

BIOTIFUL LIFE

# SUGAR STOP



---

DESPRE CUM ZAHARUL & REZISTENTA LA INSULINA ITI DISTRUG  
SANATATEA

---

# DESPRE AUTO-SABORATEA SANATATII

Unul dintre principalele moduri in care ne sabotam propria sanatate este prin facilitarea aparitiei unor afectiuni ca urmare a stilului nostru de viata.

Rezistenta la insulina sau diabetul de tip 2 sunt 2 astfel de afectiuni. Atunci cand acestea degeneraza ca urmare a stilului nostru de viata, ar trebui sa ne amintim ca, la inceput a fost  
\*PLACEREA.\*

Carbohidratii simpli, de la pizza si paste pana la ciocolata, prajituri si cartofi prajiti ar trebui sa reprezinte pentur noi placeri nevinovate. Din pacate, le-am transformat in felul nostru principal de mancare. Unde am ajuns? Suntem o societate complet dezechilibrata metabolic.

Sanatatea metabolica este cheia intregii sanatati si radacina majoritatii afectiunilor ce se activeaza pe parcursul a ani de zile in functie de lozul pe care l-am tras la loteria ADN.

In ultimii ani auzim peste tot despre glicemie si spike glicemic, insa nimeni nu ofera solutii eficiente, sustenabile si usor de aplicat.

# DESPRE SPIKE-URILE GLICEMICE

## De ce ar trebui sa ne intereseze spike-urile glicemice stimulate de mesele bogate in carbohidrati?

Acestea iti deregleaza profund nivelul de energie, determina stare de oboseala si somnolenta, iti fura productivitatea, concentrarea, atentia, iti influenteaza nivelul starii de bine, motivatia, provoaca durerile de cap, influenteaza sanatatea cognitiva si buna functionare a creierului (carbohidratii simpli sunt o forma de dopamina ieftina pentru creier), reprezinta un stres intern enorm pentru corp, te deregleaza hormonal si reprezinta radacina multor afectiuni specific feminine ce pot fi prevenite sau tratate.

**Zaharul, in special cel procesat este un drog legal**, acesta pune la pamant sanatatea si imunitatea noastra, ajungand din placere nevinovata sa devina o dependenta. Dupa fiecare spike glicemic (adica o crestere brusca a nivelului de zahar in sange), in momentul cand acesta isi consuma energia de proasta calitate, intra in deficit la fel de brusc. Ce se intampla atunci ?

Pofta ta de dulce este din nou stimulata si creierul tau iti sugereaza subtil ca nu mai poti face nimic daca nu mananci ceva dulce. **Pofta de dulce se trateaza!**

# REZISTENTA LA INSULINA ARATA & SE SIMTE DIFERIT

Rezistenta la insulina se instaleaza dupa multi ani de zile de spike-uri glicemice dese. Unii dintre noi ne chiar ne nastem cu ea sau ne luptam cu acest tip de rezistenta fara sa ne dam seama.

**Putem experimenta ani de zile de simptomatologii si fara ca aceasta sa se manifeste in analize.**

Cel mai important semnal dupa care sa te conduci este cum se simte corpul tau: pofta de dulce constanta, starile de anxietate, oboseala, ovarele polichistice, dereglarile hormonale sunt semne clare ca corpul tau este in dezechilibru metabolic.

Ce legatura are insulina cu problemele hormonale? Afla ca de fiecare data cand ai parte de un spike glicemic si corpul tau creste nivelul de insulina, acesta stimuleaza cresterea unui alt hormon - estrogenul. Dominanta estrogenica este una dintre cauzele principale ale numeroaselor afectiuni feminine.



# GRASIMEA IN EXCES & SANATATEA METABOLICA

In era informatiei si a rezultatelor stiintifice, putem concluziona ca, kilogramele in plus (nedorite, atentie) nu mai pot fi incluse in categoria de "s-a intamplat", ci sunt un strigat disperat al corpului ca supravietuieste in dezechilibru si are nevoie de ajutor.

Grasimea este un element pe care il putem denumi chiar organ, iar acesta poate lucra in favoarea sau in defavoarea noastra. Formula Sugar Stop lucreaza asupra celei mai populare cauze a excelusului in greutate. Tratand spike-urile glicemice, hiperinsulinimia & rezistenta la insulina te ajuta in reglarea procentajului de grasime, sustinandu-te sa atingi si sa mentii un echilibru.

# **REZISTENTA LA INSULINA ESTE CAUZA, INSULINA ESTE CHEIA**

INSULINA este hormonul ce gestioneaza si influenteaza in sens pozitiv sau negativ fiecare hormon din corpul nostru. Intr-o ierarhie hormonala, eu as positiona-o ca fiind un fundament al sanatatii pe prima linie alaturi de OXITOCINA.

De Insulina depinde totul - depinde nivelul de cortizol (hormonul stresului), depinde estrogenul care poate lucra in favoarea sau in defavoarea noastra, depinde testosteronul - atat la barbati cat si la femei. Toate acestea creaza structura pentru un echilibru hormonal.

De aici pornesc majoritatea dezechilibrelor hormonale, metabolice, degenerative si cronice. Rezistenta la insulina este radacina ascunsa a multor afectiuni feminine si masculine si putem trata efectele sale la infinit, pastrandu-ne acelasi stil de viata nepotrivit.

Atunci cand ne deschidem catre noi abordari holistice si intelegem circuitul hormonal, incepem sa actionam in directii favorabile.

# CUM SI DE CE A APARUT SUGAR STOP?

Sugar Stop este mai mult decat o formula de nutraceutice, este un reminder sa ne TREZIM din excese si abuzuri atunci cand vine vorba de alimentatie.

Nu putem sa ne "dezabonam" de la **ADN**-ul nostru si premisele pe care acesta ni le ofera. E nevoie sa intelegem ca trebuie sa evadam din aceasta lume a carbohidratilor procesati pana sa devenim victimele ei.

Tocmai din acest motiv, in acest Ebook mi-am propus sa va ofer informatia clara despre acest hormon care ne dicteaza viata, gandirea, starea si sanatatea si nevoia de a-l pastra sanatos & echilibrat - **insulina**.

# **DESPRE SUGAR STOP & REZISTENTA LA INSULINA**

**Ce este insulina?**

**Ce este rezistenta la insulina?**

**Cum apare rezistenta la insulina?**

**Este insulina cauza dezechilbrului hormonal?**

**Analize de laborator sau simptomatologia?**

**Cum lucreaza formula de nutraceutice SUGAR STOP?**

Acestea sunt intrebarile care necesita niste raspunsuri clare si informare riguroasa in societatea in care traim, unde peste 60% din populatie are deja dezvoltata rezistenta la insulina sau predispozitie de a dezvolta datorita stilului de viata.

# CE ESTE INSULINA?

Insulina este un hormon produs de pancreas, mai exact de celulele beta ale pancreasului. Rolul fundamental al acesteia este cel de a "prelua" excesul de glucoza din corp și de a susține stocarea acestuia în diferite țesuturi pentru a putea fi folosit atunci când este nevoie.

