

Inflamația, UN TRUP ÎN FLĂCĂRI

Cum declanșează inflamația
bolile cronice și ce instrumente
avem la îndemână pentru a
lupta împotriva ei

Monica Aggarwal și Jyothi Rao

Traducerea din limba engleză: Elena MÁLNAI

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2026

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	xi
Identificarea de noi instrumente pentru vindecarea întregului corp <i>Călătorind prin lume, în căutarea de practici alternative de vindecare.</i>	
INTRODUCERE	xv
Un trup în flăcări <i>În tinerețe ni se pare că suntem invincibili, iar alegerile pe care le facem pot copleși sistemele naturale de apărare ale corpului.</i>	
CAPITOLUL 1. UN EXERCIȚIU DE ECHILIBRISTICĂ	1
Echilibru, stabilitate interioară și homeostază <i>Este nevoie de un echilibru între resurse și cerințe. Când cerințele sunt mai mari decât resursele, se instalează inflamația în corp și se declanșează boala.</i>	
CAPITOLUL 2. CUM M-A SALVAT FIICA MEA	7
Povestea doctoriței Monica Aggarwal <i>Dr. Aggarwal a dezvoltat o boală serioasă, care a devenit punctul de cotitură din viața ei.</i>	
CAPITOLUL 3. CUM AM ÎNVĂȚAT EU CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII MEDIC ...	13
Povestea doctoriței Jyothi Rao <i>Dr. Rao s-a confruntat cu dificultăți în calitate de medic, deoarece nu trata pacienții, ci bolile, ceea ce a determinat-o să ia o decizie radicală, și anume să treacă la o practică ce urmărește starea de bine.</i>	
CAPITOLUL 4. DEREGLAREA	17
Când echilibrul este perturbat, se creează stres și inflamație, acesta fiind rolul sistemului nostru nervos central <i>O privire în detaliu asupra modului în care boala cronică afectează sistemul imunitar și activează sistemul nervos simpatic.</i>	

CAPITOLUL 5. IA NAȘTERE BOALA CRONICĂ	31	CAPITOLUL 12. SĂ TRAGEM UN PUI DE SOMN	177
Ce putem afla de la corp despre boală și despre factorii de risc pentru boală <i>O privire în detaliu asupra bolilor specifice cum sunt cancerul, diabetul, colesterolul mare și bolile cardiace, precum și asupra modului în care ne afectează acestea organismul.</i>		Reîntinerește și detoxifică-te cu un somn bun <i>Reîncarcă-ți organismul pentru a-l reechilibra și a elimina efectele factorilor stresori. Somnul reparator are efect bun asupra metabolismului, echilibrează hormonii și detoxifică.</i>	
CAPITOLUL 6. CUIBUL CU MICROBI	47	CAPITOLUL 13. CONEXIUNEA MINTE-CORP	203
Învăță despre intestinale tale <i>Microorganismele din intestine formează al doilea sistem imunitar al nostru. Modificările florei noastre intestinale ne pot expune riscului de a dezvolta o inflamație.</i>		Descătușează puterea vindecătoare a minții liniștite <i>O privire asupra interacțiunii dintre minte și corp – despre cum anumite poziții specifice, tehnicile de respirație și meditația pot induce vindecarea.</i>	
CAPITOLUL 7. VINDECAREA INTESTINELOR	75	CAPITOLUL 14. EUFORIA ANTRENAMENTELOR FIZICE	231
Importanța defecării <i>Eliminarea toxinelor din organism permite intestinelor să se vindece și să acționeze ca o linie puternică de apărare împotriva bolilor.</i>		Mișcarea ca antidot pentru efectele negative date de un stil de viață sedentar <i>Mișcarea fizică echilibrează, protejează inima și poate furniza mai multă energie, echilibru hormonal și bună dispoziție.</i>	
CAPITOLUL 8. SUPERALIMENTE: VERDEȚURI, LEGUMINOASE, CARBOHIDRAȚI, UAU!	105	CAPITOLUL 15. BENEFICIILE POSTULUI INTERMITENT	271
Reintroducere <i>O privire în detaliu asupra fitonutrienților din alimente care au rol energizant pentru microbiom și contribuie la reducerea inflamației.</i>		Cum poate postul intermitent să contribuie la resetarea sistemului imunitar <i>Un concept vechi de când lumea, care poate accentua beneficiile exercițiilor fizice când vine vorba de pierderea în greutate.</i>	
CAPITOLUL 9. SCHIMBUL DE ULEI. OLEAGINOASE, SEMINȚE ȘI AVOCADO	131	CAPITOLUL 16. OPTIMISMUL	279
Cum stă treaba cu grăsimile și uleiurile? <i>Oleaginoase, semințe, avocado și o discuție despre ulei – controversa despre beneficiile uleiului și diferitele surse de proveniență ale acestuia.</i>		Un optimist va crede mereu că există ceva bun în orice situație. O privire asupra modului în care atitudinea ne poate influența sănătatea.	
CAPITOLUL 10. CONDIMENTEAZĂ CU CONDIMENTELE (ȘI IERBURILE) DĂTĂTOARE DE VIAȚĂ	159	CAPITOLUL 17. ÎNCĂRCAREA BATERIILOR	287
Dulapul cu condimente arome și remedii antiinflamatoare străvechi care e chiar în bucătăriile noastre <i>Condimentele oferă ingrediente unice, care ajută la diminuarea inflamației și a stresului oxidativ. Transformă-ți dulapurile din bucătărie în dulapuri cu remedii.</i>		Mănâncă bine, joacă-te mai mult, dormi adânc, vindecă-te <i>Un inventar al instrumentelor care ne pot ajuta la relaxare și digestie și la restabilirea homeostaziei.</i>	
CAPITOLUL 11. APA – ESENȚA VIEȚII	171	GLOSAR	289
Apa – parte integrală a existenței noastre <i>Învăță despre substanța care are capacitatea de a reîntineri, de a revigora și de a păstra echilibrul.</i>		MULȚUMIRI	297
		DESPRE AUTOARE	299
		INDEX	301

