

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HARO GARCÍA-OREA, BLANCA

Scapă de inflamație în 5 săptămâni / Blanca García-Orea

Haro. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-727-9

613.2

Traducător: **Monica Conțolencu**

Redactor: **Ana-Maria Niculae**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

5 SEMANAS PARA DESINFLAMARTE

Copyright © 2025 Blanca García-Orea Haro

Copyright © 2025 Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

BLANCA GARCÍA-OREA HARO

**Scapă de
inflamație în
5
săptămâni**

Metoda revoluționară care îți schimbă
obiceiurile, nu doar dieta

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

PROLOG	18
INTRODUCERE	21
Capitolul 1 Inflamația	24
Ai luat în greutate sau ai inflamații?	26
Diferența dintre inflamație și balonare	28
De ce mă balonez?	29
Stomacul: hipoclorhidrie, sau lipsa acidității	31
Cum putem crește aciditatea gastrică?	32
Gaze la nivel intestinal	33
De ce apare balonarea în menopauză	33
Balonarea în sindromul premenstrual sau în timpul menstruației	35
Capitolul 2 Obiceiuri care favorizează inflamația	38
Mâncatul la orice oră	39
Câte mese ar trebui să avem pe zi?	39
Mâncatul peste necesitățile reale. Deficitul caloric	41
Rata metabolică bazală	42
Măsurători corporale	45
Sedentarismul	46
Cum știu dacă sunt pe drumul cel bun?	49

Trucuri pentru reducerea poftei de mâncare	49
Recomandări pentru persoanele cu program de lucru în ture	53
Odihna	55
Programul meselor	58
Somnul și sportul	59
Stresul și cortizolul	61
Formule terapeutice cu uleiuri esențiale	62
Formula energie-motivație-vitalitate	63
Formula somn-insomnie-stres	65
Formula gaze-distensie abdominală	67
Gestionarea deficitară a stresului	68
Cum putem reduce stresul?	70
Perturbatori endocrini	71
Substanțe toxice obișnuite: alcoolul și tutunul	75
Alcoolul	75
Tutunul	77
Capitolul 3 Alimente inflamatoare	80
Alimentele ultraprocesate	81
Zahărul	83
Există vreun tip de zahăr „bun”?	84
Mierea	85
Semne de dereglare a glicemiei	86
Poftele alimentare	87
Îndulcitorii	89
Produsele zero și light	90
Lactatele de vacă	90

Glutenul	91
Pe vremuri se mânca pâine adevărată	92
Capitolul 4 Alimente antiinflamatoare	94
Probioticele	95
Prebioticele	95
Amidonul rezistent	96
Oțetul de mere nefiltrat	98
De ce oțetul stabilizează glicemia?	98
Întrebări frecvente despre oțetul nefiltrat	100
Supă de oase	102
Polifenolii	103
Usturoiul	104
Turmericul, sau curcuma	105
Ghimbirul	106
Scorțișoara	108
Omega-3	110
Capitolul 5 Băuturi antiinflamatoare	112
Shot antiinflamator	113
Mojito	114
Ceai-verde cu ghimbir și mentă	114
Mentă-creață cu ghimbir și limetă	115
Ceai-roșu cu citrice	117
Infuzie pentru reducerea inflamației și a balonării	117
Ceai-verde cu lămâie	118
Lapte aromat cu turmeric	119
Infuzie de turmeric	120
Când se pot consuma	121