Acest exces de glucoză se stochează în mușchi, ficat și țesut adipos, lucru ce depinde de forma de zahăr ingerată: fructoza, glucoza etc. Prin urmare, eu prefer să numesc insulina - hormonul energiei. Medicina îi delegea titlul de "hormon antidiabetic".

Majoritatea celulelor din corpul nostru dețin receptori de insulină. În momentul când insulina este secretată în dezechilibru, întregul organism are de suferit. Multi dintre noi trăiesc în această stare considerată o "normalitate" pentru ***o populație vesnic obosită, lipsită de energie și poftă de viață, dependenți de dulce și grasimi nesănătoase, cu un somn de proastă calitate, acnee, caderea părului, ciclul menstrual neregulat, grasime corporală în exces sau invers, lipsa de productivitate și motivație, migrene, sindrom premenstrual, schimbări bruște a stării de spirit, anxietate, atacuri de panică, ovare polichistice, inflamație cronică în corp, dezechilibre metabolice, nivel de colesterol crescut etc.***



# **TU AI DREPTUL SI POSIBILITATEA DE A-TI OFERI AJUTOR**

Sa-ti traiesti viata trecand prin multiple afectiuni sau simptomatologii care iti fura din calitatea traiului nu mai este o solutie in era in care traim. Accesibilitatea informatiei si posibilitatea de a actiona in siguranta in favoarea ta este meritul tau din nastere. Nimeni nu iti cunoaste mai bine decat tine corpul. Nu astepta ca cineva sa te faca mai sanatos, tu esti unica persoana responsabila.

In momentul cand corpul isi pierde capacitatea de a regla natural nivelul de zahar din corp, din cauza alegerilor alimentare in primul rand, se instaleaza rezistenta la insulina.

Organismul nostru, celulele noastre nu pot face fata excesului modern de carbohidrati indiferent de cat de mult credem ca a evoluat specia noastra. ADN-ul este ESENTA capacitatilor noastre.

## Cum se manifesta in corpul nostru rezistenta la insulina:

In momentul cand noi avem mese sau gustari bogate in carbohidrati simpli & zaharuri - pancreasul nostru este imediat informat ca este nevoie sa secrete insulina ca sa poata regla nivelul de zahar din sange. Acest lucru se poate intampla de foarte multe ori intr-o zi in viata unui om modern. Chiar si la toate mesele in dependenta de ce alege sa manance, in timpul gustarilor bogate in carbohidrati sau in timp ce bea o bautura indulcita, acida etc.

Din cauza acestui exces, celulele noastre se desensibilizeaza la insulina si, in momentul cand insulina transporta glucoza la celule, acestea nu-si mai "deschid usa" pentru a prelua glucoza.

Corpul nostru nu intelege acest "gest" de raspuns din partea celulelor si produce si mai multa insulina, incercand sa-si faca mesajul sa fie auzit. In mod logic, acest demers nu mai functioneaza, insa insulina creste si mai mult si se instaleaza acest vortex de spike-uri glicemice ce debusoleaza intreg organismul uman dand nastere rezistentei la insulina.

Alimentatie, alimentatie, alimentatie - aceasta este cauza principala a rezistentei la insulina. Asta ne spun toate studiile, insa sa ne oprim un pic la acest subiect. **Ce inseamna ca depinde de alimentatie?**

## CE INSEAMNA "SANATOS"?

Extrem de multe femei cu care am interactionat considerau ca **mananca sanatos**. Interesant este cat de mult media si societatea ne-au distorsionat acest concept de a manca sanatos si ne-au facut sa credem ca dietele drastice, veganismul, detox-urile, postul intermitent pentru femei fertile insemna stil de viata sanatos.

***A manca sanatos este un termen care poate fi interpretat in diferite feluri.*** De exemplu, sucurile presate la rece sunt sanatoase, insa nu pentru oricine. Da, semintele sunt sanatoase insa fac dezastru intr-un corp unde premonina dominanta estrogenica. Da, hummus-ul este sanatos insa preparat corect, altfel acidul fitic va elimina minerale pretioase din corp. Da, smoothie-urile cu superfoods sunt sanatoase insa daca acestea inlocuiesc MANCAREA, formeaza un circuit toxic.

Dieta vegana este si ea sanatoasa, ca si dieta keto sau paleo - insa uitam cu totii ca **suntem atat de diferiti si tindem sa ne ducem in tot felul de abordari obsesive, uitand ca echilibrul este cheia sanatatii.**



# EXPERIENTA MEA CU REZISTENTA LA INSULINA

Acum 10 ani am trecut prin multe experimente personale pentru ca simteam nevoia sa nu-mi traiesc viata doar din carti, studii si cercetare. Am decis sa devin vegana. Pe scurt, 2 ani de veganism mi-a declansat activarea rezistentei la insulina, o predispozitie venita din familie.

Poate va intrebati cum e posibil asa ceva, insa lucrurile stau foarte simplu - *aveam o dieta bogata in carbohidrati, chiar daca tot ce foloseam in alimentatia mea era organic, integral sau pseudocereale, lucru ce a condus la reactivarea acestei predispozitii.* Simptomatologia era una clasica conform bagajului meu genetic - **chisturi ovariene (mostentite de la mama), colesterol marit, lipsa de energie, stari de anxietate si lipsa poftei de viata, dureri de cap, dezechilibre hormonale, eram extrem de slaba insa aveam grasime pe abdomen, piele uscata, cosuri in premenstrual, matreata, caderea parului si subtierea acestuia, oboseala de la primele ore ale diminetii etc.**

Asa cum am explicat mai sus, fiecare dintre noi resimte aceste simptome diferit, lucru ce tine enorm de predispozitiile genetice si **cat de norocosi am fost la loteria ADN.**


## CE MANCAM?

Imi incepeam aproape toate diminetile cu cereale, breakfast bowl unde aveam fructe si lapte / iaurt vegetal. Urma un smoothie in calitate de gustare, un pranz ce consta in leguminoase in mare parte si cereale sau pseudocereale pentru ca in aceasta combinatie se livreaza un spectru eficient de aminoacizi. Urma o gustare unde aveam batoane raw vegane, si fructe. Incheiam cu cina, care si aceasta era si ea alcatuita din carbohidrati in mare parte - radacinoase, supe crema, etc. - unde desigur aveam o forma de paine din maia si din faina fara gluten.

**Calculul este simplu - 5 mese pe zi = 5 spike-uri glicemice pe zi = sensibilitate (-> rezistenta) la insulina.**

Poate sa treaca oricine prin aceasta experienta? Cu siguranta ca nu pentru ca in dependenta de genetica, o afectiune se manifesta mai devreme sau mai tarziu si se poate depista in analize chiar si dupa ani de zile. Tocmai din acest motiv sustin de ani de zile "educatia simptomatologiei" - cum te simti tu, cum se simte corpul tau, ce alte afectiuni ai declansate si care ar fi cauza acestora. Atentie, **CAUZA**, nu ce efecte se declanseaza. Pentru ca medicina alopata nu m-a ajutat sa primesc raspunsuri la starea mea de sanatate - mi se spunea doar " e normal, 80% din femei trec prin asta", am inceput sa cercetez mai departe. Pentru mine, "normalul" nu arata asa. Si de ce as fi " un om normal cand pot fi un om extraordinar"?