CAPITOLUL 1

UN EXERCİȚIU DE ECHILIBRISTICĂ

Echilibru, stabilitate interioară și homeostază

*Homeostază: Tendința corpului de a crea echilibru și stabilitate interioară, în ciuda factorilor stresori.
Nevoia de echilibru este o nevoie a corpului.*

Homeostaza este conceptul conform căruia corpul nostru caută să rămână în echilibru, fără să acumuleze resurse în exces sau să și le epuizeze, această condiție stând la baza menținerii stării de sănătate. Fără supra sau sub-stimulare. Echilibru. Este ceea ce-și dorește corpul nostru, fiind vital să-l menținem într-o stare bună de sănătate, în stabilitate, calm și departe de boală.

Corpul nostru dispune de multe mecanisme adaptative pentru menținerea homeostazei. În perioadele de stres și traumă, ne activăm diverși hormoni pentru a ne reechilibra sistemele interne. Activitățile de zi cu zi ne pun la încercare aceste mecanisme adaptative. Dar adeseori ne expunem la suprastimulare, stres excesiv și suprasolicitare. Astfel că ne sărăcim corpul de resurse și nu mai reușim să ne menținem în starea de homeostază. Ne pierdem starea de echilibru – și fără echilibru, corpul nostru suferă și boala își face apariția.

Stresul vine din multe părți. Stresul vine din presiunea de acasă și de la locul de muncă. Vine din ceea ce introducem în corpul nostru, cum ar fi drogurile recreative sau medicamentele. Vine din alimentele pe care le ingerăm. Vine din lipsa somnului și suprastimulare. În această epocă modernă în care trăim, suntem supuși foarte multor stimuli externi. Primim încontinuu informații prin intermediul calculatoarelor și telefoanelor noastre. Avem la dispoziție internetul, care ne poate răspunde la orice întrebare. Primim informații prin intermediul telefoanelor noastre inteligente, care ne trimit notificări cu privire la fiecare schimbare meteorologică, la buletinele de știri importante și la fiecare e-mail și mesaj text trimis de persoanele care vor să comunice cu noi. Ne aflăm într-o continuă mișcare. Societatea noastră are butonul de pornire apăsat în permanență. Ne ducem la culcare în lumina tabletelor de la căpătâiul paturilor noastre și ne trezim cu zumzetul mesajelor text și notificărilor de pe rețelele sociale. Amploarea stimulării e incomensurabilă. Fiecare dintre acești factori stresori ne afectează corpul. Acești factori stresori ne perturbă homeostaza. Corpul nostru este nevoit să utilizeze foarte multe resurse pentru a se reechilibra. Dar în timp, resursele se epuizează. Și ne îmbolnăvim. Această suprasolicitare duce la instalarea debutului bolii. (Vezi Tema de reflecție 1.)

