

LRPIS

We know

books

INFLAMMATION CHRONIQUE
DE L'ORGANISME:
LA COMPRENDRE ET LA GÉRER

Jacques Fontaine

© Éditions Jouvence, 2017

Editions Jouvence, SA, Route de Florissant 97, CH-1206 Genève, Suisse

<http://www.editions-jouvence.com>

info@editions-jouvence.com

INFLAMAȚIA CRONICĂ
CE ÎNSEAMNĂ, CUM SE MANIFESTĂ
ȘI CUM SĂ O ȚINEM SUB CONTROL

Jacques Fontaine

© 2026 – Editura Philobia

ISBN: 978-630-6614-66-0

internet: www.philobia.com

e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Dorina Oprea

Redactare: Bianca Biagini

Corectură: Oana Țăranu

DTP & copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FONTAINE, JACQUES

**Inflamația cronică: ce înseamnă, cum se manifestă și cum
să o ținem sub control** / Jacques Fontaine; trad. din lb. franceză
de Dorina Oprea. – București: Philobia, 2026

ISBN 978-630-6614-66-0

1. Oprea, Dorina (trad.)

616

Jacques Fontaine

INFLAMAȚIA CRONICĂ

**Ce înseamnă, cum se manifestă
și cum să o ținem sub control**

**Protejează-ți organismul înainte să fie prea târziu,
prin modificări simple în stilul de viață**

Traducere din limba franceză de
Dorina Oprea

philobia

Cuprins

Prefață	7
Introducere	9
Ce este inflamația?	13
1. La origine, o agresiune	16
2. Imunitatea dobândită și adaptativă	16
3. Mediatorii chimici ai inflamației	19
4. Patru simptome ale inflamației	20
Inflamația cronică	25
Principalele cauze ale inflamației cronice	29
1. Fluctuația glicemiei, însoțită de o secreție prea mare de insulină	29
2. Stresul continuu și dereglarea unui hormon suprarenal: cortizolul	37
3. Un nivel ridicat de factori care potențează inflamația	39
4. Disbioza intestinală sau dezechilibrul florei intestinale	43
5. Lipsa activității fizice	52
6. Sensibilitatea la gluten și la diverși alergeni	53
7. Grăsimile saturate și dezechilibrul dintre Omega 6 și Omega 3	62
8. Dezechilibrul acidobazic	71
Mecanismul durerii și punctul de plecare din intestin	77
1. Durerea prezentă chiar și atunci când nu există leziuni	78
2. Transmiterea informației	79

3. Sensul și modularea mesajului dureros	80
4. Mediatorii durerii	81
5. Psiho-neuroimunologia digestivă	83
6. Permeabilitatea intestinală	84
7. Flora intestinală, între apărare și tolerare	84
8. Molecule nedorite de origine digestivă	86
9. <i>Candida albicans</i>	88
10. Laptele, glutenul și durerea	88
11. Cauze focale	89
12. Variația sezonieră	90
Cum acționăm asupra inflamației cronice	93
1. Sistemul imunitar	94
2. Stresul, somnul și activitatea fizică	96
3. Metabolismul digestiv și organizarea nutrițională	99
4. Microbiota intestinală (MI)	103
5. Impactul mentalului și al psihicului asupra corpului fizic	106
6. Plantele medicinale	113
Concluzii	129
Bibliografie	135
Note	137

Prefață

În cartea de față, Jacques Fontaine ne propune și reușește să câștige un pariu îndrăzneț, sintetizând practic un proces complex, mai puțin cunoscut publicului, dar asociat cu toate bolile cronice. El aduce sub aceeași umbrelă bolile sistemului imunitar (alergii, afecțiuni autoimune, sistem imunitar slăbit), stările canceroase și bolile degenerative care au legătură cu îmbătrânirea.

În partea teoretică, evidențiază complexitatea mecanismelor implicate. E mai puțin important dacă unii cititori nu vor urmări toate detaliile, întrucât partea practică, care abordează principalele boli, este extrem de clară și de concretă.