***De la dermatolog primeam creme cu corticosteroizi, de la ginecolog primeam anticonceptionale, de la neurolog primeam antidepresive sau o reteta cu pastile anti-durere de cap. Am refuzat sa cred ca asta este o solutie!***

Tot ceea ce am studiat si cercetat m-a adus in punctul in care sunt astazi - sa revin la propriul meu echilibru, sa mananc ceea ce au mancat stramosii mei, sa inteleg ca nu ma pot juca cu corpul meu de femeie (asa cum se pot juca cercetarile cu corpul barbatilor) si ca acesta are nevoie sa fie hranit si echilibrat cu mancare adevarata - carne, oua, ficat, organe, peste, unt si lactate calitate superioara nepasteurizate, more ficat de cod si ... less seminte de chia.



# DESPRE MANIPULAREA SANATATII IN MASA

Fara sa constientizam, ne-am "vandut" stilul de viata industriei alimentare si aceasta ne "programeaza" ce trebuie sa mancam conform valurilor de productie construite special pentru a creste cererea. Industria alimentara este una din cele mai potente puteri financiare care poate influenta in directii de interes studiile si cercetarile stiintifice.

Ca drept dovada, in timp ce scriu la acest **Ebook** a aparut o noua cercetare realizata in Shanghai de catre Dr. Victor Zhong folosind o baza de date ce apartine guvernului USA - **"Intermittent Fasting-ul creste rata de boli cardiovasculare cu peste 91%"** . Aceasta cercetare a fost preluata de catre **American Heart Association** si promovata masiv pe toate canalele media. Aceasta concluzie stiintifica a socat intreg mapamondul.

Ce este interesant este ca tot **American Heart Association** a fost cea care acum multi ani a fost sponsorizata de catre **Procter&Gamble** (*corporatia care produce cel mai mult "gunoi" alimentar si non-alimentar*) cu **20 milioane de dolari**. Scopul donatiei a fost realizarea de studii prin care sa demonstreze ca "grasimea saturata" este un mare dusman al sanatatii si este timpul sa renuntam sa mai consumam lactate normale sau unt si sa ne reorientam catre uleiuri vegetale (extrem de inflamatoare), margarina si lactate cu nivel scazut de grasimi.

Dupa cateva zeci de ani au explodat problemele de sanatate la nivel global din cauza acestor recomandari si aceasta Asociatie nu a facut decat sa vina cu un nou studiu contrar si sa spuna ca "au gresit". Tot ei sunt cei care au venit cu recomandari **de a renunta la consumul de sare, sau cu ideea ca siropul de porumb si fructoza sunt sigure pentru consum.** Toate aceste recomandari s-au dovedit de-a lungul timpului a fi extrem de periculoase pentru umanitate. Aceasta este inca o dovada clara ca **NUTRITIA** este o stiinta relativ noua care poate fi manipulata, cumparata si influentata dupa bunul plac al marilor puteri financiare ale lumii.

Cum este posibil ca in 2024, dupa ce s-a luat un premiu Nobel pentru Intermittent Fasting sa vina cineva sa declare ca de fapt aceste pauze alimentare nu fac decat sa creasca cu peste 91% rata de boli cardiovasculare?

In plus, acest studiu a fost realizat pe un esantion de 20.000 de oameni despre care nu se declara absolut nimic - ce tip de alimentatie au avut cat nu au fost in intermittent fasting, ce somn, ce nivel de stres, cata miscare au facut. Poate acestia mancau pizza si cartofi prajiti cand nu erau in pauzele alimentare? Nu avem absolut nici o informatie despre acest subiect.

# SANATATEA CREEAZA "PANICA MONDIALA"

Din proprie experienta, consider ca exista o "panica" la nivelul marilor corporatii legata de scaderea drastica a cererii la alimentele pe care le produc. La nivel mondial, oamenii au inceput sa inteleaga beneficiile pauzelor alimentare sau schimbarii de alimentatie, lucruri ce nu aduc "bani" nimanui, ci doar beneficii.

Aceste lucruri de asemenea au inceput sa scada cererea pentru medicatie legata de boli vasculare, diabet, colesterol. De ce vorbesc in acest material despre asta? Pentru ca intermittent fasting-ul realizat corect in primul rand regleaza glicemia, imbunatateste sensibilitatea insulinei si scade colesterolul. Acest lucru se aplica atat in drumul de preventie, cat si de tratare a rezistentei la insulina la care se adauga celelate aspecte ale stilului de viata.

In concluzie, ce declanseaza rezistenta la insulina:

- **Factorul genetic** - predispozitie ereditara. S-a demonstrat deja de zeci de ani ca se nasc copii cu rezistenta la insulina, explicand astfel extrem de multe probleme ale noii generatii.
- **Factor epigenetic** - ce activeaza genetica. Asta include stilul de viata si alegerile zilnice - alimentatie, somn si odihna, miscare, nivel de stres, ritm circadian, medicatie, sanatate emotionala, lipsa masei musculare in raport cu grasimea corporala, microbiom dereglat, nivel de inflamatie in corp, etc.

# INSULINA & CORTIZOLUL

Insulina este un hormon pilon atat pentru barbati, cat si pentru femei. Hormonii sunt influentati reciproc si lucreaza in fuziune.

Ca sa intelegeti prin exemplificare, fara a va complica stiintific, lucrurile se intampla in felul urmator:

**Insulina si cortizolul** (*hormonul stresului produs de glandele suprarenale*) au o relatie extrem de interesanta si nivelurile lor sunt influentate reciproc. Pe de-o parte cortizolul influenteaza eliberarea insulinei si insulina influenteaza nivelul de cortizol.

Cortizolul este cel care mentine intreg organismul nostru in starea de **"fight or flight"**, un lucru deloc potrivit pentru fiinte ciclice cum sunt femeile care este nevoie sa inteleaga ca in dependenta de anumite etape ale ciclului menstrual au nevoi diferite.

*Exista perioade in care trebuie sa inveti sa te detasezi, sa te reconectezi cu tine, sa te relaxezi pentru ca aici este cauza cresterii in greutate sau posibilitatii de a adauga in greutate, libido scazut, dureri de cap, anxietate, depresie, osteoporoza, infertilitate, lipsa ovulatiei (corpul se lupta sa supravietuiasca si nu permite o sarcina) = lipsa menstruatiei, insomnii, afectiuni ale glandei tiroide.*

In perioade stresante sau obositoare, cortizolul, aflandu-se la cote maxime, stimuleaza insulina si nevoia continua de a manca dulce, gras si sarat.

In dependenta de predispozitie, stimuleaza cresterea nivelului de grasime in zona abdomenului sau a fetei, pentru ca celulele grase din aceasta zona sunt mai sensibile la cortizol.

