

LBRIS

We know
books

Oana Calen

STILUL DE VIAȚĂ
ANTIINFLAMATOR

Cum ne putem ajuta prin hrană,
emoții, mindset și obiceiuri

**Editura
GOLD**

2025

Coordonator: Matei Horia
 Editor: Matei Horia
 Corectură gramaticală: Rusu Gabriela
 Copertă: Esmeralda Rodríguez
 DTP: Grosu Andreea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CALEN, OANA

**Stilul de viață antiinflamator : cum ne putem ajuta
 prin hrană, emoții, mindset și obiceiuri / Oana Calen**
 București : Gold, 2025
 ISBN 978-606-92857-9-4
 613.2

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări,
 fără acordul în scris al deținătorului drepturilor de copyright,
 reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția
 proprietății intelectuale și se pedepsește în conformitate
 cu legile în vigoare.

© Editura Gold, 2025
 www.edituragold.ro

CUPRINS

Prefață.....	5
I. DINSPRE CORP SPRE MINTE.	
ELEMENTE DE PSIHONUTRIȚIE.	19
Importanța stimulării nervului vag.....	24
Hrană esențială.....	33
Hrană pentru creier și starea de spirit	41
Inflamația și reglarea emoțională	67
Respirația, cel mai apropiat instrument de bunăstare	78
II. DINSPRE MINTE SPRE CORP. CAUZELE EMOȚIONALE ALE BOLILOR ȘI REGLAREA EMOȚIONALĂ.....	
Rețelele sociale și sincronizarea creierelor noastre	94
Gestionarea emoțiilor. Sursă de sănătate, creștere sau îmbolnăvire?.....	109
Când corpul spune ce nu spunem noi	138
III. DE LA PREVENȚIE LA ÎMPLINIRE.	
CE ÎNSEAMNĂ O VIAȚĂ BUNĂ?	157
Tehnica Kaizen. Calea pașilor mici care aduc evoluție.....	158
Viața simplă, o întreagă filozofie.	
Simplificarea, organizarea și echilibrul emoțional.....	183
Productivitatea și stresul.....	197

Legături pierdute. Nevoile profunde și reconectarea	208
Relația cu natura, creierul și stresul	230
Terapia prin scris. Creativitatea care reglează și vindecă..	248
Curățenia digitală și minimalismul	268
Puțină filozofie: despre potențial.	
Câteva repere stoice pentru omul modern.....	289
Concluzii. Să rezumăm!	302
INTERVIU BOGDAN TOFAN, medic	312
INTERVIU MĂDĂLINA PREDĂ, consultant în organizare ...	336
INTERVIU MANUELA TOFAN, coach de carieră	357
Bibliografie	374

PREFAȚĂ

A fi echilibrat înseamnă a acoperi dualitatea fundamentală: un picior bine înfipt în ordine și siguranță, unul înfipt în haos, potențial, creștere și aventură. Haosul și ordinea sunt elemente fundamentale, întrucât orice situație trăită sau imaginată este compusă din ambele. Oriunde ne-am afla, există lucruri pe care le putem identifica, folosi și anticipa, dar și lucruri pe care nici nu le cunoaștem, nici nu le înțelegem.

Jordan Peterson

În acest volum mi-am dorit să explorez mai departe legătura dintre hrană și inflamație, incluzând în ecuație dimensiunea emoțională și stilul de viață în ansamblu. Am dorit să aprofundăm ce înseamnă un întreg stil de viață potrivit, care să ne susțină din toate punctele de vedere. A trăi natural și conștient înseamnă, de fapt, să te întorci la tine însuși. Pun la dispoziție în această carte o varietate de instrumente care ne pot duce într-un punct mai bun sau chiar la transformări mari, în funcție de nivelul la care dorim să ne îmbunătățim viața.

Ce este și ce nu este această carte ?