Deși subiectul este unul foarte vast, fiecare poate găsi aici reperele necesare pentru a-și gestiona propria problemă. Cartea este foarte bine documentată, reflectând cele mai recente progrese din aceste domenii.

Este interesant de observat că măsurile indicate în cazul tuturor tratamentelor țin mai degrabă de bunul-simț și presupun schimbări relativ simple în obiceiurile zilnice: alimentație, exerciții fizice sau diverse metode de reducere a stresului. De fapt, vorbim despre o igienă de viață, reflectată în instrumentele corecte de prevenție, pe care ar trebui să le punem în practică înainte ca boala să își facă simțită prezența. Aș vrea să subliniez, totuși, că fiecare caz necesită, în plus, și un tratament specific, care implică sprijin de specialitate.

Jacques Fontaine nu este un adept rigid al abordării stării de sănătate și ține cont (mai ales în recomandările alimentare)

de limitele psihologice ale aplicării lor. Cartea se adresează atât cititorilor interesați de propria stare de bine, cât și specialiștilor preocupați de o viziune holistică asupra sănătății.

Dr. François Choffat
Medic homeopat și directorul Centrului
de sănătate holistică La Corbière

Introducere

În lumea complexă în care trăim, sistemul nostru imunitar pare din ce în ce mai solicitat. Inflamația cronică a organismului reprezintă o dereglare a acestui sistem, care rămâne permanent în stare de alertă, semnalând (justificat sau nu) faptul că suntem atacați. El trebuie să identifice agresorul și să facă o evaluare reală a amenințării, precum și a prezenței sau absenței acestuia, fie la suprafața corpului, în zonele expuse, fie în interiorul lui.

Recunoscut științific, procesul inflamator duce la vulnerabilități individuale care deschid calea către aproape toate bolile civilizației și bolile autoimune: de la diabet la boala Alzheimer, de la cancer la depresie, de la scleroză multiplă la poliartrită reumatoidă, de la amplificarea alergiilor la intoleranța la gluten, de la fibromialgie la micoze cronice, de la ateroscleroză la artroză ș.a.m.d.

Imunitatea noastră se formează prin intermediul unei flore intestinale bogate, diverse și echilibrate (numită și microbiom), aflată în contact cu un organism capabil să primească informația, să o selecteze, să o ierarhizeze, să o clasifice și să o stocheze.

În interacțiune cu această floră, la nivelul intestinului, globulele albe „de patrulare” învață să identifice germenii agresivi (bacterii, virusuri, spori ș.a.m.d.), a căror proliferare excesivă este limitată de bacteriile benefice deja prezente. Flora intestinală se formează în special în primii ani de viață, dar continuă să se modifice și la vârsta adultă. O floră sănătoasă depinde direct de mediul în care trăim și, implicit, de un contact suficient cu procesele naturale.

Slăbit de condițiile specifice mediului în care trăim, aseptice și uniforme (nutriție necorespunzătoare, stres, intoxicații, tratamente medicale, sedentarism etc.) și lipsit de zonele naturale de echilibru, organismul nu mai reușește să gestioneze corect aceste informații, cu calmul și coerența necesare, astfel că mecanismele durerii sunt amplificate. Nivelul de alertă rămâne ridicat în mod constant, asemenea unui jar mocnit, distructiv, gata să izbucnească.

În esență, inflamația cronică a organismului nu reprezintă oare o reflectare a inflamației din viețile noastre?

Activate excesiv și insuficient „instruite”, celulele cu rol de apărare pot ajunge să atace organe și funcții specifice (autoimunitate) sau să genereze depozite toxice de tip amiloid (poluare), așa cum se întâmplă, de exemplu, în diabet sau în boala Alzheimer.

Cartea de față își propune să te ajute să înțelegi mai bine acest fenomen complex, care la un moment dat ne poate afecta pe fiecare. Chiar dacă efectele unei inflamații cronice „tăcute” apar abia după 20-30 de ani, nu este niciodată prea târziu pentru a interveni. Adoptarea unor comportamente simple, apropiate de cele pentru care suntem programați biologic, poate reduce sau chiar stopa inflamația.

