



KNJIGA KOT
ZDRAVILO

Sara Szal Gottfried

dr. med.

Ženske, hrana in hormoni

*Kako v štirih tednih
uravnovesiti hormone,
izgubiti kilograme in se
dobro počutiti v svoji koži*



ZALOŽBA
CHIARA

Naslov izvirnika:

Women, food and hormones

© 2021 Sara Szal Gottfried, dr. med.

Sklepna beseda

© 2022 Sara Szal Gottfried, dr. med.

Prvotno izdala založba

Houghton Mifflin Harcourt leta 2021.

Prva broširana izdaja založba Harvest

leta 2022. Vse pravice pridržane.

Izdala in založila Založba Chiara

Za založbo Simona Hana Boc

www.zalozba-chiara.si

Prevod Gaia Svoboda

Uredila Živa Borak

Spremna beseda Simone Godina

Jezikovni pregled Klemen Jelinčič

Ilustracije Sara Szal Gottfried, dr. med.

in Kevin Plottner

Oblikovanje in prelom PhotoZ

Tisk Primus digitalni tisk

Naklada 600 izvodov

1. natis, Ljubljana 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.99(035)

613.24(035)

SZAL Gottfried, Sara

Ženske, hrana in hormoni : kako v štirih tednih uravnesiti hormone,
izgubiti kilograme in se dobro počutiti v svoji koži / Sara Szal Gottfried ;

[prevod Gaia Svoboda ; spremna beseda Simone Godina ; ilustracije

Sara Szal Gottfried in Kevin Plottner]. - 1. natis. - Ljubljana : Chiara, 2026

Prevod dela: Women, food and hormones

ISBN 978-961-7205-80-0

COBISS.SI-ID 286184707

Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, skladno z določili Zakona o avtorski in sorodnih pravicah. Čeprav so bili uporabljeni vsi previdnostni ukrepi, avtorji in založnik ne prevzemamo nobene odgovornosti za napake ali izpuste. Prav tako ne prevzemamo nobene odgovornosti za škodo, ki bi nastala zaradi uporabe informacij, ki jih vsebuje ta knjiga.

V tej knjigi so opisani nasveti in informacije, povezani z zdravstvenim varstvom. Namenjeni so dopolnjevanju, ne pa nadomeščanju nasveta vaše zdravnice ali druge zdravstvene delavke. Če veste ali sumite, da imate zdravstveno težavo, je priporočljivo, da se posvetujete s svojo zdravnico, preden se lotite kakršnegakoli zdravstvenega programa ali terapije. Natančnost informacij v tej knjigi je bila ob izdaji skrbno preverjena. Založnik in avtorica ne prevzemata nobene odgovornosti za zdravstvene izide, ki utegnejo nastati kot rezultat uporabe metod, predstavljenih v tej knjigi.

Nekatera imena in podrobnosti v zvezi z identiteto so bili spremenjeni.

Recept za smuti z okusom korenčkove torte je prirejen po Kelly LeVeque; avtorica receptov za kruh s tahinijem, cvetačni ceviche in navadni morski jezik v mandljevi skorjici je Nathalie Hadi; avtorica recepta za juho s tofujem in masalo je Anu French, dr. med.; recepti za šakšuko, hrustljivo kumarično solato s tahinijevim prelivom, tahinijev preliv, skledo s kimčijem, rezanci širataki in kitajskim zeljem bok čoj, zeliščno limonino polivko, piščanca iz lonca za počasno kuhanje, piščančje trakce v skorjici iz oreščkov, poljubčke z mandlji in kokosom, čokoladni 'sladoled' z avokadom ter za limetin sorbet z avokadom so prirejeni po knjigi *Brain Body Diet (Prebrana za možgane in telo)* Sare Szal Gottfried, dr. med.; recepti za avokado na oko, majonezo, beli zeliščni preliv, solato z morskimi algami, cezarjevo solato z kodrolistnim ohrovtom, jušno osnovo s kolagenom za kislinško-bazično ravnovesje, piščančjo kostno jušno osnovo, govejo kostno jušno osnovo, lososovo skledo z avokadom in miso prelivom, solboljevko z misom, popečenega in dušenega piščanca s kurkumo in cimetom, enolončnico z govedino in zelenjavo, presne kokosove bombice ter za puding s temno čokolado in kokosom so prirejeni po knjigi *Younger (Mlajša)* Sare Szal Gottfried, dr. med.

VSEBINA

I. DEL

KAKO RAZUMETI ŽENSKÉ, HRANO IN HORMONE 7

Uvod: Jezik hormonov	9
1. Resnica o ženskah, hormonih in telesni teži	31
2. Kako vas rastni hormon ohranja vitke	51
3. Testosteron: Nimajo ga samo moški	67
4. Keto paradoks	85

II. DEL

ŠTIRITEDENSKI PROTOKOL GOTTFRIED 103

5. Kako začeti in kaj jesti	105
6. Razstrupljanje, post v cirkadianem ritmu in odpravljanje težav	149
7. Prehod	177
8. Integracija	199
9. Recepti in načrti obrokov	209

Sklepna beseda

PRIHODNOST KARDIOMETABOLNIH BOLEZNI

PRI ŽENSKAH 263

Viri	271
Zahvale	279
Opombe	281
Spremna beseda	311
O avtorici	317

I. DEL

**KAKO RAZUMETI
ŽENSKE, HRANO
IN HORMONE**

UVOD

JEZIK HORMONOV

Le malo stvari na svetu razumemo tako slabo kot ženske, hrano in hormone.

S tem se vedno znova srečujem v svoji praksi: ženske prihajajo k meni izčrpane, razdražljive, razrvane in – kar je neizbežno – pritožujejo se nad dodatnimi kilogrami, ki so jih pridobile kljub temu, da so si po najboljših močeh prizadevale telovaditi in pravilno jesti. Najpogosteje se te težave pojavijo, ko ženske zakorakajo v srednja trideseta leta. Moje pacientke opažajo, da težje vzdržujejo zdravo telesno težo. Tistih presnetih kilogramov, ki jih pridobijo med prazniki, se celo z januarsko disciplino težje otresejo. Zdi se, da prehranski načrti, ki so delovali v preteklosti, zdaj ne delujejo več. Še bolj pa jih v obup spravlja to, da diete, ki delujejo za moške sodelavce in partnerje, zanje niso učinkovite. Moje pacientke so pogosto presenečene, ko jim pojasnim, da svojih simptomov ne bodo rešile s štetjem kalorij ali nabiranjem kilometrov na tekalni stezi, ampak tako, da se naučijo govoriti jezik hormonov.

Vem, kaj si mislite: *hormonov*? Tako je, hormonov.