TEMA DE REFLECȚIE 1

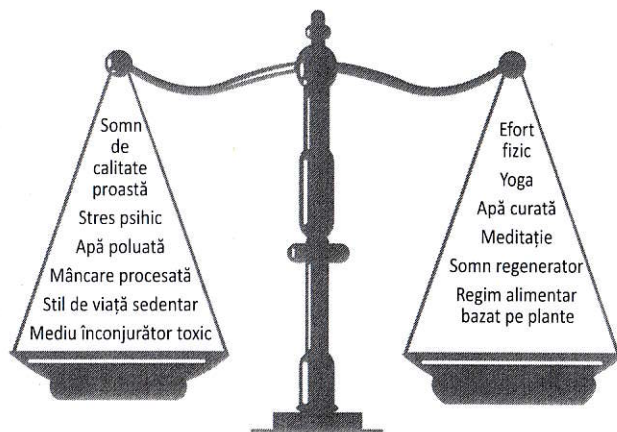
STRESUL GENERAT DE NEVOIA DE A FI MEREU CONECTAT

- ✓ De câte ori te uiți la telefon în timpul unei conversații pe care o porți cu cineva? Dar în timpul cinei? Dar imediat ce te trezești dimineața?
 - ✓ Primești notificări audio pentru toate rețelele sociale din care faci parte? Te-ai gândit să ți le oprești?
 - ✓ Cât de des îți verifici e-mailul? De câte ori într-o oră? Poți să-ți stabilești pur și simplu să faci o verificare o dată pe oră sau la fiecare două ore în loc să o faci de fiecare dată când auzi sunetul de primire a unei notificări?
 - ✓ Gândește-te să-ți ții telefonul departe de pat și stabilește-ți o oră începând de la care să nu-ți mai verifici telefonul. De exemplu una până la două ore înainte de culcare în care să nu folosești aparatele electronice. Dacă îți folosești telefonul ca alarmă, caută un alt tip de alarmă.
-

Deținem multe resurse în cușorul nostru cu comori. Acele resurse reprezintă combustibilul nostru și ne ajută să ne echilibrăm corpul atunci când stresul îl secătuește. Resursele se regăsesc în hrană, cum ar fi aminoacizii, acizii grași omega-3, fitonutrienții și condimentele. Alte resurse obținem prin întreținerea bacteriilor intestinale benefice și stimularea detoxificării și a proceselor antiinflamatoare cu ajutorul somnului, expunerii la soare, meditației și exercițiilor fizice – și multe altele. (Vezi Figura 1 de la pagina următoare.)

De-a lungul secolelor, a existat o creștere accentuată a prevalenței multor boli, cum ar fi obezitatea, bolile cardiace, cancerul și bolile autoimune. Sunt tot mai multe cazuri de atac de cord în rândul tinerilor, tot mai multe cancere de plămâni

FIGURA 1 | Factori stresori versus Resurse



Ne străduim să găsim un echilibru

între „combustibil” – dat de resursele noastre – și toxinele provenite din mediul înconjurător.

la persoane care nu fumează și tot mai multe cazuri de lupus, de artrită reumatoidă și de boală inflamatorie intestinală. Unii consideră că unul dintre motivele pentru care întâlnim mai des aceste boli în zilele noastre este faptul că oamenii trăiesc mai mult și se aleg cu mai multe boli ce țin de vârstă. Dar în același timp, trebuie să luăm în considerare faptul că în prezent, corpurile noastre sunt supuse unui număr mai mare de toxine și de factori stresori, care provoacă un număr mai mare de boli.

