaateta” hiilihydraatit	237
FUSKAUSSIVUT: Kuinka pidät glukoositason kurissa vaikeissa olosuhteissa	256
 Minun tyypillinen päiväni	269
Me kaikki olemme yksilöitä.....	273
Loppusanat	277
 Kiitokset	279
Loppuviitteet	281
Hakemisto.....	305

JESSIEN ILMOITUS VASTUUVAPAUESTA

Yleistajuistan tässä kirjassa tieteellisiä tietoja ja sovellan niitä käytännön vinkeiksi. Olen luonnontieteilijä, en lääkäri, joten sinun tulee muistaa, etteivät vinkkini ole lääketieteellisiä hoito-ohjeita.

Jos sinulla on jokin sairaus tai lääkitys, keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin sovellat kirjan neuvoja.

ALKUTEOKSEN KUSTANTAJAN ILMOITUS VASTUUVAPAUESTA

Tämä kirja sisältää tekijänsä mielipiteitä ja ideoita. Sen on tarkoitus antaa lukijalle hyödyllistä ja asiapitoista yleistietoa esitellyistä aiheista. Lukijan tulee ymmärtää, etteivät kirjailija ja kustantaja tarjoa kirjassa lääkinnällisiä, terveydenhoidollisia tai muunkaanlaisia ammatillisia ohjeita, jotka sopisivat yleispätevästi jokaiselle. Lukijan tulee aina kysyä lääketieteen, terveydenhoidon tai muun vastaavan alan asiantuntijalta mielipidettä ennen kuin hän ottaa käyttöön mitään tämän kirjan ehdotuksista tai tekee niistä omia päätelmiään.

Kirjailija ja kustantaja sanoutuvat irti kaikista mahdollisista henkilökohtaisista ja muunlaisista vahingoista tai riskeistä, jos sellaisia aiheutuu suoraan tai epäsuorasti tämän kirjan sisällön käyttämisestä ja soveltamisesta.

Perheelleni

LUKIJALLE

Mitä söit viimeksi?

Mietipä tätä kysymystä hetki.

Piditkö siitä? Miltä se näytti? Miltä se tuoksui? Miltä se maistui? Missä olit sitä syödessäsi? Kenen seurassa olit? Ja miksi katsoit parhaaksi syödä juuri sitä?

Ruoka ei ole ainoastaan herkullista, se on elintärkeää. Toisinaan kuitenkin ruoka voi tiedostamatta aiheuttaa odottamattomia seurauksia. Joten itse kunkin on syytä tuumailla myös muutamaa vaikeampaa kysymystä: Satutko esimerkiksi tietämään, kuinka monta grammaa rasvaa vatsaasi kertyy syötyäsi jonkin herkkupalan? Tiedätkö, onko sinulla sen seurauksena huomisaamuna herätessäsi naamassasi finni? Tiedätkö, kuinka paljon plakkia siitä muodostuu verisuoniisi tai kuinka monta ryppeä se tekee kasvoihisi? Tiedätkö, että saatat olla juuri tuon herkun takia jälleen kahden tunnin kuluttua nälissäsi, nuket tulevana yönä huonosti tai tunnet olosi huomenna veltoksi?

Lyhyesti sanottuna – tiedätkö, mitä tuo viimeksi syömäsi asia tekee kehollesi ja mielellesi?

Monet eivät tiedä. Minäkään en tiennyt, ennen kuin aloin ottaa selvää molekyylistä nimeltä glukoosi.

Useimmille keho on kuin jonkinlainen musta laatikko: tiedämme sen tehtävän, muttemme täsmälleen, miten se toimii.

Usein syömme lounaaksi jotakin sellaista, mistä olemme luke-
neet tai kuulleet, emmekä sitä, mitä kehomme todella tarvitsee.

”Eläin syö yleensä vatsallaan, mutta ihminen syö aivoil-
laan”, filosofi Alan Watts on kirjoittanut. Jos kehomme voisi-
vat puhua meille tuntemuksistaan, asia olisi toisin. Tietäi-
simme täsmälleen, miksi olemme nälkäisiä jälleen kahden
tunnin kuluttua, miksi nukuimme kehnosti edellisenä yönä
ja miksi tunnemme olon vetämättömäksi seuraavana päivä-
nä. Söisimme järkevämmiin. Terveytämme kohenisi. Elä-
mämme paranisi.

