



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Si jo vos demano “**Assaboriu des del cor?**”, què és el primer que vos ve a la ment? Tal vegada és una experiència viscuda amb algú, un aroma agradable, un paisatge, un plat determinat,... I si anem una mica més enllà i vos dic: “M'agradaria que penseu en algun aliment indispensable”, quin vos ve al cap?

Tradicionalment, s'anomena aliment a qualsevol substància nodridora que pren un organisme o ésser viu per a mantenir les seves funcions vitals, així que... considereu l'aire que respirem un aliment?

Però..., fem una passa més i penseu... quina ha estat la darrera vegada que vos heu alimentat i quin aliment heu pres?. Sabeu perquè heu escollit aquest aliment, quin tipus de gana hi havia al darrer quan ho heu fet, com us l'heu menjat (aviat, poc a poc, de drets, sols, en companyia, a l'exterior, en un lloc fosc i fred,...), en quina part del cos heu sentit la gana (a l'estómac, al cervell, al cor, a la boca,...)?

Des de **Vida en Consciència** m'agradaria parlar-vos d'alguns dels tipus de fam que hi ha i que, a mesura que els llegiu, aneu identificant, en voltros o en alguna de les persones que vos envolten, per quina “fam” vos deixeu o es deixen endur:

- Set. Quan les persones tenim set, el cos envia un senyal de fam, així que, quan sentim fam, en ocasions és senzillament set i bevent aigua, aquesta sensació desapareix.
- Fam per estómac buit. Els estòmacs dels humans estan dissenyats per a expandir-se ja que, en el passat, es passava de viure èpoques d'abundància a altres de manca d'aliments. Avui en dia, aquesta estratègia de supervivència ja no resulta vàlida, Quan l'estómac es sent buit, és només una sensació a la qual no cal parar-li esment. Es tracta d'una sensació física associada a la fam, no d'una fam real, i, quan es menja es fa per a “omplir aquest buit”.

- **Fam emocional.** Estem davant una de les formes més comuns de fam i d'alimentació disfuncional. Les persones utilitzen, en moltes ocasions, el menjar com a manera de fer callar el buit intern que senten per la vida que duen, per la manca de contacte amb elles mateixes, per voler tapar el que senten per vivències viscudes o que estan vivint,...



- **Hipoglucèmia** (nivells baixos de sucre en sang). Per a funcionar, el nostre cos necessita el combustible que obté cremant greixos o cremant sucre... normalment, les persones disposen d'un cert nivell de sucre en sang que el cos empra per a caminar, respirar, pensar,... Quan el nivell de sucre en sang disminueix i això es combina amb l'aparició d'emocions desagradables, es tendeix a menjar aliments poc saludables (pastissos, aliments salats, xocolata amb sucre,...). La hipoglucèmia és un problema comú avui en dia, i, en moltes ocasions, es confon amb fam; per a resoldre-la cal

evitar sucres de baixa qualitat a la dieta i adequar el moment en què es mengen els sucres saludables (com, per exemple, els continguts a la fruita fresca).

- **Fam de varietat.** Els antulls de varietat són un mecanisme de protecció evolutiu contra la dependència a una sola font de menjar. Els antulls són una forma natural d'assegurar-se d'obtenir una àmplia varietat d'aliments per a satisfer els requeriments nutricionals de les persones.

Es pot fer una prevenció per aquest tipus de fam tenint una alimentació variada, equilibrada i adequada a les estacions de l'any.

- **Fam nutricional.** És la única forma real de fam. Es manifesta quan el cos fa una demanda de nutrients específics. Donat que hem ensenyat al cos a menjar qualsevol cosa que estigui a la vista, la fam nutricional no sempre s'expressa de la manera més adequada.



... i amb tot el que has llegit fins ara, vos demano que torneu a la darrera vegada que heu consumit un aliment i plantejau-vos si...

- La fam ha aparegut de manera sobtada o gradual.
- L'heu sentida en el coll o a l'estómac.
- Ha estat urgent o pacient.
- Vos heu quedat insatsfets o satisfets.
- Ha estat adreçada a un tipus específic de menjar o heu acceptat qualsevol tipus de menjar.
- Vos ha costat molt aturar de menjar o vos ha estat fàcil aturar-vos.
- Heu satisfet la fam amb aliments de "capritx" o amb aliments saludables.
- Vos heu sentits culpables havent acabat de menjar o no ha existit sentiment de culpabilitat.

Si heu escollit la primera opció de cada frase, vos heu deixat endur per una fam emocional; en canvi, si heu escollit la segona opció, heu cobert una fam física, una fam de tipus nutricional.

I ara, atenent al que heu llegit, vos proposo que, quan tingueu gana, **"Assaboriu des del Cor"** el que mengeu... I per a començar a experimentar, vos suggereixo que tanqueu els ulls i vos centreu en la vostra respiració, i vos alimenteu, de forma conscient, amb l'aire

que entra en el vostre cos i deixeu anar allò que el vostre cos no necessita... A continuació, connecteu amb el que vos arriba des de la connexió amb el vostre interior, escoltant el que sentiu, el que vos diu el cor, en relació a l'aliment que decidiu menjar...



Aneu a cercar aquest aliment i, des de la consciència del que feu, tanqueu els ulls, respireu profundament i oloreu l'aliment, obriu la boca i feu una mossegada, manteniu-la dins la boca uns instants i centreu-vos en com mastegueu,... sentiu la textura de l'aliment, la seva temperatura, els matisos de sabors,... i, de mica en mica, noteu com davalla per la vostra gargamella i com segueix el recorregut més avall,... inclús sentiu com és rebut per l'estómac... i continueu gaudint de l'experiència fins acabar amb l'aliment que heu escollit... i al final, observeu, des de la connexió amb el cor, què vos arriba, quina

paraula defineix l'experiència
viscuda i com vos sentiu després
d'**Assaborir des del Cor**.



Gràcies a les persones que vos heu donat
l'oportunitat d'experimentar el que vos proposo!
Gràcies a les qui abraceu una Vida en Consciència!
Gràcies Thaïs¹ per la teva orientació, el teu
acompanyament i les experiències viscudes!!!

Gràcies, gràcies, gràcies !!!

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConscienci>

¹ Per a l'elaboració d'aquest article s'ha comptat amb l'assessorament de **Thaïs Loverdos**, Health Coach. Formada en: Mindful Eating y Mindfulness, Living Raw Chef food, Coaching Wingwave en addiccions alimentàries, Alimentació macrobiòtica, energètica, vegetariana, vegana, crudivegana i cetogènica; i Naturópata.