In acest cerc vicios de influenta hormonala este de notat si faptul ca, cortizolul este cel care influenteaza glanda tiroida si productia dezechilibrata de hormoni tiroidieni.

**Acest flux hormonal formeaza un cerc vicios ce se autosustine.** Pentru a elimina radacina, va propun sa pornim de la insulina, pentru ca ne-am ocupat deja de cortizol prin *Antistress Diet si Brain Spa.*



**LE GASESTI AICI**



# INSULINA, ESTROGENUL & PROGESTERONUL

Sa discutam despre hormonii feminini - de exemplu, cortizolul si insulina sunt deseori responsabili de cresterea in greutate. Odata cu acumularea de grasime, creste nivelul de estrogen si se declanseaza un alt cerc vicios denumit "dominanta estrogenica". Pe scurt, **estrogenul influenteaza insulina si insulina influenteaza nivelul de estrogen.**

Acolo unde exista un nivel ridicat de estrogen datorat insulinei, exista automat un nivel scazut de **progesteron** (denumit si hormonul linistii sau calmului) - un hormon ce se ocupa de un ciclu menstrual armonios si vital pentru o sarcina sanatoasa. Trebuie sa luam in calcul ca tocmai progesteronul este cel care se ocupa de homeostazia glucozei in sange.

Pentru productia de progesteron este extrem de important ca femeile, in special in faza luteala, sa includa in alimentatie carbohidrati complecsi, de calitate superioara, pentru a sustine acest hormon. *Aici se ascunde si cauza pentru care in faza luteala, in premenstrual, creste apetitul pentru dulciuri, alimente grase, carbohidrati, ciocolata etc.*

Ce face diferenta este calitatea si sursa carbohidratilor consumati. **Acolo unde vom crea spike-uri glicemice fara numar, nu vom sustine productia acestui hormon vital pentru sanatatea feminina.**

# SINDROMUL OVARELOR POLICHISTICE

Urmatorul circuit vicios pe care vreau sa-l aduc in discutie este radacina afectiunii numita **Sindromul ovarului polichistic. Si in acest caz**, radacina problemei poate porni de la INSULINA.

Acest hormon influenteaza nivelulul hormonilor androgeni - testosteron, DHEA, DHT, iar acestia la randul lor duc la reducerea sensibilitatii la insulina.

Datorita acestui circuit - celulele din pancreas produc mai multa insulina si, automat mai multi acizi grasi liberi circulantii care "comunica agresiv" cu tesutul ovarian.

Astfel se stimuleaza o crestere in productia de testosteron si se declanseaza intreaga simptomatologie - **cicluri anovulatorii, subtierea si caderea parului (datorate hormonului androgen DHT), hirsutism (cresterea excesiva a parului pe corp, zona mustatii, pe fata), ciclu menstrual absent sau dereglat etc.**

# CONSECINTELE ASUPRA BARBATILOR

Ce se intampla in cazul similar la barbati? E o discutie extrem de vasta. INSULINA este hormonul care le influenteaza masiv calitatea vietii. Acolo unde exista insulina, exces de grasime sau incapacitate de a adauga greutate - insulina intra intr-un cerc vicios si influenteaza productia sanatoasa de testosteron.

Acest hormon orchestreaza intreaga viata a barbatilor si *influenteaza atat aspectul fizic, viata sexuala si libidoul, cat si masa musculara*. Acolo unde avem exces, avem si cresterea nivelului de grasime de pe abdomen si ginecomastia (cresterea sanilor - *odata ce nu exista un nivel adecvat de testosteron, exista un nivel excesiv de hormoni feminini - estrogen*).

Starea de spirit, calitatea somnului, nivelul scazut de energie, stari depresive si de anxietate, modificarea structurii osoase, testicule si penis mai mici (din acest motiv e esential monitorizarea insulinei in adolescenta), calitatea productiei de sperma etc.

**So, ladies take care of your men si vorbiti-le despre insulina sau cititi acest Ebook impreuna si impartiti un Sugar Stop!**

# ANALIZE DE LABORATOR

Insulina este **Master Hormonul** sanatatii si calitatii vietii noastre. Cu cat ignorati mai mult acest aspect, cu atat va fi mai complicat sa tratati. De ce sa declansati ceva ce pur si simplu poate fi prevenit?

Cum poti investiga prin analize de laborator in ce punct te afli in momentul de fata? Analizand urmatorii indicatori cheie:

- **Glucoza dimineata in pauza alimentara - 75-86**
- **Insulina dimineata in pauza alimentara - 2-7 (ideal 2-5)**
- **Trigliceride > 100**
- **HbA1c - un marker ce ofera informatii despre nivelul mediu de glucoza din sange in ultimele 2-3 luni**
- **Indicele HOMA pentru a depista rezistenta la insulina si in ce punct se afla**

Insa, asa cum am explicat si anterior, putem deduce ca rezistenta la insulina se poate manifesta tarziu in analizele de laborator. Este nevoie sa intelegem faptul ca intotdeauna simptomatologia primeaza.

IVom sumariza inca o data cum se manifesta  
hiperglicemia:

**Luarea sau scaderea brusca in greutate**

**Piele uscata, sensibila, iritata**

**Infectii frecvente**

**Recuperare inceata dupa anumite viroze, afectiuni**

**Dureri de cap**

**Stari de lipsa de chef de a face lucruri, lipsa de  
motivatie & pofta de viata**

**Urinari frecvente atat pe parcursul zilei dar in special  
pe parcursul noptii**

**Oboseala**

**Stari de vedere incetoseata**

**Ceata-n creier si incapacitatea de a te concentra**

**Constipatie, diaree sau o alternare constanta a  
acestora**

# SANATATEA FICATULUI

Sanatatea ficatului este de asemenea un marker extrem de important. Acest organ detine peste 200.000 de receptori de insulina. O activitate perturbata a acestuia va duce la o functionare precara a sanatatii metabolice, conducand astfel la un management defectuos al zaharului in sange.

**45% dintre adulti au "ficat gras"**, asta inseamna ca ficatul este un organ rezistent la insulina. Automat nu putem vorbi despre o calitate a vietii si sanatatii.

# COMPLEXITATEA SUGAR STOP

Formula de nutraceutice Sugar Stop este probabil cea mai complexa la care am lucrat. Imi doresc, in special prin prisma experiente personale si din perspectiva stiintifica sa informam, sa actionam si sa prevenim, astfel incat sa nu ajungem intr-un punct unde lucrurile devin complicate.

Misiunea esentiala a acestei formule este sa sustina corpul in gestionarea zaharului din sange si sa opreasca progresul cresterii sensibilitatii la insulina datorate fluctuatiilor (spike-urilor) glicemice zilnice.