Minulla on sinulle jymyuutinen: kehomme puhuu meille
kaiken aikaa.

Emme vain tiedä, kuinka kuunnella sitä.

Kaikki, mitä panemme suuhumme, saa aikaan jonkin
reaktion. Se, mitä syömme, vaikuttaa 30 triljoonaan soluun
ja 30 triljoonaan bakteeriin sisällämme.¹ Tässä eräitä seu-
rauksia: ruokahimot, finnit, migreenikohtaukset, aivosumu,
mielialan vaihtelut, lihominen, hedelmättömyys, munasarjo-
jen monirakkulaoireyhtymä, tyypin 2 diabetes, rasvamaksa,
sepelvaltimotauti. Nämä kaikki riesat ovat viestejä siitä, että
jokin kehossa on pielessä.

Syypää on ympäristömme. Ravintovalintoihimme vaiku-
tetaan miljardien markkinointikampanjoilla, joiden tarkoi-
tuksena on tahkota rahaa elintarviketeollisuudelle – meille
kaupitellaan limuja, pikaruokaa ja makeisia.² Kampanjat usein
oikeutetaan sanomalla, että ”merkityksellistä on, kuinka pal-
jon syöt – prosessoidut elintarvikkeet ja sokeri eivät itsessään
ole pahoja”.³ Tiede kuitenkin kertoo aivan muuta: prosessoi-
dut elintarvikkeet ja sokeri *ovat* sinälläänkin haitallisia, vaiko-
emme edes söisi niitä valtavia kalorimääriä.⁴

Harhaanjohtavan markkinoinnin takia uskomme muun
muassa tällaisia väitteitä:

”Lihomisessa on kyse ainoastaan nautittujen ja kulutettujen kalorien suhteesta.”

”Aamiaista ei saisi koskaan jättää väliin.”

”Riisikakut ja hedelmämehu ovat terveellisiä.”

”Rasvaiset ruoat ovat epäterveellisiä.”

”Meidän ei tarvitse syödä sokeria saadaksemme energiaa.”

”Tyypin 2 diabetes on perinnöllinen sairaus, se pitää vain hyväksyä.”

”Jos painonpudotus ei onnistu, se johtuu vain tahdonvoiman puutteesta.”

”Unisuus kolmen aikaan iltapäivällä on ihan normaalia – silloin kannattaa juoda kahvia.”

Vääränlaiset ruokavalinnat vaikuttavat fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiisi ja estävät sinua heräämästä joka aamu mahtavan virkeänä. Ei välttämättä vaikuta kovin pahalta, vaikka et tuntisikaan oloasi mahtavaksi joka aamu herätessäsi, mutta entä jos se olisi mahdollista? Etköhän sinäkin haluaisi sitä? Usko pois: se *on* mahdollista jokaiselle.

Tutkijat ovat yrittäneet jo pitkään selvittää, miten erilaiset ruokailutottumukset vaikuttavat, ja nykyään tiedämmekin aiheesta enemmän kuin koskaan. Laboratorioissa eri puolilla maailmaa on tehty viimeisten viiden vuoden aikana innostavia löydöksiä: tutkijat ovat seuranneet reaaliaikaisesti, miten keho reagoi ruokaan – ja osoittaneet, että vaikka se, *mitä* syömme, onkin merkityksellistä, myös se, *kuinka* syömme – missä järjestyksessä ja millaisina yhdistelminä ja ainesjoukkoina – on myös olennaista.

Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ihmiskehossa on yksi mitattavissa oleva asia, joka vaikuttaa sen kaikkiin järjestelmiin. Jos ymmärrämme tuota yhtä asiaa ja teemme oikeita valintoja sen optimoimiseksi, voimme parantaa suuresti sekä

fyysistä että henkistä hyvinvointiamme. Tuo asia on verensokeri – eli glukoosin määrä veressämme.

Glukoosi on kehomme pääasiallinen energianlähde. Saamme siitä suurimman osan syömästämme ruoasta. Verenkierron mukana glukoosi kulkeutuu soluihimme. Sen pitoisuus voi heilahdella suuresti päivän mittaan, ja jyrkät veren glukoosipitoisuuden lisäykset – joita nimitän *glukoosipiikeiksi* – vaikuttavat kaikkeen, muun muassa mielialaan, unen laatuun, ihoon, painoon, immuunijärjestelmän terveydentilaan, sepelvaltimotaudin riskiin sekä hedelmällisyyteen.