Ideea este să redăm organismului capacitatea de a acționa pentru a proteja, reface și „reeduca” celulele și sistemul imunitar, astfel încât acesta să se liniștească. Vei găsi aici măsuri care vizează reglarea glicemiei, echilibrul acidobazic, combaterea stresului oxidativ, activarea proceselor de eliminare și asimilare, reducerea stresului negativ, evitarea poluanților, precum și utilizarea unor alimente specifice, plante medicinale și uleiuri esențiale.

Tulburările autoimune sunt cel mai dificil de influențat, deoarece „informația” este greu de modificat. Schimbarea florei intestinale necesită timp. Tocmai aici se află miezul demersului pe care ți-l propun. În acest sens, este mai bine să prevenim decât să tratăm, copiii fiind cei mai expuși condițiilor de viață tipice secolului XXI.

Înainte de toate, unul dintre scopurile cărții de față este să ne ajute să conștientizăm problemele create de om, să ne asumăm responsabilitatea, dar și să ne recunoaștem capacitatea de a ne schimba stilul de consum și comportamentul, favorizând biodiversitatea (atât în interiorul nostru, cât și în mediul înconjurător).

Pe scurt, faptul că facem loc diversității ne ajută să ne menținem sănătatea și să contribuim la sănătatea planetei. Realitatea este că nu ne putem limita la propria persoană și să îi ignorăm pe ceilalți. Omul influențează profund sănătatea biosferei, iar biosfera, la rândul ei, influențează în mod decisiv sănătatea omului.

CAPITOLUL 1

Ce este inflamația?

„Dacă luăm natura drept ghid,
nu ne vom rătăci niciodată.“

– Cicero

Inflamația este un proces natural pe care sistemul imunitar îl declanșează pentru a face față unei agresiuni chimice, microbiene sau traumatice.

Organismul acționează în două faze.

Prima fază este nespecifică și poate fi comparată cu punerea în stare de alertă a unei armate, cu trimiterea infanteriei în prima linie pentru a bloca masiv adversarul, dar fără un plan foarte precis. Vorbim aici despre faza vasculară.

În timpul acestei prime reacții, apar patru simptome locale și caracteristice: roșeața, căldura, edemul și durerea. Scopul este de a limita problema, de a aduce la fața locului globule albe „generaliste“, de a crește viteza de reacție prin ridicarea temperaturii, apoi de a curăța zona și de a regenera celulele. La nivel extern, cu toții am observat efectele unei lovituri, ale unei răni sau ale unei mici infecții. Același lucru se petrece și în profunzimea corpului. Dacă sunt prezenți germeni identificați și cunoscuți, aceștia vor fi eliminați în funcție de memoria imunității înnăscute sau dobândite.

Imunitatea innăscută corespunde unui răspuns imun „nespecific”, adică acționează fără să facă diferența între tipurile de infecții combătute. Imunitatea dobândită este mai specifică, adică mobilizează globule albe specializate.

Dacă problema este minoră, procesul se oprește aici. Dacă însă traumatismul sau agresiunea sunt mai grave, mai complexe, repetate sau virulente, organismul mobilizează resurse mai specializate.

A doua fază poate fi privită ca elaborarea unor planuri precise de intervenție. Sunt mobilizate serviciile de informații, se trimit cercetași, se formează unități speciale, se iau în calcul toate armele posibile, chiar și cele mai distructive, iar „uzinele” sunt puse în funcțiune pentru a produce arme „pe măsură”. Are loc identificarea antigenelor inamicului, cărora li se vor opune anticorpi. Scopul este de a acționa rapid și eficient, dar ținând cont, dacă este posibil, de comportamentul și punctele slabe ale adversarului din atacurile anterioare. Aceasta este faza celulară sau faza specifică, în care numeroși mediatorii chimici ai inflamației invadează organismul și au rolul de a alerta, stimula și coordona globulele albe specializate (limfocite, celule *natural killer* etc.).