Capitolul 6 Pierderea de grăsime	126	Pudra proteică	163
Aportul suficient de proteine	127	Tipuri de pudră proteică	163
Beneficiile proteinelor în pierderea de grăsime	127	Când se consumă?	165
Cantitatea de proteine	128	Ce cantitate se consumă?	165
Trebuie să cântăresc mâncarea în fiecare zi?	129	Creatina	165
Distribuția proteinelor	130	Ce cantitate se administrează?	166
Carbohidrații în pierderea de grăsime	130	Cât timp poate fi administrată?	166
De ce low-carb?	130	Cum se administrează?	166
Meniu pentru pierderea în greutate	133	Ce tip de creatină să alegi?	167
Mai mult antrenament de forță, mai puțin cardio	133	Colagenul	167
Mai multă mișcare de intensitate redusă	135	Ce este colagenul?	167
Importanța sistemului NEAT	135	Ce cantitate se administrează?	168
Capitolul 7 Cum arată farfuria în dieta antiinflamatoare	138	Ce tip de colagen să alegi?	168
Micul-dejun	140	Colagenul din alimente	168
Prânzul și cina	143	Apa de mare	169
Desertul	145	Apa de mare în context sportiv	170
Mesele în oraș	145	Apa de mare și constipația	170
Macronutrienții	147	În ce alte situații poate fi utilă apa de mare?	171
Pâinea	148	Întrebări frecvente	172
Grăsimile	152	Cofeina. Doză pentru arderea grăsimii	174
Mesele pre- și postantrenament	155	Doză	175
Mesele preantrenament	155	Ceaiul-verde și ceaiul matcha	176
Mesele postantrenament	158	Ceaiul-verde	176
Capitolul 8 Suplimentele	162	Ceaiul matcha	177
Support pentru creșterea masei musculare, arderea grăsimilor și o recuperare optimă	162	Glicina	178
		Cum și când poate fi consumată?	179
		Glicina pură	179
		Magneziul	179
		Cum se măsoară magneziul?	181

Ce tip de magneziu să alegi?	181
Cum și când se administrează?	182
Doză	182
Omega-3	183
Este necesară suplimentarea cu omega-3?	184
Când se administrează?	184
Ce cantitate se administrează?	184
Cât timp se administrează?	185
Capitolul 9 Provocarea de 5 săptămâni	
Obiectiv: reducerea inflamației și a balonării	186
Descrierea programului	187
Cum să distribuie alimentele în farfurie	189
Câte mese pe zi sunt necesare?	190
Planul alimentar	191
Înlocuitorii	195
Alimente de evitat și alimente recomandate pentru reducerea balonării	196
Cerealele	196
Tipuri de pâine recomandată	196
Usturoiul și ceapa	197
Cum reintroducem usturoiul și ceapa	198
Băuturile vegetale	198
Evită sucurile și smoothie-urile	199
Ce desert pot consuma după masă?	199
Constipația	203
Stagnarea în greutate	207
Informații importante despre meniuri	209
Întrebări frecvente despre program	210

Pot să sar peste micul-dejun?	210
Pot repeta mesele?	210
Ce fac dacă nu pot consuma lactate?	210
Pot consuma cafea sau ceai în timpul programului?	211
Ce meniu aleg dacă vreau să pierd grăsime corporală și să câștig masă musculară?	211
Ce meniu aleg dacă vreau să îmi mențin greutatea și să câștig masă musculară?	211
Ce meniu aleg dacă vreau să iau în greutate și să cresc masa musculară?	211
Pot urma programul dacă sunt însărcinată sau alăptez?	211
Capitolul 10 Programe	212
Porții	213
Echivalențe	214
Săptămâna 1	215
Meniu săptămâna 1. Pierdere în greutate	218
Meniu săptămâna 1. Menținere	219
Rețete săptămâna 1	222
Săptămâna 2	242
Meniu săptămâna 2. Pierdere în greutate	242
Meniu săptămâna 2. Menținere	244
Rețete săptămâna 2	248
Săptămâna 3	264
Meniu săptămâna 3. Pierdere în greutate	264
Meniu săptămâna 3. Menținere	267
Rețete săptămâna 3	270
Săptămâna 4	284
Meniu săptămâna 4. Pierdere în greutate	284