Meitä ei juurikaan varoitella glukoosista, ellemme sairasta diabetesta, mutta itse asiassa glukoosi vaikuttaa meistä jokaiseen. Viime vuosien aikana välineitä glukoosin tarkkailemiseksi on tullut aiempaa paremmin ulottuvillemme. Tämän sekä edellä mainitsemiäni tieteen edistysaskelten ansiosta saamme käyttöömmä enemmän dataa kuin koskaan aikaisemmin – ja voimme hyödyntää sitä saadaksemme entistä paremman käsityksen kehostamme.

Tämä kirja on jäsennetty kolmeen osaan: ensimmäisessä osassa kerron, mitä glukoosi on ja mitä tarkoitan puhuessani glukoosipiikeistä; toisessa osassa kuvailen, miksi glukoosipiikit ovat haitallisia, ja kolmannessa neuvon, mitä voit tehdä välttääksesi glukoosipiikit ja syödä silti mieliruokiasi.

Ensimmäisessä osassa siis selitän, mitä glukoosi on, mistä se on peräisin ja miksi se on niin tärkeää. Glukoosista tuotetaan jatkuvasti uutta tieteellistä tietoa, mutta emme saa sitä ulottuvillemme tarpeeksi nopeasti. Glukoosin säätely on tärkeää jokaiselle, sairastipa diabetesta tai ei: 88 prosentilla yhdysvaltalaisista glukoositason säätely on todennäköisesti häiriintynyt (vaikkei heillä olisikaan lääketieteellisten ohjeistusten mukaan ylipainoa), ja useimmat eivät sitä tiedä.⁵ Kun glukoositason säätely on häiriintynyt, koemme glukoosi-

piikkejä. Glukoosipiikin aikana glukoosia erittyy kehoomme nopeasti ja sen pitoisuus verenkierrössämme kasvaa yli 1,7 millimooliin litrassa suunnilleen tunnin (tai lyhyemmän ajan) kuluessa ja laskee sitten aivan yhtä nopeasti. Glukoosipiikit aiheuttavat haitallisia seurauksia.

Toisessa osassa kuvailen glukoosipiikkien aiheuttamia lyhyen aikavälin haittoja – joita ovat muun muassa nälkä, ruokahimot, väsymys, hankalat menopaussioireet, migreeni, huono unenlaatu, tyyppin 1 diabeteksen ja raskausdiabeteksen hallinnan vaikeus, heikentynyt immuunijärjestelmä sekä huonontunut kognitiivinen toimintakyky – mutta kerron myös pitkän aikavälin haitoista. Häiriintynyt glukoositason säätely näet aiheuttaa myös osaltaan vanhenemista ja kroonisia sairauksia, kuten aknea, ekseemaa, psoriasisista, nivelreumaa, kaihia, Alzheimerin tautia, syöpää, masennusta, suolistovaivoja, sepelvaltimotautia, hedelmättömyyttä, munasarjojen monirakkulaoireyhtymää, insuliiniresistenssiä, tyyppin 2 diabetesta ja rasvamaksaa.

Jos merkitsisit glukoositasosi graafille minuutin välein joka päivä, viiva pisteiden välillä nousisi ja laskisi aika lailla. Tämä graafi kuvaisi glukoosiarvojesi vaihtelua eli *glukoosikäyrääsi*. Kun teemme elämäntapamuutoksia välttääksemme glukoosipiikkejä, tasoitamme glukoosiarvojen ailahtelua. Mitä tasaisempi glukoosikäyrä on, sitä parempi. Glukoosikäyrää tasoittamalla vähennämme insuliinin – hormonin, jota vapautuu reaktiona glukoosiin – määrää kehossamme, ja tämä on hyödyllistä, koska liiallinen insuliinin määrä on yksi niistä tekijöistä, jotka aiheuttavat insuliiniresistenssiä, tyyppin 2 diabetesta ja munasarjojen monirakkulaoireyhtymää.⁶ Glukoosikäyrää tasoittamalla tasoitamme luonnollisesti myös fruktoosikäyrää (sokeripitoisissa elintarvikkeissa on glukoosin lisäksi fruktoosia). Se on hyödyllistä, sillä liiallinen

fruktoosi lisää liikalihavuuden, sepelvaltimotaudin ja alkoholista johtumattoman rasvamaksan todennäköisyyttä.⁷

