

# Soluția pentru glicemie

Programul ultrasănătos care te ajută  
să slăbești, să previi bolile și să te simți  
foarte bine chiar acum!

## Dr. Mark Hyman

*Traducerea din limba engleză: Cristian HANU*

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2017

## Cuprins

Cum trebuie folosită această carte	11
Înscrie-te chiar astăzi într-o comunitate care aplică <i>Soluția pentru glicemie</i>	17
Suferi cumva de diabetitate?	20
<b>Introducere. Diabetitatea: Ceea ce nu știi te poate ucide</b>	23

### Partea I

#### ÎNȚELEGEREA EPIDEMIEI MODERNE DE DIABEZITATE

<b>Capitolul 1.</b> O epidemie ascunsă: Statele Unite ale Diabetului	29
<b>Capitolul 2.</b> Adevăratele cauze ale diabetității	37
<b>Capitolul 3.</b> Șapte mituri legate de obezitate și de diabet care ne îmbolnăvesc	45
<b>Capitolul 4.</b> Dependențele alimentare: reglarea chimiei cerebrale	62
<b>Capitolul 5.</b> Cum ne omoară lent industria alimentară, agricultura și industria farmaceutică	73
<b>Capitolul 6.</b> Medicina funcțională: o nouă abordare a inversării acestei epidemii	82

### Partea a II-a

#### CEI ȘAPTE PAȘI NECESARI PENTRU TRATAREA DIABEZITĂȚII

<b>Capitolul 7.</b> Înțelegerea celor șapte pași	90
<b>Capitolul 8.</b> Pasul nr. 1: Stimularea nutriției	100
<b>Capitolul 9.</b> Pasul nr. 2: Reglarea sistemului hormonal	117
<b>Capitolul 10.</b> Pasul nr. 3: Reducerea inflamațiilor	130
<b>Capitolul 11.</b> Pasul nr. 4: Îmbunătățirea digestiei	146
<b>Capitolul 12.</b> Pasul nr. 5: Maximizarea detoxificării	154
<b>Capitolul 13.</b> Pasul nr. 6: Îmbunătățirea metabolismului energetic	163
<b>Capitolul 14.</b> Pasul nr. 7: Liniștirea minții	172

## Partea a III-a

### SOLUȚIA PENTRU GLICEMIE: PREGĂTIREA

<b>Capitolul 15.</b> Începerea călătoriei	179
<b>Capitolul 16.</b> Strunirea puterii comunității	205
<b>Capitolul 17.</b> Măsoară-te!	215

## Partea a IV-a

### PLANUL DE ACȚIUNE DE ȘASE SĂPTĂMÂNI

<b>Capitolul 18.</b> Pe locuri. Fiți gata. Start!	235
<b>Capitolul 19.</b> Săptămâna 1: Transformă-ți alimentele în medicamente: elemente de bază ale științei nutriționale	239
<b>Capitolul 20.</b> Săptămâna 2: Optimizează-ți metabolismul prin suplimente nutriționale	267
<b>Capitolul 21.</b> Săptămâna 3: Relaxează-ți mintea și vindecă-ți corpul	285
<b>Capitolul 22.</b> Săptămâna 4: Exercițiile fizice inteligente alese pot fi amuzante	295
<b>Capitolul 23.</b> Săptămâna 5: Trăiește curat și ecologic	302
<b>Capitolul 24.</b> Săptămâna 6: Personalizează-ți programul	311
<b>Capitolul 25.</b> <i>Soluția pentru glicemie: O sinteză săptămânală</i>	335
<b>Capitolul 26.</b> Rămâi sănătos de-a lungul întregii vieți	347

## Partea a V-a

### PREIA DIN NOU CONTROLUL ASUPRA SĂNĂTĂȚII TALE

<b>Capitolul 27.</b> Să devenim împreună mai sănătoși: crearea unei mișcări sociale	359
<b>Concluzie:</b> Inversarea epidemiei de diabetitate	377