Kot zdravnica z licenco, ki se z medicino ukvarja že več kot petindvajset let, zadnjih petnajst let pa s precizno medicino, vam lahko brez najmanjšega dvoma povem, da pravega zdravlja ni brez hormonskega

zdravja in ravnovesja. S pomočjo znanosti, ki spoštuje vaše telo, vam lahko pomagam doseči prav to.

Kaj točno to pomeni? Ko vaša prehrana in življenjski slog pomagata vašim hormonom, hormoni pomagajo vam. Ko hrana, ki jo zaužijete, sporoči vašemu telesu, naj porablja maščobe in spodbuja zdravje, je to kot svež vetrc na vroč poletni dan. Zgodi se presnovni preklon z glukoze na maščobo in vaše telo se preoblikuje. To je še posebej dobrodošlo po petintridesetem letu, ko se kazalec na tehtnici vse težje premakne!

Zakaj se ta kazalec ne zgane? Zaradi zastoja v vašem metabolizmu. Presnova je vsota vseh biokemičnih reakcij v vašem telesu, med drugim tistih, ki so povezane z vašimi hormoni, ki narekujejo, kako se počutite in kako hitro ali počasi porabljate kalorije. Presnova je temelj vašega zdravja tako danes kot v prihodnosti. Ko se naučite govoriti jezik hormonov, lahko izboljšate metabolizem, izgubite maščobo in končno ohranjate zdravo telesno težo, saj maščobe porabljate, ne pa kopičite. Hkrati odpravite nadležne, neprijetne simptome, kot so izčrpanost, hrepenenje po hrani, nihanja razpoloženja, nespečnost in šibek imunski sistem. Preštevilni načrti za zdravje nimajo nobenega učinka, ker so jih zasnovali moški za moške, ne pa za kompleksne hormonske potrebe žensk. Pokazala vam bom, kako lahko ta končni cilj dosežete tako, da *spoštujete svojo edinstveno žensko biologijo*.

KAJ JESTI?

Mnoge moje pacientke želijo vedeti, kaj naj jedo, da bodo ostale zdrave, vendar so zbegane. Ne krivim jih: na voljo je ogromno protislovnih informacij. In odgovor se je skozi čas spreminjal. V osemdesetih letih prejšnjega stoletja so bile glavni krivec maščobe, pozneje pa sladkor. Ko so zadnji modni krik postali protokoli postenja, se je pozornost preusmerila s *tega, kaj naj jem*, na to, *kdaž naj jem*. Zelo pogosto me obiščejo pacientke, ki so poskusile vse te raznolike načrte, vendar so na

koncu kilograme celo pridobile, ali pa so zaradi neobvladljivih možnosti obstale pri istih prehranjevalnih navadah, ker niso vedele, kateri načrt je pravi zanje.

Enostavno je vedeti, česa *ne* jesti. Resnica je, da obstaja močna povezava med uživanjem predelane hrane, pridobivanjem teže in šibkim imunskim sistemom. Američani danes zaužijejo več kot polovico kalorij iz visoko predelane hrane: čipsa, gaziranih pijač, piškotov, sladkarij in drugih, gensko spremenjenih živil. Rezultati so vsem na očeh. Ne le, da je bilo stanje med pandemijo covid-19 v Združenih državah slabše kot marsikje drugje, ampak so visoke tudi naše stopnje pridobivanja telesne teže, debelosti, sladkorne bolezni, bolezni srca in ožilja, raka in depresije. Zaradi hrane, ki jo jemo, smo strašno nezdravi in zato tudi dovzetni za kronične bolezni in viruse, na primer covid-19.

In kaj je moj odgovor na to prastaro vprašanje, kaj jesti? *Jejte za svoje hormone.*

Hrana je steber hormonov, ki jih proizvajate. Kar zadeva vaše zdravje in presnovo, je hrana zdravilo. Razjasnila bom zmedo glede tega, kaj je zdravo in kaj ni, ter vas oskrbela z vso podporo, ki jo potrebujete za uspeh. Orisala bom preizkušen načrt, ki je zasnovan tako, da zadosti vašim hormonskim potrebam in vam pomaga v štirih tednih znova postati čile in zdrave.

Za začetek je za dolgoročno hormonsko ravnovesje še posebej pomembno, da uživajte zdrave maščobe. Zdrave maščobe vas bolj nasitijo ter upočasnijo ali povsem odpravijo skoke sladkorja v krvi, zaradi katerih lahko začnemo kopičiti maščobe. Potrebujete zmerno količino beljakovin – ne tako veliko, da se pretvorijo v sladkor, hkrati pa tudi ne tako majhno, da začnete izgubljati mišice. Pomembne so tudi nekatere smernice, ki ste jih bržčas že slišale, na primer to, da se izogibajte sladkorju in pretiranemu vnosu rafiniranih ogljikovih hidratov, da uživajte zdrave maščobe, na primer ekstra deviško oljčno olje in avokadovo olje, in celo uvedete protokole postenja. Te strategije sem združila v enoten, celosten pristop, ki ga imenujem protokol Gottfried, z njim pa boste lahko svojo

zaspano in togo presnovo spremenile v nemoteno in prilagodljivo. S tem boste podaljšale svoja zdrava leta (tj. svoja zdrava leta življenja), okrepile imunski sistem in izboljšale splošno zdravje.

KAKO SVA SE PREHRANA IN JAZ RAZVIJALI SKUPAJ

Odgovorov na ta vprašanja o hrani nisem izvedela na Medicinski fakulteti Harvard ali na Univerzi Kalifornije v San Franciscu, kjer sem opravljala svoje pripravništvo in specializacijo iz ginekologije in porodništva. Med medicinskim izobraževanjem so pravzaprav bili strpni do pristopov k zdravju, ki so temeljili na prehrani in življenjskem slogu, nikoli pa jih niso spodbujali. To pomanjkanje zanimanja je znanstveno protislovje, ki se je odtlej razvijalo. Danes vemo, da sta boljša prehrana in življenjski slog najpomembnejša dejavnika preprečevanja in odpravljanja bolezni za tiste ljudi, ki so se jima pripravljene zavezati. Znanost je to že večkrat dokazala, čeprav konvencionalna medicina ta odkritja večinoma prezre.

Poglejte samo hormon inzulin. Verjetno ste zanj že slišale. Glavna naloga inzulina je, da glukozo pošilja v celice in s tem znižuje njene vrednosti v krvi. Je ključni hormon za obvladovanje in preprečevanje sladkorne bolezni. Znanstvena literatura dokazuje, da pristopi k sladkorni bolezni – stanju, v katerem celice postanejo neobčutljive na inzulin –, ki upoštevajo prehrano in življenjski slog, učinkujejo bolje kot zdravila¹ morda zato, ker ne motijo normalne biokemije, temveč posamezniku pomagajo ponovno vzpostaviti stanje homeostaze oziroma ravnovesja. Vendar se je le malo zdravnikov (vključno z menoj) naučilo, kako uporabljati prehranske ukrepe ali kako usmerjati spremembe navad in življenjskega sloga.