Kolmannessa osassa osoitan, kuinka pystyt tasoittamaan glukoosiarvojesi vaihteluja kymmenellä yksinkertaisella ruokailuun liittyvällä niksillä, jotka on helppo omaksua osaksi arkea. Opiskelin yliopistossa matematiikkaa ja sen jälkeen tohtorikoulussa biokemiaa. Koulutukseni suomilla välineillä olen voinut analysoida valtavan määrän ravitsemustieteen aineistoa ja poimia sieltä parhaat osat. Lisäksi olen tehnyt itse monia kokeita käyttämällä laitetta nimeltä jatkuvan glukoosiseurannan sensori, joka kertoo minulle glukoosiarvoni reaaliajassa. Esittelemäni kymmenen niksiä ovat yllättävän yksinkertaisia. En pyydä sinua jättämään jälkiruokia lopullisesti, laskemaan kaloreita tai treenaamaan tuntikausia päivässä. Sen sijaan voit käyttää hyväksesi asioita, joita opit fysiologiastasi tämän kirjan ensimmäisestä ja toisesta osasta – eli kuuntelemalla omaa kehoasi – jotta osaat tehdä parempia ratkaisuja, *kuinka* sinun pitäisi syödä. (Ja usein se tarkoittaa, että sinun tulisi kasata lautasellesi tavallista enemmän ruokaa.) Annan kirjan viimeisessä osiossa käyttöösi kaiken tarvittavan tiedon, jonka avulla vältät glukoosipiikit ilman että sinun tarvitsee käyttää glukoosin seurantaan tarkoitettua laitetta.

Koko kirjan mittaan selitän tieteen viimeisten saavutusten avulla, miksi nämä niksit ovat tehokkaita, ja kerron tosielämän tarinoita, jotka todistavat niiden toimivuuden käytännössä. Näet aineistoa, joka on poimittu sekä omista kokeistani että Glucose Goddess -yhteisön kokeista. Glucose Goddess on perustamani verkkoyhteisö, jonka jäsenmäärä on kasvanut (tätä kirjoittaessani) jo yli 200 000 henkeen. Saat myös lukea kertomuksia jäsenistä, jotka ovat kirjaan koottujen niksien avulla pudottaneet painoaan, hillinneet ruokahimojaan,

parantaneet energiatasoaan, saaneet puhtaamman ihon, päässeet eroon munasarjojen monirakkulaoireyhtymän oireista, kääntäneet tyypin 2 diabeteksen kehityksen parempaan suuntaan, karistaneet syyllisyyden tunteen ja vahvistaneet valtavasti itseluottamustaan.

Luettuasi tämän kirjan kykenet kuuntelemaan kehosi lähettämiä viestejä – sekä ymmärrät, mitä sinun tulee seuraavaksi tehdä. Teet tiedostavia ravitsemusvalintoja etkä ole enää mainosten uhri. Terveytesi kohentuu, ja samoin käy koko elämällesi.

Tiedän tämän varmuudella, koska niin tapahtui minullekin.

OMA TARINANI

Tiedät varmaan sanonnan ”Terveyttä ei kannata pitää itsensänselvyytenä”? No, minä kuitenkin pidin sitä itsestäänselvyytenä, kunnes 19-vuotiaana onnettomuus muutti elämäni.

Olin Havaijilla lomalla ystäväieni kanssa. Eräänä iltapäivänä lähdimme retkelle viidaksoon ja saimme mahtavan idean hypätä alas vesiputouksen päältä (juonipaljastus: se ei ollutkaan kovin mahtava idea).

Se oli ensimmäinen kerta elämässäni, kun kokeilin mitään sellaista. Ystäväni olivat kertoneet, mitä minun pitäisi tehdä: ”Pidä jalkasi tikkusuorina niin, että jalkateräsi osuvat veteen ensimmäisenä.”

”Selvä juttu!” sanoin ja hyppäsin.

Heti loikattuani kielekkeeltä jouduin kauhun valtaan ja unohdin neuvon. En päätenyt veteen jalat edellä – laskeuduinkin peräpäätä edellä. Osuessani veteen paineisku lähetti pitkin selkärankaani sokkiaallon, joka aiheutti dominoefektin ja puristi kasaan yksi kerrallaan jokaisen selkänikamani.