## Partea a VI-a

### PLANUL ALIMENTAR SOLUȚIA PENTRU GLICEMIE ȘI DIFERITE

#### REȚETE

<b>Capitolul 28.</b> Planul tău alimentar de șase săptămâni	381
<b>Capitolul 29.</b> Rețete și liste de cumpărături	387
<b>Mulțumiri</b>	436
<b>Despre autor</b>	439



## Introducere

### Diabezitatea: Ceea ce nu știi te poate ucide

Ce se ascunde în spatele unor expresii precum: rezistență la insulină, sindromul metabolic, sindromul X, obezitate, prediabet, diabet apărut în stadiul de adult sau diabet de tip 2? În esență, toate acestea reprezintă una și aceeași problemă. Singurul care variază este gradul severității lor, dar toate au aceleași consecințe mortale. Diagnosticul și tratamentul cauzelor primare ale tuturor acestor condiții medicale este același.

Diabezitatea este un termen mai cuprinzător, care descrie evoluția continuă de la un echilibru optim al glicemiei la rezistența la insulină și la diabet. Dacă ai răspuns afirmativ la oricare din întrebările chestionarului de la pag. 20-21 este foarte posibil să suferi deja de diabezitate.

Approape toți oamenii supraponderali (peste 70% dintre adulții americani) suferă deja de „prediabet“ și sunt expuși unor riscuri semnificative de a se îmbolnăvi și de a muri. Din păcate, puțini știu acest lucru. Ceea ce este mai rău, deși cuvântul „diabezitate“ este alcătuit dintr-o combinație între cuvintele „diabet“ și „obezitate“, chiar și oamenii care nu sunt supraponderali pot suferi de această problemă. Într-adevăr, există oameni „grași, deși sunt slabi“! Chiar dacă nu au o greutate excesivă, ei nu au suficientă masă musculară, dar au în schimb puțină grăsime în jurul taliei (așa-numita „grăsime abdominală“ sau burtă). La ora actuală nu există recomandări de testare la nivel național, directive de tratament, medicamente aprobate și o finanțare oficială a medicilor care diagnostichează și tratează alte condiții medicale în afara diabetului. Gândește-te puțin: **medicii nu sunt pregătiți sau plătiți pentru a diagnostica**

**și trata principala boală cronică de care suferă americanii**, deși aceasta cauzează (împreună cu fumatul) aproape toate principalele probleme de sănătate specifice secolului XXI, inclusiv boala cardiovasculară, atacul cerebral, demența senilă și chiar cancerul. Vestea bună este că există o soluție dovedită științific pentru această condiție, pe care ți-o voi explica pe larg în această carte.

Din păcate, practica medicală curentă nu ține pasul cu această cunoaștere. În anul 2008, Colegiul American de Endocrinologie și Asociația Americană a Endocrinologilor Clinici au adunat 22 de experți care au recenzat toate datele științifice referitoare la prediabet și la diabet. În urma raportului obținut, cele două instituții au emis un semnal de alarmă și un apel la trezire adresat tuturor indivizilor, comunității din sistemul îngrijirii sănătății și guvernelor din întreaga lume. Iată care au fost concluziile experților:

1. Diagnosticarea prediabetului și diabetului este arbitrară. O glicemie pe stomacul gol de peste 100 mg/dl este considerată prediabet, iar una de peste 126 mg/dl este considerată diabet. Experții au descoperit însă că aceste limite nu reflectă întregul spectru al riscului, inclusiv cel de boală cardiovasculară, cancer, demență, atac cerebral și chiar boala rinichilor și a sistemului nervos. Acest risc începe de la valori *mult* mai reduse, pe care oamenii le consideră normale.
2. Studiul DECODE, în care au fost implicați 22.000 de subiecți, nu a examinat continuumul riscului măsurat prin glicemia pe stomacul gol, ci prin glicemia după consumarea unei căni mari cu zahăr (cea mai bună modalitate de a diagnostica problema). Studiul a descoperit că până și la un nivel al glicemiei considerat perfect normal (de 95 mg/dl) există un risc semnificativ de boală cardiovasculară și de complicații, chiar dacă nivelul glicemiei este cu mult

sub cel de 140 mg/dl echivalat cu prediabetul și decât cel de 200 mg/dl echivalat cu diabetul.