Astăzi, am avansat foarte mult în domeniul medical și am învățat să tratăm multe din aceste boli. Am învățat să tratăm cancerul cu chimioterapie și radiații. Am învățat să tratăm hipertensiunea cu pastile. Am învățat să tratăm arterele

înfundate ale inimii cu pastile și apoi cu stenturi. Dacă inima slăbește, am învățat să montăm inimi mecanice și să facem transplanturi de inimă. Dacă articulațiile ne creează probleme din cauza excesului de greutate, le înlocuim.

Societatea noastră a ajuns să se focalizeze pe reparații, în loc să prevină apariția defectelor. Montăm articulații noi înainte să luăm în considerare pierderea în greutate și creșterea masei musculare. Facem operații de bypass gastric (pentru slăbire) înainte să educăm oamenii despre ce pot mânca pentru a-și reduce riscul de obezitate. Prescriem substanțe pentru scăderea colesterolului și medicamente pentru reglarea tensiunii arteriale înainte să-i învățăm pe oameni despre sodiu și colesterol, despre grăsimile saturate și grăsimile trans. Asigurarea noastră de sănătate acoperă antidepresivele, dar mai puțin psihoterapia. Nu ne focalizăm pe cauzele fundamentale ale bolilor, cum ar fi stresul și dezechilibrele provocate de inflamații, ci doar pe rezultatele finale. Cu toate progresele înregistrate în domeniul sănătății și al tehnologiei, suntem noi oare mai bine? Suntem noi mai sănătoși?

În calitate de pacienți, și noi căutăm să punem mâna pe niște pastile magice care să vindece tot ce nu ne dă pace. Ne dorim pastile care să ne facă să slăbim. Cerem doctorilor să ne prescrie pastile care să ne dea energie și să ne diminueze durerile din încheieturi. Căutăm pastile care să ne curețe pielea și să ne trateze reacțiile alergice. Vrem să putem mânca tot ce poftim și apoi să luăm o pastilă care să ne trateze tensiunea sanguină ridicată rezultată, colesterolul mare și bolile de inimă.

Dar nu există pastile magice. Orice pastilă are un efect secundar, o reacție încrucișată, o potențială reacție adversă.

Dacă ai mai luat medicamente până acum, știi că așa e. Așa că hai să ne distanțăm de tentația pastilelor magice și să aplicăm, în schimb, modificări în ce privește stilul de viață, care să ne ofere cele mai bune șanse de a deveni sănătoși. Să ne luăm puterea asupra noastră și să pornim împreună în această călătorie! Vezi Tema de reflecție 2.

TEMA DE REFLECȚIE 2

- ✓ Orice pastilă are cel puțin un efect secundar.
 - ✓ Nu există pastile magice.
 - ✓ Ai prefera să iei o pastilă pentru orice neplăcere, sau să pui în practică o intervenție care să aibă un efect mai îndelungat în timp?
-

CAPITOLUL 2

CUM M-A SALVAT FIICA MEA

Povestea doctoriței Monica Aggarwal

Când eram mică, obișnuiam să cred că eu nu sângerez. Nu mă rănisem niciodată și rar se întâmpla să mă tai chiar. Când s-a născut fiul meu, îmi amintesc că am răs de mine, pentru că spre surprinderea mea, atunci când cădea, sângera. Din motive pe care nu le înțeleg, cred că toți credem, când suntem mici, că suntem invincibili. Am dus cu mine acest sentiment al invincibilității până după treizeci de ani. Eram o forță a naturii. Munceam din greu și timp îndelungat, după care mă duceam acasă și mă prăbușeam, pentru ca a doua zi să mă trezesc și să o iau de la capăt.

Simțeam că le aveam pe toate. Totuși, să fii femeie de carieră e complicat. Petrecem o viață întregă studiind, ca să ajungem în vârful carierei, însă acel obiectiv se suprapune adesea cu anii în care ne dorim să avem copii. Am avut trei copii în cinci ani. M-am implicat cu aceeași intensitate în copiii mei ca și în anii de pregătire profesională. I-am alăptat pe toți. Le-am gătit zilnic mâncare proaspătă, le-am copt prăjiturile de zilele de naștere și le-am cusut costumele de Halloween. Eram extenuată. Mi-a fost greu, dar am simțit că e o povară pe care trebuia să o accept ca să pot avea totul.