Zato sem se to morala naučiti sama. Na srečo sem imela idealno pacientko, ki se je spopadala s številnimi hormonskimi težavami: *sebe*.

Moja osebna bitka z uravnovešanjem hormonov je vplivala na mojo kariero zdravnice in pisateljice. To temo raziskujem kot zdravnica in znanstvenica, pa tudi kot študijski primer.

Na medicinski fakulteti so me učili, da moram pacientom, ki želijo shujšati, svetovati, naj več telovadijo in manj jedo. Ko sem sledila temu nauku, sem ravnovesje svojih hormonov še bolj porušila, ker ta enačba ni upoštevala bistvene vloge, ki jo imajo presnovni hormoni, in njihovega delovanja pri ženskah. V mojih tridesetih so me začeli pestiti depresija, predmenstrualni sindrom in trebušna maščoba. Borila sem se s težo, ker so bile moje vrednosti testosterona, ravnega hormona, estrogena in progesterona prenizke, vrednosti inzulina in kortizola pa previsoke. Zato so me iz tira spravile že malenkosti. Telovadila sem ure in ure, kazalec na tehtnici pa se ni premaknil in moje mišice niso bile nič bolj izklesane. Prehranjevala sem se pretežno vegansko in nisem uživala zdravih maščob, ki sem jih potrebovala za sintezo teh hormonov v svojem telesu. Moji tricepsi so na videz čez noč postali mlahavi. Na nohtih so se mi pojavile vzdolžne črte in opazila sem čudne maščobne 'blazinice' na kolenih. *Kaj za vraga?!* Najhuje pa je bilo, da sem bila večino časa izmučena in preobremenjena; nisem bila notranje mirna. Če ste podobne meni ali mojim pacientkam, morda ne opazite, da so vaši hormoni neuravnovešeni. Ali pa morda opazate, da imate težave s spanjem, poporodno izgubo teže ali pomanjkanjem libida. Morda se zdi, da vaša telesna vadba nima nobenega učinka.

Ko so mi za odpravljanje mojih težav ponudili antidepressive in kontracepcijske tablete, sem preprosto čutila, da to ni prava terapija. Nato sem s preprostim krvnim testom ugotovila, da so moji hormoni v neravnovesju. Ko sem jih uravnovesila, sem spoznala, da so bili glavni vzrok mojih težav. Hormonsko neravnovesje sem začela opazovati pri skoraj vseh mojih pacientkah, ki so jim njihove dobronamerne zdravnice predpisovale zdravila. O tem, kako uravnovesiti hormone, sem napisala več knjig: *The Hormone Cure* (*Zdravilo za hormone*), *The Hormone Reset Diet* (*Dieta za povrnitev hormonskega ravnovesja*), *Younger* (*Mlajša*) in

Brain Body Diet (Prehrana za možgane in telo). Šele zdaj pa sem dobila uvid v vse povezave med hormoni, hrano in metabolno prilagodljivostjo. Rada bi vam prihranila čas pri iskanju rešitve. Odkrila sem, kaj je delovalo in kaj ni, da so lahko vrednosti mojih hormonov spet pristale v ciljnem območju, da sem porabljala maščobe in izgubila težo. To lahko storite tudi ve. Na srečo se medicinska kultura spreminja. Znanost in tehnologija napredujeta. Zaradi teh novih korakov naprej se je moja praksa razvila.

Danes pomagam svojim pacientkam prilagoditi način prehranjevanja, da lahko uravnesijo svoje hormone. To počnem s prakticiranjem *precizne medicine*. Precizna medicina, ki jo ameriški nacionalni inštituti za zdravje opredeljujejo kot nov pristop k zdravljenju in preprečevanju bolezni, upošteva individualne razlike v genih, okolju in življenjskem slogu.² Zdravniki pri njenem izvajanju uporabljajo vsa možna orodja: nosljive senzorje, na primer ure, prstane in merilnike za stalno spremljanje glukoze; sledilnike hranil, tehtnice s povezljivostjo prek Bluetootha za merjenje telesne sestave v domači kopalnici in aplikacije za beleženje hrane; stresne teste, teste stresnih hormonov, variabilnost srčnega utripa (HRV) in druge meritve okrevanja; genetske in epigenetske preiskave; domače teste (da, vključno s testi blata), vbode v prst in računalniške izračune za analizo teh kompleksnih podatkovnih tokov. To je proces, v katerem sodelujejo pacienti in drugi klinični strokovnjaki; skupaj upravljamo osrednjo zbirko podatkov, ki nam kaže zdravstveno stanje in napredek.

Ali morate sprejeti tako skrajne ukrepe, da bi izgubile težo in postale bolj zdrave? Ni nujno. Toda informacije in izkušnje, ki sem jih pridobila v zadnjih petih letih, ko sem usmerjala pacientke pri izvajanju mojih protokolov, so zdaj zbrane v knjigi, ki jo držite v rokah, in štiritedenskem programu, s katerim se boste seznanile. To so temelji knjige *Ženske, hrana in hormoni*.

TO NI ENOTEN PRISTOP, KI BI USTREZAL VSEM

Kot je navedeno v medicinski reviji *The Lancet*, doživljamo »preobilje informacij – nekaterih točnih, drugih ne –, ki ljudem otežujejo iskanje verodostojnih virov in zanesljivih nasvetov takrat, ko jih potrebujejo«. ³ Nedokazane teorije in tako imenovana čudežna zdravila prispevajo k današnji infodemiji, poplavi napačnih informacij o vzrokih za epidemijo debelosti in presnovno katastrofo, ki jo puščajo za seboj. Situacijo še poslabša dejstvo, da prehranski programi nimajo enakega učinka za vse in da so številne od teh oblikovali moški in jih preskusili na moških telesih, ne pa na ženskih.