Această carte nu este un ghid - deși are și caracter practic, este o expunere a principiilor stilului de viață antiinflamator,

*Trebuie să determinați unde mergeți în viață,
pentru că nu puteți ajunge acolo decât dacă
mergeți în acea direcție. Rătăcirea aleatorie nu vă
va mișca înainte.*

Jordan Peterson

Stilul de viață antiinflamator

Cum ne putem ajuta prin hrană, emoții,
mindset și obiceiuri

*Personal, cred că cea mai clară cale ca să
ajungi în armonie cu tine însuși este să faci lucruri
cât se poate de obișnuite.*

Bert Hellinger

INTRODUCERE

Trăim vremuri în care, pentru a funcționa și avansa spre ceea ce dorim să realizăm și să devenim este nevoie vitală de prioritizare și esențializare. Nu cred că ne putem permite să scriem, să spunem, să facem sau să avem ceva care nu e relevant, valoros, semnificativ pentru noi, care nu aduce sens și valoare. Reducerea la esențial aduce nebănuit de multă împlinire și cred că este marca oricărei vieți exigente care are valori clare. Cred că este o regulă valabilă dintotdeauna pentru oamenii care-și iau timpul și viața în serios, dar cu atât mai mult în aceste vremuri în care ne putem pierde ca într-o pădure în marea de opțiuni, informații, zgomot inutil și, uneori, dezordine. O direcție clară, repere sigure și asumate până la capăt, o temelie ordonată a vieții ne vor salva din multe devieri inutile de la viața care ni se potrivește cel mai mult și care ne poate împlini.

Să ținem cont mereu cât de personal este totul și să jucăm după reguli care onorează acest lucru specific; fiecare valoare universală ca cele menționate: ordine, sens, simplitate, esențial, capătă forme proprii foarte diferite de la om la om, și este călătoria noastră prin care să găsim răspunsurile pentru noi.

Dacă pornim de la întrebări bune, vom reuși să conturăm propriul drum, să ne regăsim ușor, să revenim la noi de câte ori e nevoie, să nu ne pierdem în scopuri care nu ne aparțin, să nu ne blocăm în locuri care nu sunt făcute pentru noi. În contextul modern, putem avea o viață ordonată și frumoasă dacă o așezăm pe principii care funcționează, care nu se aplică din presiune, care aduc profund împlinire și reglare. Nu este nimic greu, este nevoie doar de conștientă, focus pe priorități și organizare inteligentă pe toate planurile în acord cu noi, dar și de experimentare liberă și explorare, pentru că viața chiar este o aventură și merită să o facem cât mai fascinantă. Există resurse, modele și soluții nenumărate; deciziile clare ne vor duce spre ce este pentru noi, pas cu pas. Nu uita, în acest drum, să urmezi semnalele corpului și minții tale și să te ghidezi și după intuiție - mintea aduce informațiile și ideile, iar inima selectează după o logică mai profundă și adevărată. Succesul este garantat dacă mizăm pe acei aliați super puternici care ne pot susține și ne pot propulsa spre viața pe care ne-o dorim. Dincolo de prevenție, putem călători mai departe spre împlinire și maximizarea potențialului nostru pe orice plan.

Îți propun să începem să privim la câteva aspecte esențiale (pentru a nu ne afla pe piste lăturalnice, departe de cauzele reale) din viața noastră, care sunt în măsură să facă diferența dacă acționăm asupra lor!

I. DINSPRE CORP SPRE MINTE. ELEMENTE DE PSIHONUTRIȚIE

*Am ales să fiu fericit pentru că
face bine la sănătate.*

Voltaire

Pentru a ne maximiza starea de sănătate, avem nevoie să acordăm atenție atât la corp, cât și la emoțiile noastre, la nivelul de stres de toate felurile pe care îl putem trăi, la semnalele pe care corpul le dă atunci când ceva este prea mult. Stilul de viață antiinflamator previne cu succes bolile pentru că ține cont de nevoile esențiale ale omului, de la nutrienți până la liniște și sens în activități. Am văzut acest stil de viață sănătos foarte legat de un anumit mod de a gândi și de a privi viața, așadar cartea leagă inflamația de toate sursele de sănătate, chiar de unele la care poate nu ne-am gândi direct în relație cu bolile. Starea de bine este un cuvânt mare, care presupune multe aspecte.