Meniu săptămâna 4. Menținere	286	Capcana ciocolatei „pure”	357
Rețete săptămâna 4	289	Îndulcitori	358
Săptămâna 5	310	Uleiuri și dressinguri	360
Meniu săptămâna 5. Pierdere în greutate	310	Ouă	361
Meniu săptămâna 5. Menținere	313	Carne	363
Rețete săptămâna 5	315	Pui	367
Capitolul 11 Postul intermitent	336	Pește	370
Obiectivul principal	338	Fructe de mare	373
Tipuri de post	339	Pâine și drojdie	374
Postul de 12 ore	339	Iaurt, chefir și brânză	376
Postul de 16 ore	340	Intoleranța la lactoză	377
Îmi vor lipsi nutrienții și energia dacă țin post?	340	Brânzeturi	378
Cum să întrerupi postul	341	Băuturi vegetale	378
Ce poate apărea la început	341	Pudră proteică	380
Cine ar trebui să evite postul	342	Capitolul 13 SIBO	382
Antrenamentul în post	343	Diagnostic: testul respirator	387
Impactul asupra sănătății femeii	345	Tratament	391
Exemplu de post de 12 și 16 ore	345	Antibiotice farmaceutice	391
Capitolul 12 Citirea etichetelor	348	Antibiotice din plante	392
Cum să citești etichetele	349	Dietă săracă în FODMAP	393
Aditivii	350	Recidive	396
Aditivi de evitat (aici sunt câțiva dintre aditivii cel mai des întâlniți pe etichete)	351	Ce se întâmplă dacă SIBO nu este tratată?	396
Sare	354	Concluzie	397
Cele mai întâlnite tipuri de sare	354		
Zahăr	356		
Capcana etichetei „zero”	356		

Prolog

Vrei să ai grijă de tine.

Așa că te informezi.

Știi că alimentația e o parte esențială a sănătății tale.

Mai mult decât atât, știi – sau poate chiar simți – că în corpul tău există inflamație. Iar aceasta îți provoacă „mici probleme” precum ceață mintală, dereglări hormonale, schimbări la nivelul pielii sau lipsă de energie.

Ba chiar ești conștient că, pe termen lung, inflamația cronică poate duce la probleme serioase de sănătate. Poate preferi să nu te gândești prea mult la asta, pentru că e deja destul de dificil să gestionezi ceea ce nu funcționează bine în prezent.

În plus, nu te îngrijorează doar inflamația: de multe ori ai abdomenul balonat, aproape indiferent ce mănânci, deși unele alimente par să agraveze situația. Și dat fiind cât de mult îți plac duminicile în familie sau mesele cu prietenii... toate se complică. Iar în final se naște aceeași întrebare: ce mai ai voie să mănânci?

Apoi deschizi telefonul, intri pe rețelele sociale sau urmărești știrile, iar avalanșa de mesaje contradictorii despre alimentație nu face decât să te deruteze și mai mult.

- *Mănâncă de cinci ori pe zi sau o singură dată.*
- *Ține post intermitent – sau mai bine nu, că e periculos.*
- *Urmează aceste cinci sfaturi și inflamația dispare pentru totdeauna.*

- *Nu face niciodată aceste trei greșeli!*
- *Mănâncă ouă, dar nu prea multe, pentru că faci infarct.*

Și tot așa, zi de zi. Până când, la un moment dat, nu mai știi ce să crezi.

Dar știi ceva?

Nu e atât de complicat.

Poți integra o alimentație cu adevărat sănătoasă și antiinflamatoare mult mai ușor decât crezi. Există câteva reguli de bază pe care le poți aplica zi de zi și care sunt, în mare parte, valabile pentru noi toți. La urma urmei, aparținem aceleiași specii.

Pe lângă asta, mâncarea sănătoasă nu trebuie să fie plictisitoare. Nu trebuie să suferi de foame, nici să cumperi ingrediente ciudate sau să faci cine știe ce acrobații în bucătărie.

Blanca García-Orea Haro – sau @blancanutri pentru prieteni și pentru încă un milion de oameni – are darul de a explica pe înțelesul tuturor concepte importante și complexe. În această carte vei descoperi, într-un mod vizual și simplu, cum îți poți construi o alimentație (dar și alte obiceiuri) care să te ajute să îți îmbunătățești starea de sănătate încă din prima zi.