Zaradi pompa, ki ga zganjajo mediji glede najnovejše modne muhe na področju prehrane, lahko spregledamo dejstvo, da imamo edinstveno biologijo. Dovolite mi krajši izlet v znanost. Poglejmo, kateri prehranski trend ljudje trenutno najpogosteje iščejo na spletu. To je ketogena dieta – ali 'keto', kot jo imenujejo ljubkovalno: dieta z zelo malo ogljikovimi hidrati, ki telo spravi v stanje ketoze, kar pomeni, da namesto sladkorja porablja maščobe. Zelo malo avtorjev, ki promovirajo keto dieto, ali ljudi, ki jo izvajajo, posveča pozornost protislovnim izidom, ki jih navajajo raziskovalci. Na primer, ta dieta morda ni najboljša izbira za nekatere ljudi, ki so nagnjeni k tveganju za raka ali se z njim že borijo. ⁴ Glede na omejene študije so ketoni, ki jih telo proizvaja med ketogeno dieto, lahko povezani z napredovanjem raka, metastazami in slabimi kliničnimi izidi. ⁵

Glede na znanstvene podatke ketogena dieta ni enotna hitra rešitev, ki bi ustrezala vsem. Rezultati so namreč mešani. Med tipično keto dieto nekatere ženske izgubijo kilograme. Druge razvijejo boljšo koncentracijo ali morda preprečijo nekatere vrste raka. Po drugi strani pa se pri nekaterih ženskah pojavi moteno delovanje ščitnice. Druge ženske doživljajo dieto kot stres za telo, čeprav se tega morda ne zavedajo; kljub temu pa lahko s stresom povezani hormoni zavirajo izgubljanje teže. Pri slabi polovici žensk na ketogeni dieti se spremenijo vrednosti

menstrualnih hormonov in izgubijo menstruacijo; niso pa vse študije, ki navajajo te rezultate, enako kakovostne. Nekatere ženske na dietah, kot je keto, pravzaprav težo *pridobijo* in večinoma jih nihče ne opozori, kako vplivajo na hormone.

Glede na ta razpon rezultatov – od izjemnih do potencialno škodljivih – mora vsakdo, ki razmišlja o ketogeni dieti, imeti podporo zdravnika. Zdravnike potrebujemo, da nam pojasnijo nasprotujoče si informacije, da pomagajo ženskam slediti protokolom, ki so se izkazali za učinkovite, in da poskrbijo za njihovo varnost.

ZDRAVILO ZA INFODEMIJO

Sem zdravnica in znanstvenica, ki se ukvarja s precizno medicino. Sem docentka za integrativno medicino in prehranske znanosti na Medicinski fakulteti Sidney Kimmel, ki deluje v okviru Univerze Thomasa Jeffersona v Filadelfiji v Pensilvaniji. Sem tudi direktorica za precizno medicino na njihovem Inštitutu za integrativno zdravje Marcus.

V tej knjigi vas bom seznanila z znanstveno osnovo hormonskega ravnovesja, in sicer tako, da v skladu s protokolom Gottfried spremenite, kaj, kako in kdaj jeste. V knjigi je več sto navedb iz recenziranih revij, ki dokazujejo verodostojnost mojih trditev o glavnih presnovnih hormonih – o vseh teh boste kmalu izvedele več.

A ne preHITEVAJMO. Kmalu se boste seznanile z imeni in funkcijami najpomembnejših hormonov ter kako skupaj v vašem telesu ustvarjajo izjemno simfonijo – ali pa predirljivo zvonijo v opozorilo. Poglobljanje znanja o tem, kako deluje vsako orodje, vsak hormon, in kaj lahko storite, da izvabite čudovito glasbo, ki jo igrajo hormoni v ravnovesju, vam bo vlilo neizmerno moč. Ko vaši hormoni delujejo v harmoniji, ne boste le bolje videti – tudi bolje se boste počutile.

Če se za zdravljenje simptomov hormonskega neravnovesja obrnete na konvencionalno zdravnico, vam bo verjetno predpisala tablete. Morda

vam bo poskušala dopovedati, da spremembe življenjskega sloga niso dovolj. Toda ugotovila sem, da to ne drži. Kot ena izmed vodilnih oseb gibanja za integrativno, precizno in funkcionalno medicino pravzaprav verjamem, da so spremembe življenjskega sloga najboljša celostna rešitev. Izbira življenjskega sloga, ki se začne s hrano, ima ogromno vlogo pri hormonskem ravnovesju in posledično pri vašem splošnem zdravju. V tej knjigi boste izvedele več o najnovejših znanstvenih prebojih v zvezi s hormoni in vašim zdravjem. V drugem delu, ki opisuje protokol Gottfried, boste izvedele, kako ponovno uravnovesiti svoje hormone s pomočjo hrane in pijače.

Protokol Gottfried ni neka modna muha, ampak znanstveno utemeljen pristop k zdravju žensk. Če ste prebrale moje prejšnje knjige, veste, da me najnovejši trendi ne prepričajo zlahka. V knjigi *Brain Body Diet (Prehrana za možgane in telo)* podvomim o keto dieti kot načrtu, po katerem bi ženske lahko shujšale. Odkar sem napisala to knjigo, sem vsako leto prečesala nove študije na to temo. Po dveh neuspešnih poskusih izvajanja tradicionalne keto diete sem razvila pristop, ki je deloval zame in lahko deluje za večino žensk. Nato sem o njem poučila svoje pacientke in opazovala, kako je več sto med njimi doseglo svoje cilje glede hujšanja in ohranilo zdravo telesno težo s pomočjo prilagojene ketogene diete v kombinaciji z razstrupljanjem in postenjem, zasnovanima posebej za podporo temu protokolu. Moj pristop upošteva individualne razlike in žensko fiziologijo.

Na straneh te knjige podajam splošne nasvete, ki so delovali za mnoge moje pacientke. Vendar nismo vse enake. Ketogena dieta, prehranska dopolnila, ki jih priporočam, ali drugi vidiki sistema, ki ga predlagam v knjigi, morda niso primerni za ženske (ali moške) z določenimi zdravstvenimi težavami, anamnezo ali posebnimi občutljivostmi. Seveda v tej knjigi ne morem dati posamezniku prilagojenih zdravstvenih nasvetov. Vedno je priporočljivo, da se pred začetkom nove diete ali zdravstvenega načrta posvetujete s svojo zdravnico in zdravstvenim osebjem, da se prepričate, ali je načrt primeren za vas.

ZAKAJ SE ŽENSKE NE ODZIVAJO ENAKO

Čeprav imajo v primerjavi z moškimi ženske pogosto nekaj kilogramov več, ki ne ogrožajo njihovega zdravja, so izpostavljene večjemu družbenemu pritisku, da morajo biti vitke. Med opravljanjem svoje zdravniške prakse sem videla, kako skrivoma trpijo ženske vseh oblik, višin, ras in etničnih skupin, ker se trudijo izpolniti nerealne standarde naše kulture glede teže. Ugotovila sem, da se celo ženske brez prekomerne teže pogosto spopadajo s težavami s telesno samopodobo in z nezdravim odnosom do hrane.

Želim, da veste, da je lahko vsakdo, ne glede na telesno konstitucijo, zdrav, močan in poln energije. Medtem ko se mnogi moški in ženske na primer odločijo za keto dieto, ker bi radi izgubili težo, menim, da bi moral biti cilj zdravje, ne pa zgolj izguba teže. Kljub temu pa se moramo vprašati, zakaj se ženska telesa na hrano odzivajo drugače kot moška.