Fiecare stare de alertă, fiecare fază sunt de natură să stimuleze inflamația, una susținând-o pe cealaltă. Într-un organism sănătos, o asemenea stare de alertă trebuie să fie suficientă, dar minimală. Din motivele pe care le vei descoperi pe parcursul cărții de față, alerta – și, implicit, inflamația – poate deveni permanentă, deoarece și agresiunea este continuă. Ea se va manifesta discret, dar constant, și se poate croniciza, declanșând o degradare lentă a anumitor țesuturi prin fenomene de intoxicație, intoleranță, reacții autoimune sau alergii.

În mod normal, mediatorii chimici antiinflamatori reglează mediatorii proinflamatori, însă acest echilibru nu este întotdeauna menținut.

CRP (proteina C reactivă) se măsoară în sânge și reprezintă un marker recunoscut al inflamației. Proteina C reactivă este o proteină care apare în sânge atunci când există inflamație în organism. Nivelul său crește rapid, în câteva ore de la debutul inflamației, și variază în funcție de evoluția acesteia.

Inflamația cronică este implicată în aproape toate bolile civilizației

Procesul inflamator face parte din reacțiile normale și ne-specifice de apărare ale organismului în fața unei agresiuni, fie ea microbiologică, chimică sau mecanică. Ca mecanism esențial de apărare, inflamația acută, de scurtă durată, conduce la repararea și vindecarea celulelor și țesuturilor lezate, de exemplu după o rană sau o leziune. Inflamația de scurtă durată poate fi considerată drept un scut al organismului, care, în plus, îi permite să se regenereze. Pe lângă faptul că stimulează producția de celule noi, curăță și întărește organismul. În lipsa acestui fenomen, viața nu ar fi posibilă¹.

Reînnoirea și curățarea zilnică a țesuturilor au loc mai ales noaptea, când organismul se află într-o stare inflamatorie ușoară, explicată prin scăderea nivelului de cortizol. Ritmul biologic nocturn al corpului uman implică variații ale nivelului anumitor hormoni din sânge. Spre sfârșitul nopții, se observă o scădere a hormonilor secretați de glandele suprarenale (corticosteroizi), precum și activarea unor enzime, printre care și hialuronidaza, care înlesnesc detoxifierea anumitor țesuturi.

Din păcate, chiar și cele mai eficiente mecanisme se pot deregla și pot acționa împotriva propriei noastre fiziologii. În asemenea condiții, inflamația poate scăpa de sub control, instalându-se și generalizându-se la nivelul întregului organism – situație în care vorbim despre inflamație cronică.

IBDIS

1. La origine, o agresiune

We know
books

Pentru a declanșa o reacție inflamatorie, este necesară o agresiune, care trebuie să fie detectată de sistemul imunitar, în special de către globulele albe (leucocite) cu funcții specifice. Acest lucru presupune o comunicare biochimică pornind de la celulele lezate sau de la prezența unor elemente străine (antigene).

Indiferent că este vorba despre o rană, o tăietură sau o infecție microbiană, ținta unei agresiuni este întotdeauna alcătuită dintr-un anumit număr de celule ale căror membrane sunt afectate sau care mor prin dezintegrare. Înainte de a se rupe, membranele celulare eliberează acid arahidonic, care constituie un prim semnal de alarmă și contribuie, dacă este necesar, la declanșarea unei cascade proinflamatorii.

Transmiterea informației despre agresiune către sistemul de apărare al organismului continuă prin eliberarea mai multor mediatori chimici proinflamatori, cu rol inițial de apărare, apoi de reparare și, în final, de vindecare.

2. Imunitatea dobândită și adaptativă

Țesuturile corpului sunt bine protejate. Asemenea unei armate terestre, navale sau aeriene, „patrulare” instruite și informate circula în permanență prin întregul organism. Este vorba despre leucocite, celule imunitare produse în măduva osoasă.