Este vorba despre obiceiuri alimentare sănătoase gândite pentru tot restul vieții, concepute să te ajute să îți echilibrezi hormonii, să arzi grăsimi și să îți crești masa musculară, dar și să ai o piele și un păr sănătoase și să trăiești cu mai multă energie și bună dispoziție. Toate acestea le vei obține dacă urmezi recomandările Blancăi.

Iar partea cea mai bună e că, deși ceea ce vei citi în continuare este potrivit pentru tine și pentru întreaga familie pe termen lung, nu trebuie să aștepti un an pentru a vedea rezultate. În doar câteva săptămâni sau chiar în

câteva zile, vei începe să observi efectele benefice ale programului pe care ți-l propune Blanca.

Alimentația sănătoasă și optimizarea nutrițională reprezintă pilonii sănătății. Din păcate, există încă multă confuzie în jurul acestui subiect. Ar fi ideal ca toți oamenii – fie din dorința de prevenție, fie pentru a ameliora probleme de sănătate – să ia în considerare recomandările Blancăi din această nouă carte și să le folosească drept ghid de bază pentru a învăța, în sfârșit, să mănânce sănătos.

Adio, diete banale! Adio, meniuri complicate și foame intensă! Bun-venit, Sănătate! Bun-venit, Mâncare Sănătoasă! Bun-venit, Energie și Zâmbete!

Mulțumim, Blanca! Sper ca mulți oameni să te citească și să înceapă să-și schimbe în mod real stilul de viață. S-ar salva multe vieți și s-ar evita multă suferință. Căci inflamația nu e doar un partener de viață enervant: ea stă la baza multor boli. Iar tu le poți evita în mare măsură dacă treci la acțiune.

Așa că știi deja: tu deții controlul. Dacă nu ai început de ieri să ai grijă de tine... începe azi! Rezultatele vor apărea mai repede decât crezi și vor dura toată viața, dacă vei pune în practică aceste minunate învățăminte.

Ai grijă de tine cu ajutorul Blancăi, din dragoste pentru tine și pentru corpul tău.

Dr. SARI ARPONEN

Medic internist, autoarea cărții

*Es la microbiota, idiota!*¹

1 „Este microbiota, idiotule!” (n. tr.),

Introducere

Dacă citești aceste rânduri înseamnă că în sfârșit te-ai hotărât să faci o schimbare. Felicitări! Te așteptam.

Am avut mii de pacienți ca tine: cu aceleași simptome – lipsă de energie, motivație scăzută, iritabilitate, schimbări de dispoziție, dificultăți în a slăbi, anxietate care te face să mănânci toată ziua, abdomen balonat, gaze, digestii greoaie, dureri de cap, dureri menstruale, bufeuri... și multe altele.

Nu este un drum ușor, dar vestea bună e că, dacă urmezi metoda mea – provocarea pe care ți-o propun –, ai nevoie de doar **șapte până la zece zile ca să te convingi și să începi să observi schimbări în corpul și în starea ta de spirit**. Nu spun că îți vei atinge toate obiectivele într-o singură săptămână. E un proces de durată, dar în prima săptămână vei începe să simți schimbări reale care te vor ajuta să mergi mai departe. Nu există nimic mai motivant decât să vezi rezultate.

De aici înainte vei observa că va fi suficient să aplici aceste îndrumări: corpul îți va cere singur să mergi mai departe, iar lucrurile nu vor mai părea la fel de dificile. Crede-mă, cel mai greu e să faci primul pas și să-ți schimbi mentalitatea. Trebuie doar să ai încredere în tine și în capacitatea corpului tău de a se transforma. Vei observa că starea ta de spirit se îmbunătățește, că problemele par mai ușor de gestionat și că îți revin energia și motivația de care ai nevoie pentru a nu renunța.