Trebuie, de asemenea, să știm ce ține de noi și ce trebuie să facem, cum să facem și când să apelăm la specialiști. Rolul acestei cărți este de a vorbi de acele lucruri cărora le putem acorda noi atenție - lucruri mici, dar care, cumulate, pot aduce rezultate mari. **Inflamația** este mai mult decât riscantă pentru sănătatea noastră - iată principalele boli și afecțiuni cu care este corelată:

Condițiile de sănătate cu care este asociată inflamația ridicată¹

SISTEM	PROBLEME DE SĂNĂTATE
Cardiovascular	Nivel de colesterol sau trigliceride ridicate, presiune ridicată a sângelui, accident vascular, moarte subită
Endocrin	Diabet de tip 2, sindrom metabolic, ficat gras
Pulmonar	Astm
Gastrointestinal	Boală inflamatorie intestinală (colită ulcerativă, boala Chron)
Imunitar	Artrită reumatoidă, scleroză multiplă, alergii, psoriazis, dermatită atopică
Psihologic	Schizofrenie, tulburări de dispoziție (de ex. depresie majoră)

Dacă suntem atenți la noi, fie și pentru puțin timp, în viața cotidiană aglomerată care ne trage foarte mult în exteriorul nostru, putem evita mult stres inutil, dezechilibre fizice și emoționale inutile. Acest volum privește stilul de viață având în

¹ *The anti-inflammatory action plan*, Barbara Rowe, Lisa Davis.

centru **liniștea, ordinea și conectarea**, elementele esențiale care ne pot oferi reziliență în haosul lumii moderne, o viață cu adevărat bună, care devine tot mai calitativă. Putem porni de la întrebarea simplă: **ce mă consumă și ce mă ajută?** Și aici mă refer atât la obiceiuri care privesc corpul (somnul, sportul, hrana, respirația), dar și la reacții emoționale, limite, experiențe recurente.

Nu putem fi fericiți la comandă și nici nu trebuie să căutăm fericirea cu presiune, cu orice preț. Deși Voltaire vorbește despre fericire pentru a susține sănătatea, aș prefera să vorbim despre echilibru și despre bucurie, despre emoții care sunt la îndemâna noastră și care, dacă sunt cultivate cu perseverență, ne pot duce, desigur, și la momente de fericire. Fericirea nu cred că este altceva decât suma alegerilor și obiceiurilor, a raportării noastre la viață. Putem fi fericiți fără o funcționare bună? Poate că da, dar mult mai greu; răspunsurile sunt personale. Ce este clar este că trebuie să fim funcționali, centrați emoțional și cât mai lipsiți de acel stres prelungit care ne îmbolnăvește și ne îndepărtează de noi înșine și de scopurile noastre, care ne fragilizează.

Ceea ce contează (și ceea ce tratează această carte) este o stare de bine constantă, care deja este un deziderat și un lux în ziua de azi. A crea oaze de liniște și bucurie cotidiene necesită intenție clară, nu vin inert și nu e de ajuns doar să le cultivăm, ci să și reușim să le menținem și proteja prin stilul de viață. Uneori, cauzele dezechilibrelor emoționale se pot găsi în locuri unde nu ne gândeam, pot fi legate de o carență nutrițională, în intestin, în felul cum ne odihnim, în detalii care pot determina starea noastră și despre care nu toți medicii vorbesc.

Emoțiile noastre sunt prelungirea biologiei noastre; sunt biolog și tot ceea ce trăim este foarte influențat de corp. De multe ori este un proces biochimic, nu neapărat o stare a sufletului, așa cum considerăm adesea. De aceea, este important să știm de unde putem regla lucrurile, **pentru a nu merge pe piste false**. Emoțiile noastre sunt consecințe ale gândurilor, calității respirației, a hranei și a felului cum ne organizăm și trăim. E de ajuns să ne gândim la cortizol pentru a vedea cât de mult putem deveni alte persoane din cauza stresului. Pe scurt, suntem foarte vulnerabili, de fapt, în fața multor factori și îmi doresc să privim la cei mai importanți, pornind dinspre corp spre minte, pentru ca apoi să privim la minte, la obiceiuri și la aspecte esențiale din viața noastră, care au un cuvânt de spus pentru sănătatea noastră, dar și pentru ceea ce numim împlinire.

Nu e nevoie să facem neapărat schimbări radicale. De multe ori, câteva exerciții de respirație pe zi, o hrană curată plină de nutrienți, o sesiune de câteva minute de *stretching* înainte de culcare, o baie caldă cu uleiuri esențiale, câteva minute de scris, ne pot ameliora semnificativ calitatea somnului, conectarea la propriul corp, relaxarea musculară, calitatea unei zile. Este recomandat să ne organizăm obiceiurile ca rutine zilnice; constanța este cea care face ca eforturile cumulate să aibă efectul surprinzător pentru sănătate.