În concluzie: chiar dacă ai o glicemie absolut normală, este posibil să stai pe o bombă cu reacție întârziată numită diabzitate, care te împiedică să slăbești și să trăiești o viață sănătoasă și lungă. Rezistența la insulină este principala cauză a îmbătrânirii și morții în țările dezvoltate și în majoritatea celor în curs de dezvoltare. Această carte te va ajuta să identifici și să inversezi această situație explozivă. De asemenea, ea îți prezintă un plan de acțiune colectivă, în încercarea de a rezolva problema nu numai la nivel individual, ci și colectiv, astfel încât să ne putem vindeca împreună.

## MODERNE DE DIABZITATE

*In acest scop trebuie să luăm o serie de măsuri care să ne ajute să devenim mai sănătoși și să trăim mai mult timp. În primul rând, trebuie să ne asigurăm că avem o dietă echilibrată și să ne mișcăm în mod regulat. În al doilea rând, trebuie să ne asigurăm că avem o viață sănătoasă și să evităm să ne expunem la factorii de risc pentru boala noastră.*

William James, „Lipsa de mișcare”, în revista *The Popular Science Monthly* (februarie, 1897)

*Nu este ce nu poți să faci pentru a te vindeca și să te simți din nou sănătos și să trăiești mai mult timp.*

Mark Twain



## Capitolul 1

### O epidemie ascunsă: Statele Unite ale Diabetului

Diabezitatea, continuumul problemelor de sănătate care începe cu o rezistență moderată la insulină și cu supraponderabilitatea și continuă până la obezitate și la diabet, reprezintă cea mai mare epidemie globală a epocii noastre. Ea este una dintre principalele cauze ale bolii cardiovasculare, demenței senile, cancerului și morții premature în lume și este cauzată aproape în totalitate de factorii de mediu și de stilul de viață. Cu alte cuvinte, ea poate fi prevenită și vindecată în proporție de sută la sută.

Lumina Divină afectează peste 1,7 miliarde de oameni la nivel mondial. Chiar și cei mai conservatori oameni de știință estimează că această boală va afecta un american din doi până în anul 2020, din care 90% **nu vor fi diagnosticați** de medici. Personal, am convingerea că ea afectează *deja* peste 50% dintre americani și până la 70-80% din anumite populații.

Obezitatea (legată în aproape toate cazurile de diabezitate) este principala cauză a deceselor care ar fi putut fi prevenite în Statele Unite și în restul lumii. O îngrășare cu 5-7 kilograme este suficientă pentru ca riscul de diabet să se dubleze, iar o îngrășare cu 8-11 kilograme triplează acest risc. **Cu toate acestea, nu există programe naționale din partea guvernului sau a principalelor organizații care să recomande efectuarea de teste sau tratamentul pentru prediabet.** Devenim astfel, încetul cu încetul, Statele Unite ale Diabetului.

Prevalența diabetului de tip 2 în America s-a triplat începând din anii 1980. În 2010, 27 de milioane de americani sufereau de diabet (din care 25% nu erau diagnosticați), și 67 de milioane sufereau de prediabet (din care 90% nu erau diagnosticați). Americanii negri, hispanici și asiaticii au rate dramatic mai mari ale diabezității decât cei de rasă albă. Până în anul 2015, 2,3 miliarde de oameni din întreaga lume vor fi supraponderali și 700

de milioane vor fi obezi. Numărul diabeticilor va crește de la unul din zece americani la ora actuală până la unul din trei la jumătatea acestui secol.