CAPITOLUL 1

Inflamația

Poate crezi că inflamația e un proces care apare atunci când îți scrântești glezna și imediat zona se umflă și se încălzește. În realitate, acesta poartă numele de inflamație acută și e chiar necesară, fiindcă ea ajută corpul să se apere și să repare țesuturile afectate. Este, de fapt, un mecanism care activează toate componentele necesare vindecării. Pentru că **fără inflamație nu ar exista vindecare.**

Problema apare atunci când acest proces se menține activ și se cronicizează. Sistemul nostru rămâne într-o stare permanentă de alertă, chiar dacă imperceptibilă, iar aceasta poartă numele de inflamație cronică de grad scăzut.

Ea deteriorează organismul treptat și poate reprezenta punctul de plecare pentru afecțiuni mai grave. Mai jos găsești cele mai frecvente simptome ale ambelor tipuri de inflamație:

SIMPTOME ALE INFLAMAȚIEI ACUTE

- căldură locală
- durere
- roșeață
- umflare
- funcționare redusă a zonei afectate

SIMPTOME ALE INFLAMAȚIEI CRONICE (pot varia de la ușoare la severe și pot dura luni sau chiar ani)

- oboseală persistentă
- insomnie

- depresie, anxietate sau alte tulburări ale stării de spirit
- probleme gastrointestinale, precum constipație, diaree, distensie abdominală, reflux sau arsuri gastrice
- ulceratii bucale
- hipertensiune
- creștere în greutate
- infecții frecvente
- dureri articulare sau musculare etc.

Drept urmare, inflamația cronică de grad scăzut crește riscul de afecțiuni cardiovasculare, diabet, cancer, boli autoimune, depresie, boli neurodegenerative, osteoporoză sau fibromialgie. De fapt, este asociată și cu un mai mare risc de mortalitate. Pentru a evita ca organismul nostru să ajungă la asemenea extreme, cheia este să ne îmbunătățim calitatea vieții și să adoptăm un stil de viață antiinflamator, având grijă în special de alimentație, de mișcare și de odihnă. În paginile următoare îți voi explica pas cu pas cum să începi schimbarea.

Ai luat în greutate sau ai inflamații?

Organismul nostru se menține în echilibru datorită sistemului imunitar, care ne protejează de pericolele mediului de multă vreme: răni, infecții sau atacuri ale animalelor. Astăzi însă, el trebuie să facă față altor provocări: alimente ultraprocesate, stres, lipsa somnului sau sedentarism. Când te rănești, sistemul imunitar face tot posibilul pentru a vindeca și regenera țesutul afectat. Și dacă această rană se redeschide mereu? Crezi că organismul va avea la nesfârșit resurse pentru a o vindeca? Sau

va încerca, la un moment dat, să se adapteze pentru ca tu să poți trăi cu această rană permanentă?

Exact asta se întâmplă în prezent. Ne deteriorăm corpul constant, iar sistemul imunitar ne transmite semnale de avertizare – uneori chiar insistent – până când, în cele din urmă, nu mai poate. Atunci începe să se adapteze situației, având un singur obiectiv: să te mențină în viață, chiar dacă înseamnă o calitate a vieții mai scăzută. Inflamat, obosit sau trist... dar viu.

CE NE POATE DĂUNA ÎN MOD REPETAT?

- alimentație nesănătoasă
- stres constant
- sedentarism
- consum de tutun, alcool sau droguri
- gestionare deficitară a emoțiilor
- lipsa odihnei

Dacă stai să te gândești, în societatea actuală acești factori sunt prezenți în viața noastră aproape zilnic. Știi că unii dintre aceștia sunt greu de controlat. Poate te gândești acum: „Da, și ce vrei să fac? Mă trezesc blocat în trafic în fiecare dimineață în drum spre serviciu.” Nu spun că totul depinde de tine și nici că trebuie să-ți schimbi complet viața de pe o zi pe alta.