Știm cu toții că nu este ușor să reușim să ne relaxăm într-o situație de viață complicată sau în situații cu durere emoțională. Încercarea de implementare a unei rutine poate să devină un stres în plus, iar scopul nostru nu este acesta. Ni se spune că ceea ce contează pentru productivitate și bunăstare este

activarea sistemului nervos parasimpatic cât mai des, dar se pare că nu este neapărat floare la ureche pentru omul din prezent să facă asta.

Am dorit prin această carte să vedem că soluțiile pot fi totodată la îndemână, dar și subtile. Nu doresc să alimentez clișee, ci am săpat după moduri de a ne susține nevoile legate de echilibru care să mă convingă cu bază științifică, am aprofundat ce cunoașteam deja și am descoperit altele noi. Am crescut și eu documentându-mă și scriind această carte. Am simțit mult sens. A fost un bun exercițiu de a căuta doar informații esențiale. Așadar, ce îmi doresc în această carte este să găsim o varietate de instrumente și metode care chiar pot funcționa, care sunt în acord cu felul în care corpul nostru poate să se relaxeze și să funcționeze.

Importanța stimulării nervului vag

Evitarea stresului prelungit

Când vorbim de **sistemul nervos** trebuie să luăm în calcul creierul, trunchiul cerebral, talamusul și cerebelul, măduva spinării și nervii, fibrele nervilor care pleacă din creier direct pentru a se ramifica în tot corpul. Sunt 12 astfel de nervi - nervul vag este al zecelea nerv cranian cu funcții senzoriale motrice și vegetative, este **cel mai lung nerv din corpul uman**. Se vorbește tot mai mult despre dezechilibrele legate de acest nerv și despre stimularea lui, dar ce presupune asta? Am început să citesc despre acest subiect în contextul personal al unor probleme legate de intestin, cu câțiva ani în urmă, încercând să îmbălânez niște simptome. Mi s-a deschis, astfel, un întreg orizont despre reglarea sistemului nervos.

Sistemul nervos autonom gestionează respirația, bătăile inimii, contracțiile tractului digestiv atunci când se produce digestia, iar nervul vag face parte din sistemul nervos autonom, care este format din fibre nervoase specifice. Sistemul nervos simpatic poate rămâne supraactivat și în această situație pot apărea problemele de sănătate, rolul lui fiind de a te ajuta doar în situații de pericol, nu pe termen lung. Cu toții ne confruntăm cu acest lucru în societățile de azi; nivelul de stres al vieții din prezent este, de multe ori, neobișnuit pentru creierul uman, a cărui funcționare o nesocotim adesea. Pentru a reveni constant la relaxare profundă trebuie să avem *focus* pe această activare parasimpatică, înțelegând cum se produce, oricât de pompos ar

suna. Pentru fiecare poate funcționa altceva, important este ca ea să predomină, și nu stresul copleșitor pe fundal.

Așa cum spune neurologul portughez Antonio Damasio², director al Institutului pentru Studiul Neurologic al emoțiilor de la Universitatea din California de Sud, emoțiile se nasc în corp, au caracter fiziologic, implicând sistemul nervos, organele, neurotransmițătorii și creierul și, desigur, și nervul vag.

Stilul nostru de viață a evoluat foarte mult, a devenit tot mai complex, hrana a fost foarte modificată în ultimele decenii - mai mult decât în toate secolele anterioare, este plină de substanțe chimice. Știm povestea. Însă sănătatea și adaptarea nu merg întotdeauna bine împreună. Creierul, sistemul nostru digestiv și metabolismul nu s-au schimbat, așadar există un decalaj între sistemele din corpul nostru, alimentele pe care le consumăm și obiceiurile pe care le cultivăm. **Un stil de viață antiinflamator (îne cont de această nevoie de aliniere.**

Corpul nostru face față cu dificultate să elimine toxinele care încarcă sistemele de eliminare, avem multe curențe, respirația și mâncarea sunt două acțiuni pe care noi le facem în fiecare zi și se află în centrul proceselor care ne mențin în viață, dar care ne mențin și sănătoși. Calitatea lor este mai mult decât esențială pentru noi. Așadar, dacă facem schimbări blânde legat de felul în care respirăm și mâncăm, facem un pas esențial spre echilibru.

² Marie Borrel, Yann Rougier, *Nervul vag. Adio stres, inflamații, tulburări digestive și probleme imunitare*, ed. Philobia, 2023, pg. 56