

8 Nutriție pentru inflamație

Cum mănânci ca să cobori inflamația sistemică, nu doar „să fii light”

CE ESTE, DE FAPT, INFLAMAȚIA SISTEMICĂ

Inflamația NU este:

- doar durere
- doar balonare
- doar retenție

Inflamația este o **stare de fond**, în care corpul:

- se apără constant
- consumă energie pentru supraviețuire
- blochează arderea
- prioritizează stocarea

👉 Un corp inflammat **nu slăbește**, indiferent cât de „corect” mănânci.

DE CE FEMEILE CONFUNDĂ „UȘOR” CU „ANTIINFLAMATOR”

Multe femei:

- mănâncă salate
- reduc grăsimi

- mănâncă puțin
- „țin curat”

Dar inflamația:

- NU scade cu mâncare puțină
- NU scade cu foame
- NU scade cu stres

👉 Scade cu **calmare biologică**.

CE MENȚINE INFLAMAȚIA, CHIAR DACĂ MĂNÂNCI „BINE”

Cele mai frecvente cauze reale:

- mese sărite
- deficit cronic
- proteine insuficiente
- digestie lentă
- stres zilnic
- somn slab
- cardio excesiv
- intestin iritat

👉 Inflamația NU vine doar din mâncare.

👉 Vine din **contextul metabolic**.

CUM ARATĂ UN CORP ÎN INFLAMAȚIE

Semne frecvente:

- balonare persistentă
- retenție de apă
- articulații rigide
- ceață mentală
- oboseală
- poftă
- slăbit imposibil

👉 Acestea NU sunt „normalul tău”.

👉 Sunt **semnale de alarmă**.

PRINCIPIUL DE BAZĂ ÎN NUTRIȚIA ANTIINFLAMATOARE RESTART

Nu scoatem tot.

Nu adăugăm tot.

Stabilizăm.

Inflamația scade când:

- glicemia e stabilă
 - digestia funcționează
 - sistemul nervos se calmează
-

CE FACE O MASĂ ANTIINFLAMATOARE (DIN NOU, PE MECANISM)

O masă corectă:

- oprește fluctuațiile glicemice
- reduce secreția de insulină
- scade cortizolul
- susține intestinul
- transmite siguranță

👉 Fără magie.

👉 Fără restricții extreme.

DE CE DEFICITUL CRONIC ÎȚI CREȘTE INFLAMAȚIA

Când mănânci prea puțin:

- corpul crește cortizolul
- inflamația crește
- arderea scade
- retenția apare

👉 Corpul NU te „răsplătește” pentru foame.

👉 Te protejează.

ALIMENTE CARE ÎNTREȚIN INFLAMAȚIA (ÎN CONTEXTUL GREȘIT)

Nu există alimente „rele” universal.

Există **alimente nepotrivite pentru starea ta actuală**.

Frecvent problematice în inflamație:

- mâncat haotic
- zahăr ascuns
- făinoase rafinate
- gustări frecvente
- combinații grele
- mâncare rece pe digestie lentă
- uleiuri procesate

👉 Repet: **contextul contează mai mult decât alimentul**.

CE AM OBSERVAT CONSTANT ÎN RESTART

Când:

- femeile mănâncă suficient
- nu mai sar mese
- reduc stresul
- aleg mâncare calmantă

se întâmplă:

- inflamația scade
- retenția dispare
- abdomenul se dezumflă
- energia revine
- slăbitul începe

👉 Fără „detoxuri dure”.

CE FACI CONCRET CA SĂ COBORI INFLAMAȚIA

1 STABILIZEZI MESELE

- regularitate
 - predictibilitate
-

2 MĂNÂNCI SUFICIENT

- proteină
 - mese complete
 - fără deficit agresiv
-

3 ALEGI MÂNCARE CALMANTĂ

- gătită
 - simplă
 - ușor digerabilă
-

4 SCAZI STRESUL ZILNIC

- mai puțin cardio
- mai mult somn
- respirație

Inflamația NU coboară în luptă.

IDEEA CENTRALĂ

Academia Restart Metabolic

Inflamația nu este o pedeapsă. Este semnalul că ai cerut prea mult prea mult timp.

Dacă te simți umflată, ești obosită, nu slăbești 📌 nu mai elimina haotic.

📌 calmează inflamația sistemic.