Naks-naks-naks-naks-naks-naks-naks, ne naksahtelivat – aina toiseksi ylimpään selkänikamaani asti, joka murskaantui paineesta neljäntoista osaan.

Myös elämäni hajosi kappaleiksi. Sen jälkeen mielsin elämäni jakautuvan kahteen vaiheeseen: onnettomuutta edeltävään ja onnettomuuden jälkeiseen aikaan.

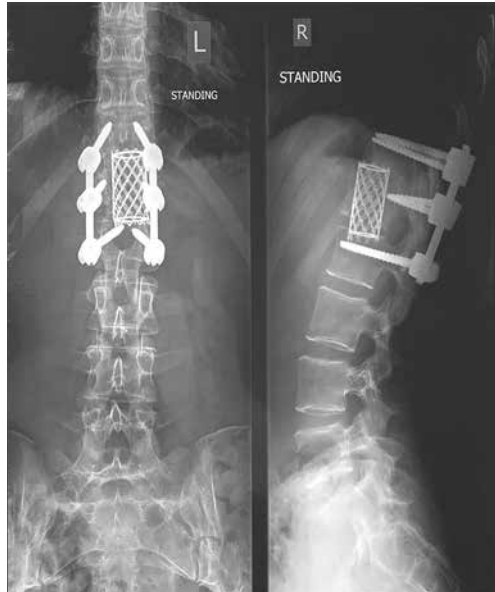
Vietin seuraavat kaksi viikkoa liikkumattomana sairaalan vuoteessa odottaen selkärankaleikkausta. Maatessani valveilla yritin mielessäni hahmottaa toimenpiteitä, joita minulle kohta tehtäisiin. Ne tuntuivat epätodellisilta: kirurgi avaisi keskivartaloni kylkipuolelta, vyötäröni kohdalta, ja sen jälkeen vielä selästä, vaurioituneen nikaman kodalta. Hän poistaisi luunpalaset sekä kaksi välilevyä niiden ympäriltä, sulauttaisi sitten kolme nikamaa yhteen ja poraisi lopuksi kuusi kolmen tuuman pituista metallitankoa kiinni selkärankaani. Sähköporalla.

Toimenpiteeseen liittyvät riskit kauhistuttivat minua: keuhkojen perforaatio, halvaantuminen, kuolema. Minulla ei kuitenkaan ollut vaihtoehtoja. Nikamien osaset painoivat selkäytimeni kalvoa. Mikä tahansa isku (vaikka portaissa kaatuminen) voisi saada ne vahingoittamaan kalvoa ja halvauttaa minut vyötäristä alaspäin. Pelkäsin. Näin jo mielikuvissani, kuinka makaisin leikkauspöydällä verta valuvana ja lääkärit luopuisivat leikistä. Kuvittelin elämäni päättyvän niin, ja vain siksi, että hauskanpidon aikana olin kesken hypyn jänistänyt.

Leikkauspäivä lähestyi hitaasti mutta varmasti. Lopulta sen koittaessa melkein toivoin jo, ettei leikkausta tehtäisi-kään. Kun nukutuslääkäri alkoi vaivuttaa minua uneen kahdeksan tunnin pituista toimenpidettä varten, mietin olisiko hän viimeinen näkemäni ihminen. Rukoilin. Halusin elää. Tiesin, että jos vielä heräisin leikkauksen jälkeen, olisin suunnattoman kiitollinen koko lopun ikäni.

* * *

Lopputulos.
(Ei, tämä ei laukaise
häilytystä lentokentän
turvatarkastuksessa.
Ja kyllä, tämä pysyy
mukanani loppuiän.)



Heräsin. Se tapahtui keskellä yötä, olin heräämössä yksin. Ensi alkuun tunsin suunnatonta helpotusta: olin elossa. Sitten tunsin kipua. Korjaan: tunsin *paljon* kipua. Uusi tukirankani tuntui siltä kuin selkärankaani olisi puristanut rautanyrkki. Yritin nousta istumaan, jotta voisin kutsua hoitajan. Muutaman yrityksen jälkeen hoitaja ilmaantuikin paikalle pahan-tuulisena ja vähättelevänä. Kamala tapa tulla vastaanotetuksi takaisin maailmaan. Toivoin, että äitini olisi ollut paikalla.