V tej knjigi razkrijem keto paradoks: Zakaj značilna keto dieta pomaga moškim izgubiti težo, nekatere ženske pa jo pridobijo? Zakaj klasična keto dieta nekatere bolezni pozdravi, druge pa poslabša? Kdaj keto dieta odpravi vnetja in kdaj jih izzove? Vedno znova naletim na isti odgovor: *hormoni!*

Obstaja veliko razlogov, zakaj prehrana z veliko maščobami in malo ogljikovimi hidrati spodbudi izgubo teže, vendar so verjetno drugačni od teh, ki jih imate v mislih. Veliko žensk razmišlja: »Če začnem s keto dieto, bom lahko jedla veliko slastnih maščob, izgubila kilograme in se spet stlačila v tisto ljubko obleko, ki sem jo nosila na faksu.« No, morda. Konvencionalna ketogena dieta, kot se danes najpogosteje izvaja, pri mnogih ženskah ne deluje (in lepa obleka obvisi v omari), ker napačno razumemo ketogeni proces in ga zato ne izvajamo tako, da bi žele uspeh. Večina ljudi misli, da dieta z malo ogljikovimi hidrati spodbudi izgubo teže enostavno zato, ker manj zaužitih ogljikovih hidratov zmanjša vrednosti inzulina in zato porabljammo maščobe. Če bi delovala tako, bi zaradi zamenjave običajne

gazirane pijače z dietno izgubile težo, vendar je ne; če eno hormonsko katastrofo (sladkor) nadomestite z morebiti še hujšo (umetnimi sladili), vaše hormonske prenašalce sporočil še bolj zmotite. Pogosta posledica prehoda na dietne gazirane pijače je *povečanje* telesne teže.⁶ Poleg tega, če dolgoročno stradate svoje telo ogljikovih hidratov, boste morda izgubile težo, vendar si lahko žal nakopljete dodatne težave, zaradi katerih je tipična keto dieta prišla na slab glas.

Na lastne oči sem videla razočaranje in nejevoljo, ki jo lahko povzroči značilna keto dieta. Veliko 'keto ubežnic' pride v mojo ordinacijo in se udeleži mojih spletnih tečajev. Nekaterе ženske so pod prevelikim stresom, da bi lahko klasično keto dieto uspešno izvajale (kot je opisano na str. 39, stres vpliva na hormone), ali pa ne dobijo ogljikovih hidratov, ki jih potrebujejo za normalno uravnavanje hormonov. Na keto dieti so pridobile kilograme ali jih niso izgubile ali pa so začele dvomiti v prehranski načrt z veliko živalskimi maščobami in kalorijami. Soočale so se z več vnetji in večjimi nihanji razpoloženja, šepetale so celo o keto belem toku, ki je strah in trepet keto skupnosti (če se sprašujete, kaj to je, se lahko štejete za srečnico). Sprašujejo se, zakaj maslo v njihovi kavi in maščobne bombice (priljubljena keto sladica) ne prispevajo k temu, da bi se počutile ali bile videti odlično, čeprav njihovi možje ali moški sodelavci trdijo, da jim to uspeva.

Resnica je, da so klasično keto dieto večinoma raziskovali na moških in da jo je treba za številne ženske prilagoditi, da bi nanje vplivala pozitivno.

Ne vemo zagotovo, zakaj se ženske drugače odzivajo na keto.⁷ Vendar imajo strokovnjaki nekaj idej. Glavno vlogo imajo hormoni. Obstaja razlika glede stresa – dejstvo, da so ženske dvakrat bolj nagnjene k stresu, tesnobi in depresiji. Ženske imajo pogostejše težave s ščitnico in avtoimunostjo. Ženske so bolj občutljive na omejevanje ogljikovih hidratov in kalorij kot moški; te omejitve lahko sprožijo alarm, ki prekinе menstruacijo in okrepi vnetje – to lahko pojasni, zakaj toliko žensk na keto dieti nima več rednih menstruacij. Strokovnjaki menijo, da je

v primerjavi z moškimi pri ženskah večja verjetnost, da njihov krvni sladkor strmo pade. Morda je vzrok za težave kombinacija vsega tega.

Nekaj pa vemo zagotovo: vaši hormoni so tisti, ki narekujejo uspeh ali neuspeh vaše ketogene diete. Če v enačbi ne boste upoštevale hormonov, ne boste dosegle zelenih rezultatov. Tem hormonom se podrobneje posvetim v prvem delu – in priložila sem vprašalnike, ki vam pomagajo ugotoviti, ali so vaši hormoni v ravnovesju.

Te hormone imamo vse. V različnih življenjskih obdobjih imamo lahko različne vrednosti hormonov ali pa ima ena ženska več ali manj hormonov v primerjavi z drugo. Ti hormoni delujejo nekoliko različno (na primer, za močne kosti potrebujete tako rastni hormon kot testosteron, vendar krepija kosti na drugačen način), na vse hormone pa vpliva hrana, ki jo uživamo.

Iz študij je na primer razvidno, da več maščob v prehrani, zlasti večkrat nenasičenih maščobnih kislin (maščob, ki so v številnih oreščkih, lanenih semenih in ribah), prispeva k višji vrednosti testosterona pri ženskah. (Več podrobnosti je navedenih v *Opombah*.)⁸ Tudi v tem primeru obstaja vrzel v raziskavah: nismo še proučili vpliva ketogene diete na testosteron pri zdravih ženskah.

Pri hujšanju imajo moški tako imenovano *testosteronsko prednost*. Ker so njihove vrednosti testosterona običajno desetkrat višje od ženskih in ker testosteron vpliva na povečanje mišične mase, imajo moški več mišic in hitreje porabljajo kalorije. Ko se držijo diete, ketogene ali kakšnega drugega načrta, moški običajno hujšajo hitreje kot ženske. Samo pri moških je bilo dokazano, da ketogena dieta zviša vrednosti testosterona, poveča pusto telesno maso in zmanjša maščobno maso.⁹ Povedano drugače, moški lahko s tipično keto dieto podvojijo svojo *testosteronsko prednost*. Začnejo z višjimi vrednostmi testosterona, nato pa lahko s ketogeno dieto in še višjimi vrednostmi tega hormona porabljajo več maščob in pridobijo več mišic, zato hitreje izgubijo težo in so videti bolje.

