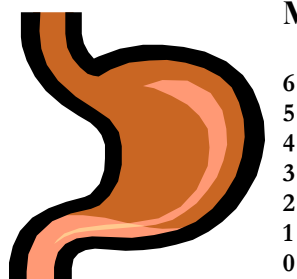




UPPMÄRKSAMMA HUNGER - & MÄTTNADSKÄNSLOR

När din matsmältning är i balans och när du äter en för dig, lämplig mängd mat, bör du känna naturliga hungersignaler från magen, vid ungefär samma tider varje dag. Detta förutsätter att du också äter det som är lämpligt med hänsyn till din kroppstyp, årstid etc.

Om du hör till de många som inte har en normalt, fungerande mage och tarm eller om du ofta känner dig småsugen mellan måltiderna, eller om du har övervikt, kan du ha nytta av att lära känna dina hunger och mättnadskänslor genom följande bild. Använd nedanstående för att inför varje måltid, få igång en dialog med din kropps signaler.



Magsäckens indelning:

Iakttag följande:

0. Du känner dig helt utsvulten. Obehaglig känsla, ev tendens till huvudvärk och svårt att vara koncentrerad. Förhöjd vata till följd av tomrummet i magsäcken. En vata-person kan känna sig mycket matt eller svag. En pitta-person kan bli mycket irriterad. En kapha-person vill inte heller vänta med att äta. Ett tillstånd där du troligen är nöjd med nästan vad som helst, bara du får något. Kasta dock inte i dig maten bara för att du har fått vänta på den.
1. Idealiskt att börja äta. Naturlig, tydlig hungersignal. Du kan äta med god aptit.
2. Det känns som om du skulle kunna äta, men det är bra att vänta. Om du trots allt väljer att äta nu, var observant på att du ev kan bli mätt fortare än du tror.
3. Du är egentligen inte hungrig och behöver inte mat. Välj att avstå. Skulle du äta i detta stadium är det mera till belastning än nytta för kroppen. Sannolikt gör du det för att du inte känt efter, utan följt andra eller klockan. Möjligen kan du välja att äta en mindre mängd, för att anpassa dig tidsmässigt om du planerar en måltid till om några timmar.
4. I detta stadium är du behagligt mätt och belåten efter en måltid. Du har fått energi och känner dig fortfarande lätt. Du skulle kunna äta mer, och har nog många gånger gjort det. Du skulle utan problem kunna ta itu med arbete direkt, eller ta en snabb promenad utan obehag - även om det är bättre att vänta en stund så att maten får tid att smälta.
5. Efter ca 1/2 timme efter måltiden känner du att du är mer mätt än du trodde att du skulle bli. Uppmärksamheten går till magen och du känner en lite obehaglig känsla. Kanske åt du lite för fort och hann inte uppmärksamma när du började bli mätt. Du ångrar att du tog det sista. Tendens till däsighet.
6. Du är obehagligt mätt och känner dig tung och slö. Längtar ev efter frisk luft. Magen är spänd och tanken på mat är motbjudande.

En dialog

Skapa en dialog mellan mage och medvetande, genom att fråga dig själv inför varje intag av föda, (godis, bulle, mat, fika, frukt etc):

- Är jag hungrig?
- Var är jag på skalan 0 till 6?
- Ska jag vänta med att äta?

För att stimulera förbränningen

Vänta med att äta tills föregående måltid är smält, annars bildas ama
Drick inte för mycket under måltiden så att elden släcks
Tugga ordentligt och ät inte för fort