# **BENEFICIILE FORMULA SUGAR STOP**

Sugar Stop este formula complexa de nutraceutice ce targheteaza multiple unghiuri ale sanatatii noastre:

- **Reducerea spike-ului glicemic dupa mesele bogate in carbohidrati cu pana la 40%**
- **Reducerea poftei de dulce**
- **Reducerea hiperinsulinimiei**
- **Reducerea rezistentei la insulina**
- **Reglarea hormonala**
- **Reducerea numarului de kg in plus**
- **Imbunatatirea sanatatii metabolice**

Fiecare ingredient din formula detine studii si cercetari avansate ce demonstreaza eficacitatea acestora in stoparea si preventia afectiunilor metabolice. Am creat un mix intre extrase si plante potente pentru a reusi sa obtinem rezultate concrete, eliminand rand pe rand simptomele si eliminand cauza.

Am adunat la aceeasi masa de solutii cele mai potente ingrediente si am creat Sugar Stop - prima formula de nutraceutice inspirata din principii de biohacking ce isi propune sa sustina stilul de viata si sa stopeze evolutia unei generatii ce traieste doar pe ritmuri glicemice.



**Extract de otet de mere** – eficacitatea acestui ingredient de provenienta holistica a devenit unul din cele mai studiate si nu intamplator, pentru ca rezultatele obtinute in urma testelor clinice arata ca sustine pierderea în greutate prin efectul pe care il are asupra indicelui glicemic, regleaza aciditatea stomacala, scade colesterolul, reduce venele varicoase, elimina matreata, sustine vindecarea acneei.

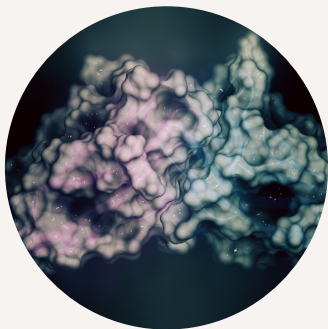
*Toate acestea sunt rezultatele unei alimentatii in dezechilibru a macronutrientilor, in special a excesului de carbohidrati.*



**Extract de berberina** – rolul principal al acestui extract este scaderea rezistenti la insulina si sustinerea acestui hormon sa activeze eficient. Berberina creste nivelul de glicoliza, ajutand corpul sa descompuna zaharul in interiorul celulelor, scade productia de zahar in ficat si incetineste descompunerea carbohidratilor in intestin pentru a preveni cresterea rapida a nivelului de zahar in sange.

De asemenea studiile au demonstrat clar ca berberina influenteaza sustine un nivel optim de HAlc.





**Inozitol** - Inozitolul este o forma de "zahar benefic" gasit in corpul nostru si in unele alimente. Corpul nostru are nevoie de inozitol pentru dezvoltarea si cresterea celulelor, acesta avand numeroase beneficii asupra sanatatii per general.

Stiinta il claseaza ca ingredient ce sustine preventia si vindecarea sindromului metabolic si a sindromului ovarelor polichistice.

Actioneaza asupra reducerii riscului de sindrom metabolic, sustine ameliorarea simptomelor sindromului ovarelor polichistice, sustine ovulatia si functionalitatea ovarelor, scade colesterolul, ajuta organismul sa proceseze mai bine insulina.

Printre beneficiile sale se numara si:

- **Reducerea riscului de sindrom metabolic.**
- **Ajuta la ameliorarea simptomelor sindromului ovarului polichistic (SOPC)**
- **Reducerea riscului de diabet gestațional și naștere prematură**
- **Reglarea colesterolului**
- **Ajuta organismul să proceseze mai bine insulina**
- **Amelioreaza simptomele depresiei si a tulburarilor de dispozitie**



**Pulbere de alge kelp** – Algele Kelp au un rol cheie in formula noastra, pentru ca sunt una din cele mai bogate plante marine in minerale. Noi am fost interesati in primul rand de concentratia de vanadiu ce are efecte hipoglicemiante puternice. Acest lucru se traduce in faptul ca reduce in mod natural (nu mimeaza) nivelul de zahar din sange.

**Extract de schinduf** – probabil unul din cele mai studiate extracte atunci cand vorbim de diabet, prediabet si rezistenta la insulina. Studiile care au fost realizate au demonstrat clar efectele acestui extract in doar 12 saptamani.

*Mecanismele prin care schinduful poate exercita aceste efecte includ:*

**Îmbunătățirea acțiunii Insulinei:** Semințele de schinduf conțin fibră solubilă care poate ajuta în încetinirea digestiei și absorbției carbohidraților.

**Reducerea Nivelurilor HbA1c:** HbA1c este un marker care reflectă nivelurile medii ale glucozei din sânge pe parcursul ultimelor 2-3 luni. Schinduful poate ajuta la scăderea nivelurilor HbA1c prin îmbunătățirea utilizării glucozei de către țesuturile periferice, reducând astfel nivelurile generale ale glucozei din sânge în timp.

**Utilizarea Glucozei în Țesuturile Periferice:** schinduful îmbunătățește capacitatea corpului de a utiliza glucoza în țesuturile periferice. Acest lucru se datorează prezenței compușilor din schinduf precum 4-hidroxiizoleucina, care poate crește activitatea insulinei promovând absorbția glucozei în celulele musculare, reducând astfel nivelurile zahărului din sânge.

**Menținerea Nivelurilor Glucozei din Sânge:** Prin îmbunătățirea acțiunii insulinei și a utilizării glucozei, schinduful ajută la menținerea unor niveluri mai stabile ale glucozei din sânge.

**Extract de papadie** – o planta potenta pentru sustinerea ficatului si a unei bune functionari a sistemului limfatic, ce detine super puteri atunci cand vine vorba de nivelul glicemiei si reglarea insulinei.

*Cercetarile au concluzionat urmatoarele rezultate:*

**Detine proprietati anti-diabetice:** extractul de papadie conține compuși antioxidanți și antiinflamatori care pot ajuta la îmbunătățirea sensibilității la insulină și la reducerea nivelurilor de glucoză din sânge. Acest efect poate fi datorat capacității sale de a îmbunătăți funcția celulelor beta pancreatice sau de a influența modul în care glucoza este utilizată și stocată în corp.

**Influența asupra metabolismului glucozei:** Unii compuși găsiți în păpădie, precum taraxacinul și taraxasterolul au fost studiați pentru efectele lor asupra metabolismului glucozei. Acești compuși pot ajuta la stimularea eliberării de insulină și la îmbunătățirea absorbției glucozei de către celule, reducând astfel rezistența la insulină.



**Extract de ceai verde** - acest extract are un potential enorm, insa astazi vom analiza doar cateva dintre beneficiile sale. Bogat în polifenoli, în special epigallocatechin galat (EGCG), a fost studiat intens pentru efectele sale antioxidante, antiinflamatorii și potențial benefice asupra metabolismului glucozei și sensibilității la insulină. Multe studii sugerează că ceaiul verde și componentele sale active pot avea un rol pozitiv în îmbunătățirea rezistenței la insulină și gestionarea diabetului de tip 2.

Cele mai importante concluzii stiintifice despre acest extract suna in felul urmator:

**Îmbunătățește sensibilitatea la insulina:** Studiile au arătat că consumul regulat de ceai verde sau extractul său poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină. EGCG, componenta principală a ceaiului verde, pare să joace un rol cheie prin influențarea mai multor căi metabolice asociate cu insulina și glucoza în sânge.