### **O PROBLEMĂ CARE ÎI AFECTEAZĂ PE COPII**

Ceea ce este însă și mai dramatic este faptul că această epidemie îi afectează inclusiv pe copiii noștri. Noi creștem prima generație de americani ce trăiesc mai bolnavi și mor mai tineri decât părinții lor. Pentru prima dată în istoria umanității, durata estimată a vieții se află în scădere.

Iată câteva statistici șocante:

- Unul din trei copii americani este supraponderal.
- Obezitatea la copii s-a triplat din 1980 până în 2010.
- La ora actuală există peste două milioane de copii care suferă de obezitate morbidă.
- 40% dintre copiii din New York sunt supraponderali sau obezi.
- Unul din trei copii născuți la ora actuală va suferi cu siguranță de diabet de-a lungul vieții.
- Obezitatea la copii va avea un impact mai mare asupra duratei estimate de viață a acestora decât toate cancerurile la copii combinate.

### **O PROBLEMĂ GLOBALĂ**

Diabetul este la fel de răspândit și în alte părți ale lumii. În anul 2007, se estima că 240 de milioane de oameni din întreaga lume sufereau de diabet. Proiecțiile arată că boala va afecta 380 de milioane de oameni până în 2030, de zece ori mai mulți decât cei care vor suferi de HIV/SIDA. Din păcate, aceste estimări sunt masiv subevaluate. Potrivit altor calcule, numai în anul 2011 se estimează că în lume existau deja 350 de milioane de diabetici. În urmă cu 25 de ani, rata diabetului în China era aproape nulă. În anul 2007 existau 24 de milioane de diabetici chinezi, iar oamenii de știință estimează că numărul acestora va ajunge până în 2030



Respect pentru oameni și cărți

la 42 de milioane. Situația s-a dovedit însă mult mai dramatică. În anul 2010 existau deja 93 de milioane de diabetici și 148 de milioane de prediabetici chinezi, din care marea majoritate nu fuseseră diagnosticați anterior. Imaginează-ți cum ar fi dacă într-o țară s-ar descoperi peste noapte 148 de milioane de cazuri noi de SIDA!

### *Notă specială: Obezitatea și diabetul la copii – Soluția pentru glicemie în cazul copiilor*

Cea mai mare tragedie care se petrece la ora actuală este răspândirea cu repeziciune la scară globală a obezității și a diabetului de tip 2 (boală care apărea până recent numai la adulți) în cazul copiilor mici. Există astăzi copii de opt ani care suferă de diabet, adolescenți de 15 ani care fac atacuri cerebrale și tineri de 25 de ani care au nevoie de operații de bypass cardiac. Deși *Soluția pentru glicemie* este un program care se adresează în principal adulților, el este la fel de eficient inclusiv în cazul copiilor. Întreaga familie trebuie să participe la soluție, astfel încât căminele, comunitățile și școlile noastre să devină un mediu cu adevărat sigur pentru copiii noștri.

*Soluția pentru glicemie* include foarte multe rețete special concepute pentru a fi pe gustul copiilor. În ceea ce privește suplimentele, acestea pot fi consumate de oricine, inclusiv de către bebeluși și de către copii. De fapt, orice copil cu vârsta peste 12 ani care suferă de diabetitate poate urma planul de bază al Soluției pentru glicemie. Copiii mai mici de 12 ani sau cei care se califică pentru Planul Avansat ar trebui să lucreze cu un practicant calificat al medicinei funcționale. Află de pe site-ul [www.bloodsugarsolution.com](http://www.bloodsugarsolution.com) cum îți poți ajuta cel mai bine copilul dacă este supraponderal sau dacă suferă de diabet de tip 2.

60% dintre diabeticii din întreaga lume sunt asiatici, căci Asia este cea mai populată regiune din lume. Numărul oamenilor suferinzi de toleranță slăbită la glucoză sau de prediabet va crește substanțial, din cauza amplificării predispoziției genetice la efectele toxice ale zahărului și ale alimentelor procesate. Interesant este

și faptul că indivizii din populațiile asiatice (care sunt extrem de predispuse la diabet chiar dacă nu sunt obezi) sunt proporțional mai afectați atunci când adoptă o dietă mai occidentală. În plus, ei sunt expuși – din cauza legislației inadecvate a mediului – la un nivel superior al toxinelor, care reprezintă, așa cum vom vedea mai târziu, una din principalele cauze ale diabetizării.