Medtem ko so višje vrednosti testosterona as v rokavu moških, lahko nižje vrednosti testosterona in višje vrednosti estrogena postavijo nekatere

ženske v slabši položaj in pomenijo počasnejše ali slabše rezultate. Po drugi strani pa ima estrogen veliko pozitivnih učinkov na telo ne glede na starost ženske. Je namreč glavni razlog, zakaj imamo ženske pred dvainpetdesetim letom nižjo stopnjo srčnih bolezni kot moški in zakaj se nam običajno nabira maščoba okoli bokov in stegen – veliko bolj zdravo mesto za te zaloge kot v pasu. Na srečo vam ni treba poznati natančnih vrednosti teh hormonov, razen če vam je ta raven točnosti ljuba. Na podlagi rezultatov vašega vprašalnika vam bom pomagala prilagoditi protokol tako, da bo deloval za vas.

KAKO VAM LAHKO POMAGAM KOT ŽENSKA ŽENSKI

Protokol Gottfried je zasnovan tako, da se keto paradoksu izogne s programom, prilagojenim ženskemu telesu. Vzdrževale boste lahko nižjo težo, hkrati pa uživale zdravo količino visokokakovostnih ogljikovih hidratov, zato boste lahko bolje uravnovesile svoje hormone in izgubile več maščobe.

Vsi potrebujemo pomoč. Ta knjiga je zasnovana tako, da vam pomaga ponovno uskladiti vašo prehrano s hormoni, da se boste počutile zdrave ter zadovoljne s svojim telesom in hrano: ne boste se več borile, ne boste več imele mlahavih mišic, ne boste več izžete in se spraševale, zakaj nič ne deluje. Strategije in študije primerov v tej knjigi so narejene v duhu pozitivnega pogleda na vsa telesa ne glede na velikost, obliko, barvo kože, spol in fizične sposobnosti. Cilj ni postati vitka, temveč znova postati najbolj zdrava različica sebe. Delujejo, če jih izvajate pravilno. In za njimi stoji natančna, dosledna znanost.

Moja obljuba je: *znanost* bom postavila *na prvo mesto*, da vam pomagam ostati varne. Pomagala vam bom pri odločitvi, ali je protokol Gottfried pravi za vas in ali ga boste morale prilagoditi sebi, da si zagotovite uspeh. Ne bom vam svetovala, da jeste umetno hrano,

ki deluje kratkoročno, na dolgi rok pa ne prinese svobode v zvezi s hrano in zdravim črevesjem, in ne bom vam svetovala ničesar, kar ni podprto z zanesljivimi dokazi. Pomagala vam bom določiti vaš prag ogljikovih hidratov ali na kako dolgi vrvi se boste morale držati – vsak dan, vsak teden, vsak mesec –, da boste lahko pojedle kos torte na rojstnodnevni zabavi vašega sina in si občasno privoščile razvajanje na večerji s prijatelji. Pomagala vam bom, da se izognete jojo učinku hujšanja in ponovnega pridobivanja teže, ki pesti mnoge ženske.

Obljube, da vas bom seznanila z informacijami in zagotovila vašo varnost, ne dajem lahkomišno. To ni obljuba, da boste v enem tednu shujšale, ne da bi v to vložile nekaj truda. To je potencialno nevarna iluzija.

Raje vam bom predala enostavna orodja, s katerimi boste prilagodile protokol Gottfried svojemu telesu, da boste lahko izkoristile vse njegove prednosti: porabljanje maščob, ublažitev vnetij, preprečevanje raka, uravnovešanje hormonov in črevesnih bakterij, izboljšanje nevroloških bolezni in celo daljša življenjska doba. Ponujam vam preverjeno rešitev, podprto z raziskavami in več sto uspešnimi zgodbami, med drugim z mojo.

PA SPOZNAJMO HORMONE

Ta knjiga razkriva nov prehranski režim za vaše hormone. Hormoni odločajo, kaj telo naredi z gorivom, ki ga zaužijete. Vaši hormoni obstajajo v občutljivem ravnovesju in igrajo svojo melodijo kot glasbeni instrumenti v orkestru v sozvočju z drugimi hormoni. Čez dan nihajo v ritmu, naraščajo in upadajo kot *crescendo* v simfoniji. Vsak hormon je kot posamezen instrument, ki mora zaigrati pravočasno, z ustrezno glasnostjo in v pravilnem taktu. Skupaj vaši hormoni ustvarjajo čudovito harmonijo, ki v vas vzbuja stanovitno dobro počutje in milino.

Kateri so hormoni, udeleženi v presnovi? Odkrili in raziskali so jih na tisoče, osredotočile pa se bomo na glavne hormone, na primer inzulin, kortizol, leptin, grelin, ščitnične hormone, estrogen, testosteron in rastni

hormon. Presnovni hormoni sodelujejo v več tisoč mikrosporočilih in procesih v telesu. Naštejmo jih le nekaj: hormoni vplivajo na sitost (leptin, inzulin), lakoto (ghrelina, kortizol), ženske lastnosti (estradiol), bolj moške lastnosti (testosteron, hormon, ki ga imajo ženske največ ter vpliva na vitalnost, mišično maso, odločnost in neodvisnost) in porabo maščob (inzulin, rastni hormon in kortizol). To so hormoni, ki uravnavajo vaše odzivanje na hrano, vendar je ta odnos dvosmeren.

Presnovni hormoni uravnavajo vaše odzivanje na hrano, hrana pa uravnava presnovne hormone. Največji učinek ima inzulin. Je kot varnostnik v klubu, ki glukozi odpre vrata ali pa ne. Če je varnostnik ne spusti v celice, glukoza v vaši krvi naraste in lahko sčasoma privede do odpornosti na inzulin in kopičenja maščob. To je glavna težava inzulinske rezistence in prepoznamo jo lahko že veliko pred diagnozo sladkorne bolezni.

Ne bomo se zapletali v podrobno razlago vsakega hormona, saj je za delovanje protokola Gottfried ne potrebujete. Pomembno je vedeti, da ti hormoni delujejo v ozadju in vam pomagajo izgubiti težo in se počutiti odlično ali pa ne.

Pisanje o hormonih pomeni govoriti resnico, zlasti grenko resnico o tem, kako je biti ženska, starejša od petintrideset let. Vrednosti številnih hormonov se začnejo nižati v naših dvajsetih (testosteron, dehidroepiandrosteron (DHEA)), tridesetih (rastni hormon, progesteron) ter med štiridesetim in petdesetim letom (estrogen). Hkrati se lahko zvišajo vrednosti drugih pomembnih presnovnih hormonov, inzulina in leptina (in njegovega bratranca, ghrelina, hormona lakote). Vse te hormonske spremembe skupaj nam lahko otežijo življenje. Zakaj?

