

3 Inflamația metabolică

Ce se întâmplă când sari peste mese și ce alimente îți blochează insulina

CE ESTE, DE FAPT, INFLAMAȚIA METABOLICĂ

Inflamația metabolică NU este:

- o infecție
- o boală „vizibilă”
- ceva ce simți clar la început

Este o **stare internă cronică**, de intensitate mică, dar constantă, în care corpul:

- nu mai arde eficient
- nu mai răspunde la insulină
- intră în protecție

👉 Este motivul pentru care:

- mănânci puțin și nu slăbești
 - te balonezi din „nimic”
 - poftele sunt greu de controlat
 - corpul pare „încăpățânat”
-

DE CE INFLAMAȚIA OPREȘTE SLĂBITUL

Un corp inflammat:

- NU se simte în siguranță
- NU arde grăsime
- NU eliberează rezerve

Biologic vorbind:

👉 inflamația = semnal de pericol

👉 arderea = risc

Corpul alege corect: **stochează**.

CUM APARE INFLAMAȚIA METABOLICĂ (LA FEMEILE CARE „MĂNÂNCĂ BINE”)

Cele mai frecvente cauze reale:

- mese sărite
- mâncat prea puțin
- fasting agresiv
- stres cronic
- somn insuficient
- sport excesiv
- digestie lentă
- alimente prost tolerate (chiar „sănătoase”)

👉 Inflamația NU vine doar din junk food.

👉 Vine foarte des din **haos metabolic**.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND SARI PESTE MESE

Săritul peste mese NU este neutru pentru corp. Pas cu pas:

1. Corpul rămâne fără glucoză stabilă
2. Cortizolul crește ca să te țină funcțională
3. Glicemia devine instabilă
4. Insulina este secretată haotic
5. Inflamația crește
6. Arderea se oprește

👉 Corpul intră în **supraviețuire metabolică**.

De aceea:

- te balonezi
 - ai poftă
 - mănânci compulsiv seara
 - nu slăbești
-

DE CE „PUȚIN ȘI DES” NU FUNCȚIONEAZĂ DACĂ E PEA PUȚIN

Nu contează doar **frecvența**.

Contează **suficiența**.

Un corp care primește:

- prea puțină proteină
- prea puțină energie
- prea puțină stabilitate

intră în alertă. 📌 Inflamația este răspunsul.

ALIMENTE CARE ÎȚI BLOCHEAZĂ INSULINA (FĂRĂ SĂ ȘTII)

Nu pentru că sunt „rele”, ci pentru că **contextul tău nu le tolerează**.

Frecvent problematice în inflamație metabolică:

- făinoase rafinate (chiar fără gluten)
- combinații carbohidrați + grăsimi
- zahăr „ascuns”
- gustări frecvente
- fructe în exces pe stomac gol
- lactate nepotrivite pentru tine
- uleiuri procesate
- mâncare rece pe digestie lentă

📌 Nu e listă de interdicții.

📌 Este **citirea reacției corpului**.

DE CE BALONAREA ESTE SEMN DE INFLAMAȚIE, NU DE „STOMAC SENSIBIL”

Balonarea frecventă înseamnă:

- digestie încetinită
- intestin inflammat
- fermentație
- absorbție slabă

Un intestin inflammat:

- trimite semnale de stres
- crește cortizolul
- dereglează insulina

👉 Totul este legat.

CE AM VĂZUT PE MINE ȘI PE FEMEILE CARE VIN LA RESTART

Când:

- oprim săritul meselor
- stabilizăm mâncatul
- scădem stresul
- alegem mâncare calmantă

se întâmplă rapid:

- balonarea scade
- foamea se liniștește
- poftele se reduc
- corpul „se dezumflă”

👉 Inflamația începe să coboare.

CE FACI CONCRET CA SĂ SCAZI INFLAMAȚIA METABOLICĂ

1 MĂNÂNCI REGULAT

- fără sărit mese
 - fără „trag de mine”
-

2 MĂNÂNCI SUFICIENT

- proteină reală
 - mese complete
 - fără deficit agresiv
-

3 REDUCI STRESUL METABOLIC

- oprești fastingul
 - reduci cardio
 - introduci pauze
-

4 ALEGI MÂNCARE CARE CALMEAZĂ

- caldă
 - simplă
 - ușor digerabilă
-

Inflamația NU este dușmanul tău.

Este semnalul că ai cerut prea mult de la corp prea mult timp.

Când:

Academia Restart Metabolic

- mănânci suficient
- nu mai sari mese
- scazi stresul

inflamația coboară.

Și corpul începe să ardă.

Dacă:

- te balonezi
- mănânci puțin
- nu slăbești
- te simți „umflată”

👉 nu mai forța.

👉 reglează contextul.