După ce s-a născut și cel de-al treilea copil al meu, viața mea s-a schimbat. Îmi aduc bine aminte acea perioadă. M-am întors la muncă la opt săptămâni după ce am născut. Îmi amintesc epuizarea cumplită când dormeam doar trei ore, mergeam la serviciu, apoi fugeam acasă să alăptez, să gătesc, după care luam de la capăt aceeași rutină. În fiecare seară soțul meu mă scotea dintr-unul dintre dormitoarele vreunui copil ca să pot să mă culc în propriul meu pat, până la următorul plâns, care mă trezea. Aveam cearcăne la ochi. Simțeam că trebuie să mă sacrific pentru o vreme ca să le pot avea pe toate. Într-o dimineață, la patru luni după nașterea celui de-al treilea copil al meu, m-am trezit în plânsul copilului și nu mi-am mai putut mișca umărul drept. Se înroșise și ardea. L-am ignorat și m-am gândit că era vreun accident de care uitasem. Trei zile mai târziu, al patrulea deget de la mâna stângă era și el roșu și fierbinte. Începusem să am probleme cu încheierea hainelor copiilor. După încă o zi, simțeam ca și cum cioburi de sticlă îmi străpungeau tălpile picioarelor.

Am ignorat în continuare durerea. Începusem să folosesc liftul la locul de muncă, pentru că mă dureau atât de tare picioarele încât nu mai puteam urca scările și nu mai puteam să-mi îndoi genunchii. Peste aproximativ o săptămână, deja știam că ceva era cu adevărat în neregulă. Îmi aduc aminte foarte lucid de acea zi, aproape ca și cum aș fi fost într-un vis. Alarma a sunat la 5:30 dimineața. Îmi amintesc că simțeam epuizarea până în adâncul oaselor. Abia am putut să mă dau jos din pat. M-am împleticit pe scări în jos ca să las câinele afară, dar picioarele mele erau mai rău ca niciodată. Cioburile continuau să îmi taie picioarele. Am reușit să cobor scările, dar abia am putut să dau drumul câinelui afară. Apoi a început să plângă copilul. Am luat-o pe scări în sus dintr-un impuls,

ca să nu se trezească și ceilalți copii de la zgomot, dar nu am reușit să ajung la el. Nu am putut să fug. Îmi ardea fiecare os din corp. Nu am putut să urc scările ca să merg la copil. Încă mai pot simți gustul sărat al lacrimilor care îmi curgeau în gură în timp ce mă târam pe scări în sus. Îmi amintesc că am ajuns la pătuț, dar nu am putut să iau copilul în brațe. În acel moment, stând întinsă pe podea și plângând în așa hal încât soțul meu a trebuit să ia bebelușul din pătuț și să mi-l dea, mi-am dat seama că aveam probleme serioase.

Două săptămâni mai târziu, am primit diagnosticul de artrită reumatoidă severă (AR). Reumatologul s-a uitat la markerii mei inflamatori și mi-a spus că prognosticul meu va fi un traseu foarte dificil și debilitant dacă nu începeam de urgență o terapie avansată. După prima întâlnire, eram foarte sigură că nu voi mai putea să mai practic niciodată cardiologia. Toate imaginile din facultate cu AR avansată mi se revărsau ca un șuvoi în minte. Bebelușul avea cinci luni la acel moment și îl alăptam. Reumatologul mi-a spus să opresc alăptarea cât puteam de repede, fiind foarte îngrijorat din cauza semnelor distructive evidențiate de markerii mei de laborator și de simptomele accentuate pe care le aveam. Voia să încep tratamentul cu medicamente într-o săptămână.

Așa că i-am urmat sfatul. Am oprit alăptarea. Am plâns încontinuu în acele șapte zile. De fiecare dată când îmi auzeam bebelușul plângând, trebuia să mă îndepărtez. Sâni mei erau umflați și dureroși, iar eu nu aveam voie să-mi hrănesc fetița. Și acum, în timp ce scriu aceste rânduri, îmi vine să plâng, atât de mare îmi era tristețea în acele momente. Simțeam că mi se luase dreptul de a alege; am fost nevoită să renunț la ceva ce-mi era atât de drag. Însă fiecare pacient învață repede că are