- Presnova se upočasni, a hkrati se poveča apetit, kar pomeni, da se maščoba na trebuhu nabere skoraj čez noč, to pa spodbuja vnetje. In pridobimo kilograme.
- Jetrom, glavnemu organu, ki uravnava izgubo maščobe, zmanjka zaloga. Zaposlena so s tem, da presnavljajo hormone, odstranjujejo

toksine, predelujejo vaš zadnji alkoholni napitek, uravnavajo vrednosti holesterola, ugotavljajo, kakšno gorivo trenutno dovajate (ogljikove hidrate, beljakovine ali maščobe?), in na splošno poskušajo držati vse niti v rokah za preostalo telo.

- Tudi v preostalem drobovju se pojavijo težave, med drugim v črevesju. Črevesje sodeluje pri uravnavanju hormonov. Večina mojih pacientk ima eno ali več črevesnih težav, ki lahko ovirajo izgubo maščobe, na primer neravnovesje v sestavi črevesne mikroflore (disbiozo) ali sindrom prepustnega črevesja (večjo prepustnost črevesne sluznice, ki se lahko pojavi, ko se tesni stiki med celicami v tankem črevesju zrahljajo).
- V zvezi s tem naj omenim, da večini mojih pacientk precej *primanjkuje vlaknin*. To, kar jeste, zelo vpliva na mikroorganizme v vašem črevesju, in ta odnos imenujemo interakcija med gostiteljem in mikroorganizmi. Da nahranite koristne mikrobe ter s tem okrepite delovanje imunskega sistema in hormonsko ravnovesje, potrebujete prave prebiotične vlaknine. Morda ne uživate dovolj teh ključnih vlaknin.¹⁰

Če boste sledile protokolu Gottfried, boste naslovile vsakega od teh izzivov posebej, od metabolizma do zdravega črevesja. Povečale boste število zdravih mikroorganizmov v sestavi vaše črevesne mikroflore ter odslovile tiste, ki se morda oklepajo maščob in vnetij.

KAJ JE PROTOKOL GOTTFRIED?

Protokol Gottfried za uravnovešanje hormonov deluje po treh načelih: razstrupljanje, prehranska ketoza in prekinitveni post. Po petih letih eksperimentiranja s protokolom Gottfried sem odkrila bistveno zaporedje teh treh načel za spodbujanje izgube maščobe pri ženskah, starejših od petintrideset let.

- **Razstrupljanje.** Da preprečimo težave, s katerimi se ženske pogosto srečujejo pri ketozi, je bistvenega pomena, da aktiviramo poti razstrupljanja v telesu, zato najprej storimo to. Zakaj? Razstrupljanje očisti vaša jetra in odstrani vse utrujene hormone, ki vedno znova preplavijo vaše telo in ovirajo presnovo.
- **Prehranska ketoza.** Prehranska ketoza se v vašem telesu začne, ko sledite prehranskemu načrtu z malo ogljikovimi hidrati, zmerno količino beljakovin in veliko maščobami. Konvencionalno ketogeno dieto sem prilagodila, da učinkoviteje obnovi vrednosti inzulina pri ženskah in vam pomaga shujšati. Če povzamemo, boste (1) jedle več rastlinskih živil; (2) uživale ekstra deviško oljčno olje na žlico, občasno žlico srednjeveržnih trigliceridov ali olja MCT (angl. *medium chain triglycerides*) (povezano je z izgubo teže, močnejšim občutkom sitosti in izločanjem alkohola), prebiotike in probiotike; ter (3) spremljale vnos neto ogljikovih hidratov (skupnih ogljikovih hidratov, ki jim odštejete vlaknine), pa tudi drugih makrohranil. Na podlagi vnosa makrohranil boste izračunale svoje ketogeno razmerje, nato pa izmerile svoje razmerje glukoze in ketonov (več o tem v drugem delu). Uspeh izvajanja ketogene diete je večplasten – deloma je tudi psihološki. Ker lahko ta dieta spodbudi porabljanje maščob, pogosto v kratkem času vodi do izgube telesne teže, boljše puste telesne mase in hitrejšega metabolizma, to pa vas posledično navdihne k nadaljnjemu izvajanju načrta in doseganju še boljših rezultatov. Kljub temu še vedno obstajajo pasti in naučila vas bom, kako se jim izogniti. (Na str. 26 si oglejte diagram, ki prikazuje, kako deluje ketogena dieta.)
- **Prekinitveni post.** Pri tej vrsti postenja v enem dnevu ne jeste od dvanajst do štiriindvajset ur. Podatki kažejo, da je prekinitveno postenje še posebej učinkovito pri spodbujanju izgube telesne teže, saj izboljša ravnovesje številnih hormonov (med drugim inzulina, grelina, leptina in popoldanskega kortizola) in vodi v presnovni preklap z glukoze na maščobo in ketone kot gorivo

za celice, kot so nedavno objavili v ugledni reviji *New England Journal of Medicine*.¹¹ (Presnovni preklap se zgodi, ko s postenjem in drugimi tehnikami zavrete proizvodnjo inzulina in glukozo na vrednosti, ki v telesu aktivirajo preklap na porabljanje maščob namesto ogljikovih hidratov.) Post pomaga uravnati vnetja, izboljša delovanje možganov, zato postanete bolj bistrumne, znižuje krvni tlak in lahko uravnava tudi leptin, ki izzove večji občutek sitosti.¹² Še vedno niste prepričane? Prekinitveno postenje pomaga uravnati holesterol (več podrobnosti si preberite v *Opombah*).¹³ Kot sem ugotovila, pa je morda najpomembnejše to, da prekinitveni post ženskam, starejšim od petintrideset let, izjemno učinkovito pomaga izgubiti maščobo in se počutiti bolje; približno 95 odstotkov mojih pacientk je pri tem uspešnih.



ZAKAJ JE METABOLNA PRILAGODLJIVOST POMEMBNA ZA VAS

Prej sem presnovo opredelila kot vsoto kemičnih reakcij, ki določajo, kako se počutite in kako hitro porabljate gorivo. Pomembno je razumeti hitrost vašega metabolizma, še en pomemben, a pogosto spregledan vidik presnove pa je njena *prilagodljivost*. Preden začnete omejevati ogljikove hidrate in se jim morda po nepotrebnem odrekati, ugotovite,

kako prilagodljiv je vaš metabolizem. Vaš sovražnik niso ogljikovi hidrati, pomanjkanje metabolne prilagodljivosti pa morda je.