Gândește-te puțin la următoarele cifre: între 1983-2008, numărul oamenilor bolnavi de diabet a crescut de șapte ori la nivel mondial, de la 35 la 240 de milioane. În doar trei ani, între 2008-2011, la aceștia s-au adăugat alte 110 milioane de diabetici. Principala întrebare care apare este: „*De ce se întâmplă acest lucru?*”; și nu: „*Ce medicamente noi putem găsi pentru a trata această boală?*” Noi trebuie să trecem la o abordare diferită, mai inovativă și care să poată fi aplicată cu costuri reduse pe scară largă, indiferent de celelalte circumstanțe. Foarte multe miliarde de dolari au fost cheltuite aiurea în încercarea de a găsi un „medicament”, în timp ce soluția se află chiar sub nasul nostru. Diabetul este o boală a stilului de viață și a factorilor de mediu, neputând fi vindecat prin medicamente.

### **DIABEZITATEA: PRINCIPALA CAUZĂ A BOLILOR CRONICE ȘI A SCĂDERII DURATEI MEDII DE VIAȚĂ**

Diabetizata este una din principalele cauze ale bolilor cronice specifice secolului XXI, inclusiv a bolii cardiovasculare, atacului cerebral, demenței senile și cancerului. Să analizăm câteva statistici:

- O treime din toți diabeticii au o boală cardiovasculară documentată. Se estimează că aproape toți ceilalți suferinzi de diabet de tip 2 au boala cardiovasculară nedagnosticată.
- Oamenii care suferă de diabet sunt de patru ori mai predispuși să moară de boala cardiovasculară, iar rata atacurilor cerebrale este de 3-4 ori mai mare în cazul lor decât al populației generale. Cei care suferă de prediabet



sunt tot de patru ori mai predispuși să moară de boala cardiovasculară. Prin urmare, pre-diabetul nu presupune un pre-risc.

- Diabeticii sunt de patru ori mai predispuși să se îmbolnăvească de demență senilă. În ceea ce privește prediabetul, acesta este una din cauzele principale ale așa-numitei „pre-demențe“, mai cunoscută sub numele de tulburare cognitivă moderată.
- Asocierea dintre obezitate și cancer este foarte bine documentată. La baza ambelor condiții stă rezistența la insulină.
- Diabezitatea este principala cauză a hipertensiunii în societatea noastră. 75% dintre cei care suferă de diabet suferă inclusiv de hipertensiune. Diabezitatea este inclusiv principala cauză a insuficienței hepatice datorate NASH (steatohepatitei ne-alcoolice) sau boala ficatului gras. Ea afectează 30% din totalul populației americane (circa 90 de milioane de persoane) și 70-90% dintre oamenii care suferă de diabezitate. Suferinzii de boala ficatului gras sunt expuși unui risc mult mai mare de atac de cord și de moarte.
- Diabezitatea este una din principalele cauze ale depresiei și ale altor tulburări psihice. Femeile care suferă de diabet sunt cu 29% mai predispuse să cadă în depresie, iar cele care sunt dependente de insulină sunt cu 53% mai predispuse.
- Sistemul nervos este afectat la 60-70% dintre diabetici, fapt care conduce la pierderea senzațiilor în mâini și picioare, la o digestie lentă, la sindromul tunelului carpian, la disfuncții sexuale și la alte probleme. Aproape 30% dintre oamenii de peste 40 de ani care suferă de diabet își pierd sensibilitatea asupra picioarelor, fapt care conduce frecvent la amputații.
- Diabezitatea este principala cauză a orbirii la oamenii cu vârsta cuprinsă între 20 și 74 de ani.