Totuși există câteva lucruri asupra cărora ai control chiar acum: alegi ce mănânci, cât să te miști și la ce oră mergi la culcare.

Acestea sunt, de fapt, cele trei elemente care îți pot transforma sănătatea.

Dacă începi să le schimbi, vei observa modificări importante în corpul și în starea ta de spirit. În următoarele săptămâni vei experimenta direct cum se simte corpul atunci când primește ceea ce are nevoie: sistemul imunitar începe să funcționeze mai eficient, inflamația scade, energia crește și starea de spirit se îmbunătățește.

Corpul tău funcționează exact așa cum trebuie!

Diferența dintre inflamație și balonare

Acești doi termeni se confundă foarte des, mai ales atunci când ne referim la simptome digestive.

Inflamația implică sistemul imunitar, deoarece reprezintă mecanismul de apărare pe care organismul îl activează în fața unui pericol.

Problema nu survine atunci când vorbim despre un proces normal de reparare față de o agresiune ocazională, ci de o deteriorare permanentă care menține activă inflamația până la momentul în care devine cronică. În acest caz, sistemul rămâne într-o stare constantă de alertă – uneori imperceptibilă –, ceea ce duce la apariția „**inflamației cronice de grad scăzut**”, care afectează treptat organismul și poate preceda patologii mai grave.

Balonarea, în schimb, se referă la distensia abdominală și este, de obicei, legată de probleme digestive: lipsa acidității gastrice sau fermentația excesivă la nivel intestinal, care produce gaze, eructații și flatulență. Balonarea poate avea cauze simple – de exemplu, alimentația în exces –, dar și cauze mai complexe: sindromul intestinului iritabil, anumite intoleranțe alimentare (la lactoză, fructoză sau sorbitol), suprapopularea bacteriană sau dezechilibre ale microbiotei.

Pe scurt, **este important să înțelegi că poți avea inflamație fără balonare și poți fi balonat fără să existe inflamație.**

De ce mă balonez?

Distensia abdominală poate avea cauze diferite. Cel mai frecvent este legată de o producție excesivă de gaze în tractul digestiv din pricina fermentației. Aceasta poate apărea din mai multe motive, care își au originea în stomac sau intestin, și este agravată de obiceiuri alimentare nesănătoase, stres, odihnă deficitară, sedentarism sau dereglarea ritmurilor circadiene. Balonarea nu înseamnă doar disconfort abdominal. Ea poate fi însoțită și de alte probleme digestive, precum intoleranțe alimentare, constipație sau diaree, reflux gastroesofagian, sindrom de intestin iritabil sau dezechilibre ale microbiotei intestinale.

Cele mai frecvente situații care pot provoca balonare sunt:

- înghițirea excesivă de aer: consumul de gumă de mestecat, consumul de băuturi carbogazoase, mâncatul prea rapid, consumul de lichide cu paiul, mestecatul cu gura deschisă sau vorbitul în timp ce mănânci;

- obiceiuri alimentare necorespunzătoare: e important să mănânci așezat, într-o stare de relaxare, să mesteci bine pentru a activa procesul digestiv și a ușura digestia, precum și să eviți consumul excesiv de lichide în timpul mesei;
- constipația: cu cât materiile fecale rămân mai mult timp în intestin, cu atât mai mult fermentația intestinală crește și apare acumularea de gaze, ceea ce duce la distensie abdominală. Știai că poți suferi de constipație chiar dacă mergi zilnic la toaletă? Dacă ai nevoie de efort pentru a începe sau termina evacuarea, dacă scaunele sunt tari, sub formă de biluțe, sau dacă după defecație nu apare senzația de golire completă înseamnă că suferi de constipație;
- hipoclorhidria, sau aciditatea scăzută din stomac: gastrită, *Helicobacter pylori* etc.;
- probleme ale vezicii biliare și degradarea bilei: de obicei apar atunci când grăsimile sunt digerate lent;
- mese prea frecvente, care nu permit activarea mecanismelor naturale de curățare intestinală;
- exces de bacterii în intestin: dacă suferi de SIBO sau IMO (suprapopulare bacteriană sau metanogenă la nivelul intestinului subțire) ori LIBO (la nivelul intestinului gros);
- consumul excesiv de îndulcitori (sorbitol, xilitol etc.) sau de alimente ultraprocesate.