**Efectele asupra glucozei din sânge:** Unele cercetări indică faptul că ceaiul verde ajuta la reducerea nivelurilor de glucoză din sânge postprandial (după masă), ceea ce este important pentru gestionarea diabetului și prevenirea complicațiilor asociate.



### **Impactul asupra greutateii corporale și compoziției**

**corporale:** Deoarece obezitatea este un factor major de risc pentru dezvoltarea rezistenței la insulină și diabetului de tip 2, capacitatea ceaiului verde de a influența pierderea în greutate și grăsimea corporală este deosebit de relevantă. Multe studii sugerează că consumul de ceai verde poate contribui la scăderea în greutate și la reducerea grăsimii abdominale, ceea ce, la rândul său, poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină.

**Efecte antioxidante și antiinflamatorii:** Oxidarea și inflamația joacă un rol în dezvoltarea rezistenței la insulină. Polifenolii din ceaiul verde, în special EGCG, au proprietăți antioxidante și antiinflamatorii puternice care pot contribui la reducerea acestor procese patologice.



**Extract de usturoi** – despre acest extract exista multiple studii si dovezi clare despre cate beneficii poate avea asupra sanatatii umane. In aceasta formula a fost inclus in primul rand pentru rezultatele obtinute in urma studiilor pe compusii sulfurici precum alicina, cu puternice efecte naturopate in controlul glicemiei si insulinei.

În contextul rezistenței la insulină și managementului diabetului, iată câteva dintre constatările relevante ale cercetărilor:

**Îmbunătățirea sensibilității la insulină:** Studiile sugerează că usturoiul poate ajuta la îmbunătățirea sensibilității la insulină prin mecanisme care includ influențarea căilor de semnalizare ale insulinei și îmbunătățirea metabolismului lipidic. Prin aceste efecte, usturoiul poate contribui la o gestionare mai eficientă a glucozei din sânge.

**Controlul nivelurilor de glucoză din sânge:** Cercetările au indicat că un consum de usturoi sau suplimentele pe bază de usturoi pot reduce nivelurile de glucoză din sânge, atât în condiții de post, cât și postprandial (după mese).





**Efecte asupra profilului lipidic:** Rezistența la insulină este adesea asociată cu dislipidemie, o stare caracterizată prin niveluri anormale de lipide în sânge.

Studiile au arătat că usturoiul poate îmbunătăți profilul lipidic, reducând nivelurile de colesterol total și LDL (colesterolul "rău") și posibil crescând nivelurile de HDL (colesterolul "bun").

**Impactul asupra sănătății cardiovasculare:** Îmbunătățind sensibilitatea la insulină și controlul glucozei, precum și prin efectele sale pozitive asupra profilului lipidic, usturoiul poate contribui, de asemenea, la reducerea riscului de boli cardiovasculare, care sunt frecvente la persoanele cu rezistență la insulină și diabet.



**Crom** - un mineral esențial implicat în metabolizarea carbohidraților și lipidelor care a atras atenția pentru potențialul său de a îmbunătăți sensibilitatea la insulină și de a ajuta în managementul rezistenței la insulină și chiar în prevenirea diabetului de tip 2.

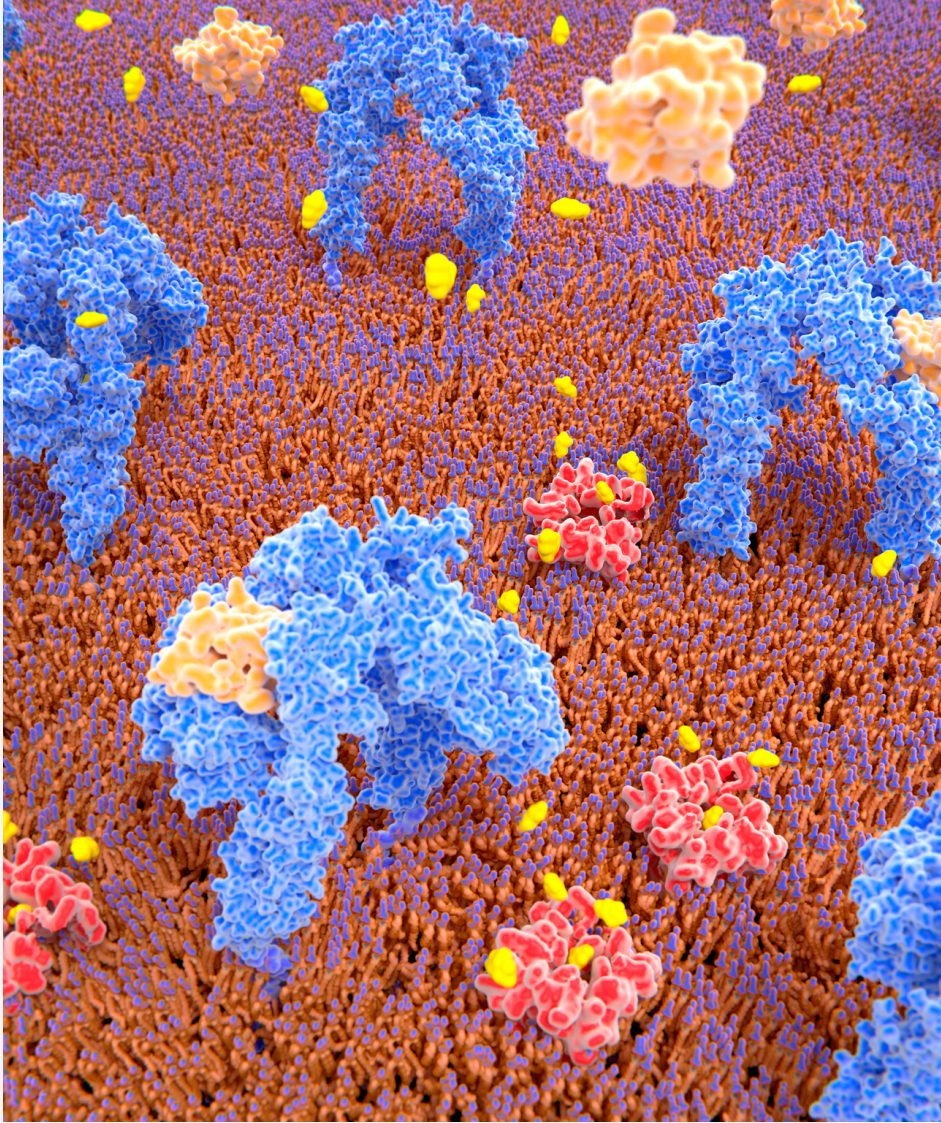
Efectul său asupra metabolismului glucozei se crede că este oferit prin potențierea acțiunii insulinei la nivel celular.

Iată câteva dintre concluziile studiilor și cercetărilor realizate pe această temă:

**Îmbunătățirea sensibilității la insulină:** Multe studii au sugerat că suplimentarea cu crom poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină la unele persoane, în special la cele cu rezistență preexistentă la insulină. Aceasta se traduce prin capacitatea organismului de a utiliza insulina în mod mai eficient pentru a regla nivelurile de glucoză din sânge.