Aceste leucocite se diferențiază și se adaptează în funcție de situația de conflict, de momentul intervenției, de natura procesului (infecțios sau nu) și de locul din organism unde trebuie să acționeze. Ele se multiplică foarte rapid, asemenea unor rezerviști chemați la arme, și capătă proprietăți specifice de fiecare dată când este necesar.

Leucocitele se pot deforma și pot pătrunde printre celule; de obicei, ele se găsesc în afara sistemului circulator, acolo unde apar agresiunile.

Imunitatea înăscută sau dobândită funcționează în principal ca un mecanism de apărare nespecific, ceea ce înseamnă că agresorii sunt recunoscuți prin trăsăturile lor comune, absente în mod normal din organism. Astfel, „armata” organismului recunoaște „uniformele” și apartenența agresorilor, deoarece dispune de descrierea lor, și apoi îi elimină.

Reacția imunității înăscute reprezintă primul răspuns normal la o infecție. Această primă reacție generează starea inflamatorie, care, în mod normal, permite gestionarea problemei, eliminarea agentului patogen încă de la primul contact, urmată de cicatrizare și vindecare.

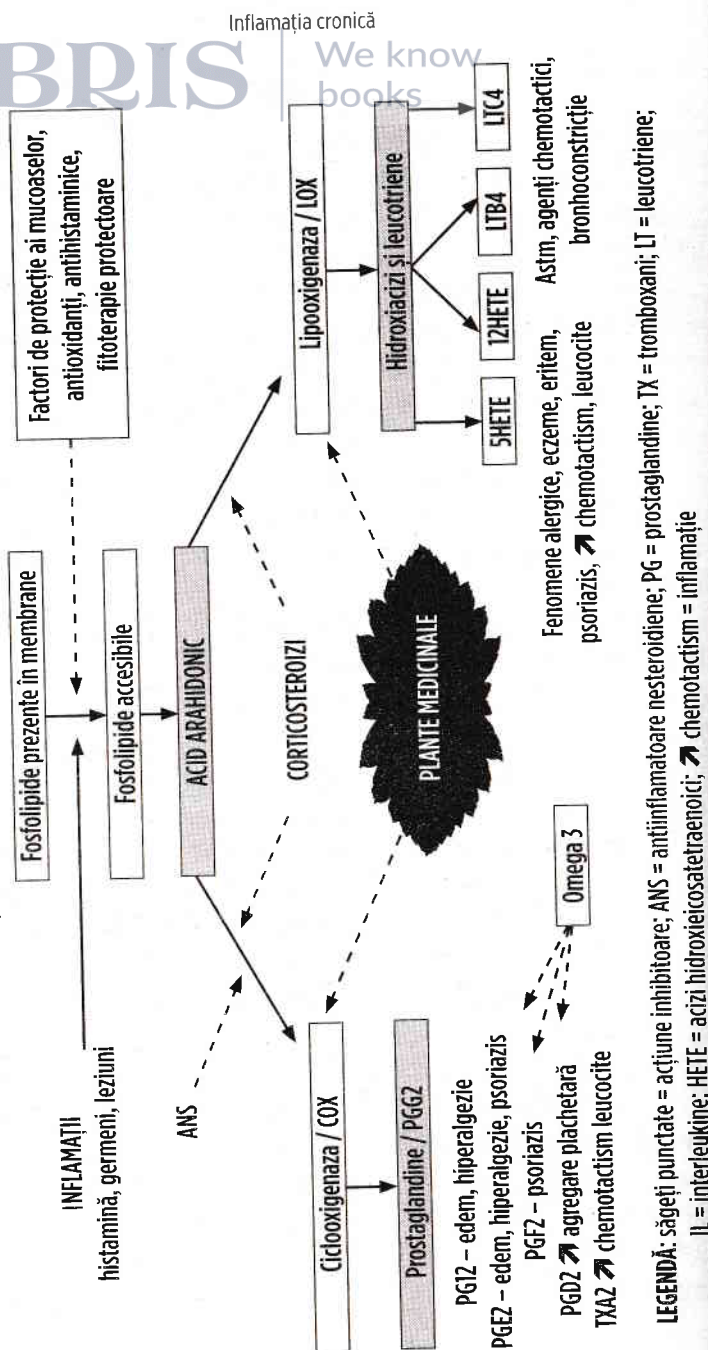
Granulocitele și monocitele sunt primii actori implicați în luptă și în procesul de curățare. Se poate spune că, pe lângă rolul de „soldați”, ele devin și „gunoieri”, și agenți de reciclare (având o activitate macrofagică). Își măresc volumul, devenind extrem de eficiente în „înghițirea” și distrugerea germenilor nedoriti (fagocitoză), precum și în eliminarea resturilor celulare. În plus, granulocitele au capacitatea de a activa comunicarea și procesul inflamator în fața invaziilor bacteriene și parazitare. Nu în ultimul rând, anumite limfocite (NK – *natural killer*) recunosc celulele tumorale sau infectate și le elimină în mod specific.