În plus, momentul în care apar simptomele poate oferi indicii importante despre locul în care se află problema. Dacă balonarea apare la mai puțin de 30 de minute după masă, este posibil ca originea să fie în **stomac**.

Dacă apare după mai mult de 30 de minute de la masă, e mai probabil ca gazele și balonarea să provină din

intestinul subțire sau din **intestinul gros**. Să dezvoltăm acest aspect mai pe larg.

STOMACUL: HIPOCLORHIDRIE, SAU LIPSA ACIDITĂȚII

Hipoclorhidria e o afecțiune în care stomacul nu produce suficient acid clorhidric. Acest acid este esențial pentru o digestie adecvată și pentru absorbția anumitor nutrienți, dar și pentru rolul său de barieră în fața bacteriilor și a microorganismelor care pătrund în sistemul digestiv prin alimente sau prin respirație.

Fără o cantitate suficientă de acid clorhidric, proteinele vor ajunge în intestinul subțire fără a fi descompuse corespunzător și vor intra, astfel, în putrefacție. În același timp, nici carbohidrații nu sunt procesați corect, ceea ce crește probabilitatea de apariție a fermentației. Atât fermentația, cât și putrefacția, cauzate de o digestie deficitară, pot produce balonare, constipație sau diaree, precum și suprasolicitare hepatobiliară.

De asemenea, absorbția unor nutrienți esențiali poate fi afectată – printre aceștia, fierul, calciul, zincul sau magneziul ori vitamina B12.

SIMPTOME ALE HIPOCLORHIDRIEI

- digestie dificilă a proteinelor (în special a cărnii roșii)
- digestii lente sau greoaie („mănânc puțin și mă simt deja plin”)
- reflux acid, aciditate gastrică, dureri de stomac sau greață
- respirație urât mirositoare
- gaze sau eructații imediat după masă
- balonare imediat după masă

- oboseală
- slăbiciune musculară
- căderea părului și unghii casante (datorate deficienței de vitamine)
- anemie
- lipsa creșterii masei musculare în ciuda activității fizice intense
- constipație (acidul gastric facilitează motilitatea intestinală)

CAUZE ALE ACIDITĂȚII SCĂZUTE ÎN STOMAC

- stres cronic
- administrarea pe termen lung a antiacidelor (de exemplu, Omeprazol)
- infecție cu *Helicobacter pylori*
- administrarea continuă a antiinflamatoarelor nesteroidiene
- tulburări de somn (apnee)
- intervenții chirurgicale
- gastrită
- consum de alcool sau tutun

CUM PUTEM CREȘTE ACIDITATEA GASTRICĂ?

- Evită consumul de lichide în timpul mesei, deoarece apa diluează concentrația de acizi din stomac. Nu bea apă, ceai sau cafea la desert, ci mai degrabă între mese.
- Bea un păhărel de oțet de mere nefiltrat (consultă beneficiile oțetului la **paginile 98-99**) chiar înainte de masă: o lingură de oțet diluată în 2-3 degete

de apă. Nu se recomandă în caz de ulcer gastric, reflux gastric sever sau esofagită. În aceste cazuri, mai bine tratează mucoasa înainte.

- Consumă suc de lămâie înainte de mese.
- Aducă alimente cu gust amar, precum fenic, ghimbir, pădărie, chimen, mentă (în mâncare sau ca infuzie în timpul postului).