**Controlul glicemiei:** Cercetările au arătat că cromul poate avea un rol în scăderea ușoară a nivelurilor de glucoză din sânge la persoanele cu diabet de tip 2.





### **Impactul asupra greutateii și compoziției corporale:**

Există și dovezi mixte privind efectul cromului asupra greutateii și compoziției corporale.

Studiile sugerează că poate ajuta la reducerea masei grase și la creșterea masei musculare slabe, ceea ce ar putea fi benefic în contextul rezistenței la insulină.

**Mecanism de acțiune:** Mecanismul prin care cromul îmbunătățește sensibilitatea la insulină este prin potentarea activității insulinei la receptorii săi celulari, facilitând astfel intrarea glucozei în celule și reducând nivelurile de glucoză din sânge.

# SOLUTIA PENTRU SUPORT OPTIM

Sugar Stop este o formula de nutraceutice creata din propria experienta de sanatate. Atunci cand nimeni nu imi raspundea la intrebarile mele , am prins curaj sa deschid alte usi care sa ma ajute sa personalizez o formula ce tinteste abordarea holistica.

Am ales sa am o alta viziune asupra cauzelor problemelor de sanatate pe care le experimentam de-a lungul vietii. Prin experienta personala si timpul de studiu pe care l-am acordat acestei probleme, am reusit sa depistez cele mai potente plante, ingrediente si extracte si sa fac o propunere catre echipa de cercetatori din laborator pentru a fi conceputa la patru ace ca dozaj, incarcare si doza zilnica recomandata.

Ca si in cazul celorlalte produse Biotiful Life, am reusit sa avem o formula unica la nivel mondial care va schimba calitatea vietii generatiei noastre si nu numai.



### **Recomandari de utilizare:**

**Pentru a imbunatati sensibilitatea la insulina, spike-urile glicemice si simptomatologia** generata de acestea, recomandam utilizarea Sugar Stop cate 2 capsule dimineata inaintea micului dejun timp de minim 12 saptamani.

Rezultatele se pot monitoriza cu un senzor de monitorizare glicemic si de asemenea se pot urmari imbunatatirile simptomatologiei in combinatie cu un stil de viata de calitate.

**Pentru preventie si lipsa completa a simptomatologiilor** generate de fluctuatii glicemice, recomandam Sugar Stop utilizat ca un truc de biohacking inaintea unei mese bogate in carbohidrati pentru a reduce spike-uri glicemice ce in ani de zile stimuleaza rezistenta la insulina.



BIOTIFUL LIFE

# SUGAR STOP



IL GĂSEȘTI AICI

# REFERINTE & STUDII FOLOSITE

1. J Diabetes Metab Disord. 2015; 14: 74.  
Published online 2015 Oct 2. doi: 10.1186/s40200-015-0208-4  
PMCID: PMC4591578  
PMID: 26436069
1. Role of Fenugreek in the prevention of type 2 diabetes mellitus in prediabetes - Karve A, Hayward RA. Prevalence, diagnosis, and treatment of impaired fasting glucose and impaired glucose tolerance in nondiabetic U.S. adults. *Diabetes Care*. 2010;33:2355–2359. doi: 10.2337/dc09-1957. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
  2. International Diabetes Federation 2013. *Diabetes Atlas 6th edition*. [http://www.idf.org/sites/default/files/EN\\_6E\\_Atlas\\_Full\\_0.pdf](http://www.idf.org/sites/default/files/EN_6E_Atlas_Full_0.pdf). [Accessed January 21 2014].
  3. Ansari R, Ansari S. Effectiveness of fenugreek for lowering hemoglobin (HbA1c) in patients with self-management of type 2 diabetes: a randomized, controlled trial. In: Croniger C, editor. *Medical Complications of Type 2 Diabetes*. Croatia: InTech; 2011. pp. 393–412.
  - 4.9. Neelakantan N, Narayanan M, de Souza RJ, van Dam RM. Effect of fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* L.) intake on glycemia: a meta-analysis of clinical trials. *Nutr J*. 2014;13:7. doi: 10.1186/1475-2891-13-7.
  5. [18:37, 20/03/2024] Angelina Cozma: 15. Tuomilehto J, Lindström J, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, et al. Prevention of Type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med*. 2001;344:1343–50. [PubMed]
  6. Tabák AG, Herder C, Rathmann W, Brunner EJ, Kivimäki M. Prediabetes: a high-risk state for diabetes development. *Lancet*. 2012;379:2279–2290. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60283-9. [18:37, 20/03/2024] Angelina Cozma: Sex hormone-binding globulin and polycystic ovary syndrome
  7. Jing-Ling Zhu 1, Zhuo Chen 2, Wen-Jie Feng 3, Shuang-Lian Long 4, Zhong-Cheng Mo 5 PMID: 31525346 DOI: 10.1016/j.cca.2019.09.010
  8. Effect of Sex Hormone-Binding Globulin on Polycystic Ovary Syndrome: Mechanisms, Manifestations, Genetics, and Treatment.
  9. Xing C, Zhang J, Zhao H, He B. *Int J Womens Health*. 2022 Feb 2;14:91–105. doi: 10.2147/IJWH.S344542. eCollection 2022. PMID: 35140526
  10. Oxidative stress promotes hyperandrogenism by reducing sex hormone-binding globulin in polycystic ovary syndrome.
  11. Sun Y, Li S, Liu H, Bai H, Hu K, Zhang R, Liu Q, Fan P. *Fertil Steril*. 2021 Dec;116(6):1641–1650. doi: 10.1016/j.fertnstert.2021.07.1203. Epub 2021 Aug 22. PMID: 34433519
  12. Sex Hormone-Binding Globulin (SHBG) as an Early Biomarker and Therapeutic Target in Polycystic Ovary Syndrome. Qu X, Donnelly R. *Int J Mol Sci*. 2020 Nov 1;21(21):8191. doi: 10.3390/ijms21218191. PMID: 33139661
  14. Antidiabetic Effect and Preference of Fenugreek with Dietary Modifications in Patients with Prediabetes An Interventional Parallel Randomized Study Addepalli, Syama K.1,2; Nigam, Nilam1,; Kumar, Shrawan3 Author Information. *Journal of Diabetology* 13(1):p 83–94, Jan–Mar 2022. | DOI: 10.4103/jod.jod\_40\_21
  15. Fenugreek Saponins Lower HOMA-IR Estimate in Insulin-Resistant Subjects: A Randomized, Placebo-Controlled, Study Sreejayan Nair, Qiurong Wang, Derek Smith, Bledar Bisha, Timothy J Robinson, Rama P Nair First published: 01 April 2019 [https://doi.org/10.1096/fasebj.2019.33.1\\_supplement.514.12](https://doi.org/10.1096/fasebj.2019.33.1_supplement.514.12)
  16. *BMC Complement Med Ther*. 2021; 21: 179.  
Published online 2021 Jun 29. doi: 10.1186/s12906-021-03351-w  
PMCID: PMC8243436  
PMID: 34187442
- The effect of apple cider vinegar on lipid profiles and glycemic parameters: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials  
Amir Hadi,1 Makan Pourmasoumi,2 Ameneh Najafgholizadeh,3 Cain C. T. Clark,4 and Ahmad Esmailzadehcorresponding author5,6,7