Kaj je metabolna prilagodljivost? To je sposobnost prilagajanja spremembam v metabolnih potrebah,¹⁴ na primer ko jeste jabolko (bogato z zdravimi ogljikovimi hidrati) ali velik kos lososa (bogatega z zdravimi maščobami) ali ko šestnajst ur ne jeste in mora vaše telo za ustvarjanje goriva porabljati maščobe. Če imate sladkorno bolezen, ste debele ali imate telo v obliki jabolka, z več maščobe v pasu kot na bokih, potem je vaša presnova verjetno neprilagodljiva. Razpon metabolne prilagodljivosti sega od normalne metabolne prilagodljivosti do neprilagodljivosti. Znaki neprilagodljivosti vključujejo zvišane vrednosti glukoze v krvi, inzulinsko rezistenco (vrednosti inzulina v krvi začnejo naraščati), predstopnjo sladkorne bolezni, zgodnje poškodbe krvnih žil, nenormalne vrednosti lipidov, visok krvni tlak in debelost.

Metabolna neprilagodljivost je velika težava, s katero se spopada veliko ljudi: po podatkih Centra za nadzor bolezni se stopnje debelosti še naprej zvišujejo.¹⁵ Do 38 odstotkov prebivalstva Združenih držav ima predstopnjo sladkorne bolezni.¹⁶ Celo metabolizem ljudi z normalno telesno težo ali tistih s prekomerno težo, ki niso zelo debeli, je lahko neprilagodljiv. (To ne vpliva samo na to, kako se vam prilegajo oblačila; prekomerna telesna teža je povezana s težavami pri spopadanju z boleznimi, kot je koronavirus, in ste lahko manj odzivne na cepljenje.¹⁷) Dobra novica pa je, da lahko, če je vaša presnova neprilagodljiva ali se k temu nagiba, to stanje spremenimo s precizno medicino ter izboljšamo vaš način prehranjevanja, gibanja, razmišljanja in spanja.

S protokolom Gottfried boste stopile na pot k metabolni prilagodljivosti: vaše vrednosti sladkorja v krvi po nočnem postu bodo nizke, vaše telo bo zaradi proizvodnje majhnega števila ketonov v blagi ketozi (znak, da porabljate maščobe), po jedi boste imele normalne vrednosti sladkorja v krvi, vaše razmerje med pasom in boki pa bo normalno. Ne boste več hlepele po zanič ogljikovih hidratih. Skratka, v zvezi s hrano boste svobodne!

NIKOLI NISTE IZGUBLJEN PRIMER

Nikoli niste preveč stare, da bi uravnovesile svoje hormone. Kljub temu na družbenih omrežjih in drugod slišim ženske, ki pravijo: »V menopavzi sem – zame je prepozno.« Ni res. Hrana, razstrupljanje, ketoza in čas obrokov uravnavajo številne od opisanih hormonov, zlasti inzulin, rastni hormon, testosteron in estrogen. Ni zgornje meje za najboljša leta, ko naj bi ustvarjali hormonsko ravnovesje.

Podobno tudi vi niste nikoli izgubljen primer. Tudi če ste razočarane zaradi pomanjkanja rezultatov in imate občutek, da vaš metabolizem še nikoli ni bil tako počasen, lahko še vedno napredujete – imam študije primerov, ki to dokazujejo –, čeprav bo to morda trajalo dlje. Na začetku boste morda izgubile pol kilograma na dan, kot je to v prvih petih dneh storila Lara, stara petinštirideset let, ali še počasneje, kot Lotus, stara enainpetdeset let – vendar je Lotus zdaj izgubila 39 kilogramov, čeprav je imela na začetku protokola Gottfried počasno presnovo. Vzemite to kot tek na dolge proge.

Na srečo lahko sledite protokolu Gottfried, ki temelji na dokazih, in z njim uspešno znova uravnovesite svoje presnovne hormone in izgubite težo ne glede na to, ali ste vsejedka, pesketarijanka, vegetarijanka ali veganka.¹⁸ Priložila sem recepte in predloge prehranskih načrtov, ki jih lahko kombinirate po svoje, da dosežete svoje dnevne cilje in si zmagoslavno čestitate. Če poskušate pregnati simptome z zdravili, je verjetnost ozdravljenja manjša, kot pa če se odločite zarisati novo pot z medicino, ki temelji na terapevtskih spremembah življenjskega sloga, ravno na tej pa je osnovan protokol Gottfried. Lahko začnete povsem na novo in ustvarite hormonsko homeostazo. Svoje telo boste vzljubile in začele ceniti na povsem nov način, navdih za ta način prehranjevanja pa boste našle v odličnem počutju in odpravljenih zdravstvenih težavah. Pretekle negativne izkušnje, travme in samosabotaža bodo postale stvar preteklosti.

VDIHNIMO VEČ ŽIVLJENJA SVOJIM LETOM

Izguba maščobe po petintridesetem letu ni toliko povezana z disciplino kot s *tem, kaj jesti, kdaj jesti in kakšna sporočila vaša hrana pošilja vašim hormonom*. Večina ljudi ne ve, da so gonilna sila presnove prav hormoni. Ko se ravnovesje vaših hormonov po petintridesetem letu začne rušiti, boste z upoštevanjem določenih pravil lažje preprečile nabiranje maščobe okoli pasu ter večje tveganje za srčne bolezni, sladkorno bolezen in raka. V prvem poglavju bom povedala več o sebi, v knjigi pa boste spoznale tudi druge ženske, ki so sledile protokolu Gottfried, začele z novim načinom prehranjevanja, da bi nahranile svoje hormone, in so izgubile maščobo in kilograme.

Predstavila vam bom preizkušen način, da vaše telo preide v blago ketozo, ki bo aktivirala vaše hormone za vitkost, odpravila vnetja in vas navdala z občutkom miru. Protokol Gottfried temelji na moji lastni klinični raziskavi majhnega obsega z desetimi ženskami s prekomerno težo in debelostjo pred in po ketogeni dieti. Uporabila sem posameznicam prilagojen pristop na podlagi poskusa $n = 1$, ki zagotavlja najbolj kakovostne znanstvene dokaze. Ta metoda raziskovanja postavi vsakega posameznika v središče ločene študije primera.¹⁹

Ko se naučite osnov o tem, kaj jesti in kdaj ter kakšna sporočila vaša hrana pošilja hormonom, lahko ustvarite hormonsko simfonijo, ki vas oskrbuje z močjo ves dan, brez popoldanskih padcev energije. Porabljal boste maščobo, zato se vam ne bo nabirala v pasu, kjer povečuje tveganje za večino kroničnih bolezni. Zlahka boste smuknile v svoja oblačila, zato boste za izbiro obleke potrebovale deset sekund, ne pa deset ur – v vsem boste namreč videti čudovito. Občutile boste fizično, psihološko in čustveno zadovoljstvo, zato ne boste več vsak večer pojedle dveh večerij, ker si ju pač zaslužite. Imele boste več časa za stvari, ki jih rade počnete. Naučile se boste jesti na način, ki ustreza vašim hormonom, usklajuje prehrano s hormoni v vašem telesu in ki vašim letom vdihne več življenja.