GAZE LA NIVEL INTESTINAL

Dacă mănânci des, nu vei permite activarea așa-numitului „complex motor migrator”, **mecanismul natural de curățare intestinală**. Acesta elimină resturile de digestie și previne acumularea gazelor, balonarea și disconfortul digestiv. Acest mecanism se activează atunci când mesele sunt la distanță de aproximativ patru ore. Când el nu funcționează corect, pot apărea probleme precum suprapopularea bacteriană în intestinul subțire (în detaliu despre SIBO la **paginile 382-396**), dezechilibre ale microbiotei intestinale (prezența paraziților, a ciupercilor, a bacteriilor etc.), boala celiacă sau alte tulburări digestive.

Uneori balonarea poate avea cauze pur hormonale.

DE CE APARE BALONAREA ÎN MENOPAUZĂ

Se poate ca în perioada menopauzei să simți o creștere a balonării abdominale din cauza fluctuațiilor hormonale, în special a **scăderii nivelului de estrogen și progesteron**. Estrogenii joacă un rol-cheie în diminuarea inflamației și în reglarea metabolismului.

În această etapă, metabolismul tinde să încetinească, favorizând acumularea de grăsime viscerală în zona abdominală, care la rândul ei eliberează substanțe ce intensifică inflamația din organism. Balonarea este

adesea însoțită de alte simptome, precum senzația de greutate după masă, gaze, constipație sau retenție de lichide.

Un obicei foarte important în această etapă este introducerea exercițiilor de forță, deoarece contribuie la creșterea nivelului de testosteron. Testosteronul permite organismului să producă estrogeni și poate reduce simptomele asociate scăderii acestor hormoni, precum creșterea în greutate, bufeurile, osteoporoza și problemele cognitive.

FACTORI CARE AGRAVEAZĂ SIMPTOMELE

- lipsa de odihnă
- sedentarismul
- stresul cronic
- expunerea la factori endocrini perturbatori (consultă pag. 71-75)
- consumul de zahăr și alimente ultraprocesate
- consumul de alcool și tutun
- consumul excesiv de cofeină sau substanțe energizante expunerea la lumina artificială (utilizarea excesivă a ecranelor sau lipsa întinericului pe timpul nopții, care afectează producția de melatonină)

CUM POȚI REDUCE BALONAREA

- antrenament de forță regulat
- somn odihnitor
- gestionarea stresului
- alimentație antiinflamatorie
- evitarea alimentelor ultraprocesate
- reglarea ritmurilor circadiene
- limitarea expunerii la factori perturbatori endocrini

RECOMANDĂRI NUTRIȚIONALE

- semințe de in, susan, soia
- miso, iaurt de soia, sana
- alimente fermentate (chefir de apă, chefir de capră sau oaie, iaurt, brânză)
- acizi grași omega-3 (consultă pag. 110-111)
- legume crucifere (broccoli, conopidă, rucoala etc.)
- fructe de pădure
- infuzii de turmeric și ghimbir (consultă pag. 120-121)
- amidon rezistent (consultă pag. 96-97)

BALONAREA ÎN SINDROMUL PREMENSTRUAL SAU ÎN TIMPUL MENSTRUĂȚIEI

Cu câteva zile înainte de menstruație sau în timpul ciclului menstrual, e posibil să apară o senzație generală de inflamație în diferite zone ale corpului. Acest lucru se datorează modificărilor hormonale, în special **creșterii nivelului de estrogen și progesteron**. Aceste schimbări pot determina simptome precum dureri abdominale, digestie lentă, sensibilitate sau inflamație la nivelul sânilor, retenție de lichide, constipație sau diaree, dureri de cap, precum și poftă crescută de dulciuri sau carbohidrați.

Când nivelul estrogenilor este ridicat, scade nivelul serotoninei – cunoscută drept „hormonul fericirii și al relaxării”. În consecință, organismul caută alimente dulci sau rafinate pentru a crește rapid nivelul **dopaminei**, ceea ce produce o senzație temporară de recompensă și plăcere. Problema este că acest efect plăcut durează foarte puțin, iar organismul va cere din nou aceleași alimente.