Linfocitele există în mai multe forme. Ele sunt principalii actori ai imunității adaptative și intervin ulterior, completând acțiunea imunității înăscute. Acest proces duce la formarea unei memorii imunitare, care va permite o reacție mai eficientă la un contact ulterior cu același agent patogen.

Linfocitele produc anticorpi – markerii care se fixează pe membranele bacteriilor, virusurilor și altor germeni –, facilitând astfel identificarea și fagocitoza lor de către celulele de curățare din linia mieloidă. Unele limfocite, precum cele NK, acționează ca „ucigași” încă de la primul contact, iar limfocitele de tip T intervin în mod special împotriva virusurilor. De asemenea, ele pot să regleze leziunile tisulare provocate de reacția inflamatorie².

Mediatorii lipidici ai inflamației: eicosanoizii derivați din acidul arahidonic

Sinteza prostaglandinelor și a leucotrienelor



3. Mediatorii chimici ai inflamației

O reacție inflamatorie începe printr-o „alertă” chimică ce va elibera un anumit număr de substanțe specifice în lichidul interstițial, prima dintre acestea fiind **histamina**³. Acțiunea acestei molecule poate fi comparată cu cea a unui observator sau a unei santinelle care transmite alerta. Uneori, observatorul este puțin adormit, dar poate deveni și supraexcitat și interpretativ (vezi mai jos: *urticarie, histaminoză*). Eliberarea histaminei provoacă reacția de producere în cascadă a celorlalți mediatori proinflamatori menționați mai jos, printre care și **eicosanoidele derivate din acidul arahidonic**.

Histamina este prezentă în toate țesuturile – și în special în celulele pielii, stomacului, plămânilor, creierului și sistemului imunitar.

Persoanele a căror piele se înroșește foarte ușor la atingere sau care fac frecvent urticarie eliberează foarte ușor acest mediator. **Histaminoza**⁴ (sau intoleranța la histamină) reprezintă o formă de hiperreactivitate sistemică, un „teren” în care eliberarea histaminei este facilitată în mod cronic. Ca în timpul războiului din Vietnam, observatorii sunt traumatizați, orbiți sau bolnavi. Își pierd energia agitându-se și răspândind în mod excesiv o informație trunchiată. Această situație repetitivă, care are o legătură foarte mare cu nivelul general de stres al persoanei respective, accentuează o serie întreagă de simptome acute slab identificate, a căror repetare *va favoriza cascada inflamatorie și va reduce toleranța la durere*.

Anumite alimente contribuie la o „intoxicație histaminică”, deoarece conțin cantități naturale mari de histamină, cantitate care poate crește în cazul în care alimentele nu sunt proaspete sau sunt chiar degradate (așa cum se întâmplă în cazul intoxicației alimentare). Această reacție favorizează reacțiile alergice, o stare inflamatorie imediată care poate ajunge până la o stare de șoc (precum anafilactic).