Olin toki kiitollinen: tunsin syvää ja suurta kiitollisuutta siitä, että olin elossa. Mutta olin myös tuskissani. Koko selkääni sattui. En voinut liikkua tuumaakaan tuntematta, että tikit repeytyisivät auki, ja hermot jaloissani olivat päiväkausia kuin tulella. Sain kipulääkkeitä kolmen tunnin välein. Hoitaja kävi huoneessani täsmällisin väliajoin, nipisti hieman reiteni rasvakerrosta ja painoi siihen neulan – vuoron perään kumpaankin jalkaan. En voinut nukkua, koska joka paikkaan

koski hirveästi, enkä syömään, koska opiaatit saivat minut voimaan pahoin. Painoni putosi kahdessa viikossa yli 11 kiloa. Tunsin itseni samaan aikaan sekä onnekkaaksi että typeräksi. Olin pahoillani tapahtuneesta – tunsin syyllisyyttä siitä, että läheiseni joutuivat käymään tämän kriisin läpi, enkä tiennyt mitä tehdä.

Kehoni parani muutamassa kuukaudessa, mutta sen jälkeen mieleni ja sieluni kaipasivat kuntoutusta. Tunsin itseni irralliseksi todellisuudesta. Kun katsoin käsiäni, ne eivät vaikuttaneet minun käsiltäni. Kun katsoin peiliin, kauhistuin. Jokin oli pielessä. En kuitenkaan tiennyt, mikä.

Valitettavasti ei tiennyt kukaan muukaan. Ulkonaisesti näytin olevan taas ihan kunnossa. Pidin siksi tuskani omana tietonani. Kun joku kysyi minulta vointiani, vastasin: ”Ihan hyvin menee, kiitos.” Jos olisin ollut rehellinen, olisin vastannut: ”Tunnen olevani muukalainen omassa kehossani, en pysty katsomaan peiliin joutumatta pois tolaltani, ja pelkään kuollakseni, etten tule enää ikinä kuntoon.” Tunteukseni diagnosoitiin myöhemmin depersonalisaatio- ja derealisaatio-oireyhtymäksi, mielenterveyden häiriöksi, jossa ihminen ei saa yhteyttä itseensä tai häntä ympäröivään todellisuuteen.

Asuin tuolloin Lontoossa. Muistan istuneeni metrossa ja katselleeni vastapäätä istuvia työmatkalaisia ja miettineeni, kuinka monella heistä mahtoi olla vaikeuksia, jotka he katkivat niin kuin minäkin. Haaveilin, että joku junassa huomaisi kärsimykseni ja kertoisi ymmärtävänsä – että oli tuntenut samoin kuin minä ja palautunut kuitenkin omaksi itsekseen. Mutta tietenkin toiveeni oli turha. Noilla metrin päässä minusta istuvilla ihmisillä ei ollut aavistustakaan siitä, mitä sisälläni tapahtui. Minä itsekään en oikein tiennyt, mitä sisälläni tapahtui. Enkä liioin tiennyt, mitä heidän sisällään tapahtui ja kärsivätkö hekin.

Yli 40 kielelle käännetty bestseller

Tiesitkö, että syömällä ruoat oikeassa järjestyksessä pysyt energisenä ja ylläpidät ihannepainoasi, ja tekemällä pieniä muutoksia aamiaiseesi epäterveelliset mieliteot jäävät historiaan?

Avain lähes jokaiseen terveytemme osa-alueeseen on glukoosi. Glukoosin hallinta vaikuttaa jaksamiseen ja uneen, mielialaan, ikääntymisen tuomiin muutoksiin ja ihon hyvinvointiin.

Huipputieteeseen ja urauurtavaan tutkimukseen pohjautuva kirja tarjoaa kymmenen yksinkertaista ohjetta, jotka auttavat tasapainottamaan glukoositasoa ja pääsemään eroon ikävistä oireista, kuten väsymyksestä, mielialan vaihteluista ja hormonaalisista ongelmista.



JESSIE INCHAUSPÉ on ranskalainen biokemisti ja kirjailija. Hän on perehtynyt siihen, kuinka verensokerin tasapainottaminen vaikuttaa terveyteen. Inchauspé on suursuosion saavuttaneen @GlucoseGoddessin perustaja. *Glukoosikumous* on kansainvälinen bestseller, joka on käännetty 40 kielelle.

	
www.tammi.fi	59.3 ISBN 978-952-04-5529-3