# REFERINTE & STUDII FOLOSITE

17. The improvement effect of apple cider vinegar as a functional food on anthropometric indices, blood glucose and lipid profile in diabetic patients: a randomized controlled clinical trial Sima Jafarirad 1 2, Mohammad-Reza Elahi 1 2, Anahita Mansoori 1 2, Abdollah Khanzadeh 3, Mohammad-Hossein Haghhighizadeh PMID: 38028980 PMCID: PMC10679383 DOI: 10.3389/fcdhc.2023.1288786

18. The effect of apple vinegar consumption on glycemic indices, blood pressure, oxidative stress, and homocysteine in patients with type 2 diabetes and dyslipidemia: A randomized controlled clinical trial Author links open overlay panelAlireza Gheflati a b, Reihane Bashiri a b, Akram Ghadiri-Anari a c, Javad Zavar Reza d, Marjan Tajik Kord d, Azadeh Nadjarzadeh Nutrition and Food Security Research Center, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran Department of Nutrition, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran Diabetes Research Center, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran Department of Biochemistry, School of Medicine, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran Received 24 March 2019, Accepted 13 June 2019, Available online 9 July 2019, Version of Record 23 August 2019.

19. A review on the effect of garlic on diabetes, BDNF, and VEGF as a potential treatment for diabetic retinopathy Chin Med. 2023; 18: 18.

Published online 2023 Feb 17. doi: 10.1186/s13020-023-00725-9

PMCID: PMC9936729

PMID: 3680353

Fatemeh Sanie-Jahromi,corresponding author# Zahra Zia,corresponding author# and Mehrdad Afarid

20. Amagase H, Petesch BL, Matsuura H, Kasuga S, Itakura Y. Intake of garlic and its bioactive components. J Nutr. 2001;131(3):955S–S962. doi: 10.1093/jn/131.3.955S. [PubMed]

21. Lawson LD. Garlic: a review of its medicinal effects and indicated active compounds. Blood. 1998;179:62.

22. Ashraf R, Aamir K, Shaikh AR, Ahmed T. Effects of garlic on dyslipidemia in patients with type 2 diabetes mellitus. J Ayub Med Coll Abbottabad. 2005;17(3):60–64.

23. A scientific review: the role of chromium in insulin resistance

Peter J Havel

PMID: 15208835

24. [Chromium and insulin resistance].

Kleefstra N, Bilo HJ, Bakker SJ, Houweling ST.

Ned Tijdschr Geneesk. 2004 Jan 31;148(5):217–20.

PMID: 14983576 Review. Dutch.

25. Chromium in the prevention and control of diabetes.

Anderson RA.

Diabetes Metab. 2000 Feb;26(1):22–7.

PMID: 10705100 Review.

26. Current concepts about chromium supplementation in type 2 diabetes and insulin resistance.

Wang ZQ, Cefalu WT.

Curr Diab Rep. 2010 Apr;10(2):145–51. doi: 10.1007/s11892-010-0097-3.

PMID: 20425574 Review.

27. Nutrigenomic basis of beneficial effects of chromium(III) on obesity and diabetes.

Lau FC, Bagchi M, Sen CK, Bagchi D.

Mol Cell Biochem. 2008 Oct;317(1–2):1–10. doi: 10.1007/s11010-008-9744-2. Epub 2008 Jul 18.

PMID: 18636317

# REFERINTE & STUDII FOLOSITE

28. Association of Insulin Resistance and Elevated Androgen Levels with Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS): A Review of Literature.

Xu Y, Qiao J.

J Healthc Eng. 2022 Mar 21;2022:9240569. doi: 10.1155/2022/9240569. eCollection 2022.

PMID: 35356614

29. Comparative efficacy of oral insulin sensitizers metformin, thiazolidinediones, inositol, and berberine in improving endocrine and metabolic profiles in women with PCOS: a network meta-analysis.

Zhao H, Xing C, Zhang J, He B.

Reprod Health. 2021 Aug 18;18(1):171. doi: 10.1186/s12978-021-01207-7.

PMID: 34407851

30. Trends in insulin resistance: insights into mechanisms and therapeutic strategy.

Li M, Chi X, Wang Y, Setrerrahmane S, Xie W, Xu H.

Signal Transduct Target Ther. 2022 Jul 6;7(1):216. doi: 10.1038/s41392-022-01073-0.

PMID: 35794109

31. Inositol as putative integrative treatment for PCOS.

Genazzani AD.

Reprod Biomed Online. 2016 Dec;33(6):770-780. doi: 10.1016/j.rbmo.2016.08.024. Epub 2016 Sep 16.

PMID: 27717596

32. Insulin resistance in polycystic ovary syndrome across various tissues: an updated review of pathogenesis, evaluation, and treatment.

Zhao H, Zhang J, Cheng X, Nie X, He B.

J Ovarian Res. 2023 Jan 11;16(1):9. doi: 10.1186/s13048-022-01091-0.

PMID: 36631836

33. Berberine improves ovulation and endometrial receptivity in polycystic ovary syndrome.

Wang Z, Nie K, Su H, Tang Y, Wang H, Xu X, Dong H.

Phytomedicine. 2021 Oct;91:153654. doi: 10.1016/j.phymed.2021.153654. Epub 2021 Jul 12.

PMID: 34333328

34. Berberine, a Herbal Metabolite in the Metabolic Syndrome: The Risk Factors, Course, and Consequences of the Disease.

Och A, Och M, Nowak R, Podgórska D, Podgórski R.

Molecules. 2022 Feb 17;27(4):1351. doi: 10.3390/molecules27041351.

PMID: 35209140

35. Therapeutic effect of berberine on metabolic diseases: Both pharmacological data and clinical evidence.

Xu X, Yi H, Wu J, Kuang T, Zhang J, Li Q, Du H, Xu T, Jiang G, Fan G.

Biomed Pharmacother. 2021 Jan;133:110984. doi: 10.1016/j.biopha.2020.110984. Epub 2020 Nov 10.

PMID: 33186794

36. Aged garlic extract ameliorates fatty liver and insulin resistance and improves the gut microbiota profile in a mouse model of insulin resistance.

Maeda T, Miki S, Morihara N, Kagawa Y.

Exp Ther Med. 2019 Jul;18(1):857-866. doi: 10.3892/etm.2019.7636. Epub 2019 Jun 3.

PMID: 31281460

37. The effects of garlic extract upon endothelial function, vascular inflammation, oxidative stress and insulin resistance in adults with type 2 diabetes at high cardiovascular risk. A pilot double blind randomized placebo controlled trial.

Atkin M, Laight D, Cummings MH.

J Diabetes Complications. 2016 May-Jun;30(4):723-7. doi: 10.1016/j.jdiacomp.2016.01.003. Epub 2016 Jan 6.

PMID: 26954484