



Aki ma reggel megint a konyhapultnál állva kapott be pár falatot, és előre tudja, hogy a sarki pogácsásnál fog beszerezni némi ebédnek valót, hogy aztán este farkaséhesen rontson be a konyhába, annak ideje megismerkedni a tudatos étkezés fogalmával.

SZÖVEG: HAJNAL ÉVA

# Tudatos étkezés

– A tudatos étkezés nem egy újabb fogyókúra – hívja fel a figyelmet mindjárt az elején *Kabai József* tréner –, hanem egy lehetőség, amivel megfigyelhetjük, kontroll alatt tarthatjuk evéssel kapcsolatos szokásainkat. Aki megtanulja és gyakorolja az éber jelenlétben alapuló hozzáállást az étkezéshez, az teljes figyelmét az evés folyamatára irányítja. Az ízekre, illatokra, gondolatokra és érzésekre, amelyek felmerülnek az étkezés során. Ezáltal élvezetesebbé válik az evés, nem társulnak hozzá negatív érzelmek, hiszen pontosan tudni fogja, mikor, miért ült asztalhoz.

## Figyelek, és nem értékelek

A tudatos étkezés az éber figyelem vagy éber tudatosság, a „mindfulness” egyik ága, melyet *Jan Chozen Bays* buddhista zen tanító, gyermekorvos fejlesztett ki. Ez a fajta figyelem tisztább látásmódot és tudatosságot eredményez. Az éber figyelem nem más, mint életünk pillanatainak mélyebb és tudatosabb megélése.

A tudatos étkezésre lefordítva ez azt jelenti, hogy érzékelem a testem és az elmém viszonyát az evéssel. El tudom dönteni, valóban éhes vagyok-e vagy csak a szemem kívánja az ételt.

## Testünk bölcsnek születik

A hároméves gyerek pontosan addig eszik, ameddig éhes, az előtte lévő étel

## FIGYELJÜNK AZ ÜNNEPEK ALATT!

A közelgő ünnepek előtt még azoknak is érdemes megérteni testük jelzéseit, akik sem fogyni sem hízni nem akarnak. Karácsonykor minden – a szív, az illatok, az ízek és látvány is – evésre csábít. El kell tudnunk dönteni, mennyit engedünk a csábításnak.

FOTÓ: THINKSTOCK

mennyisége teljesen hidegen hagyja. Határozottan elfordítja a fejét, amikor elméje jelzi, jóllakott. Aztán ezt a képességet valamikor három- és ötéves kor között elveszíti. Kísérletek igazolják, hogy ugyanez a gyerek ötéves korában annyit eszik, amennyit elé raknak. Ha sokat kap, sokat eszik, függetlenül attól, mennyire éhes. De vajon mi történt vele a két év alatt, és hogyan veszítette el a képességét, hogy ösztönösen tudja, mennyit egyen?

– Környezetünk arra készlet, hogy külső jelek alapján döntsük el, mennyit együnk – mondja *Kaba József*.  
– A legtöbb ember akkor elégedett, ha jól megrakják a tányérját. Ráadásul, ahogy nővünk, arra szocializálnak minket, hogy a tányérunkról mindent meg kell enni. A folyamatos túlévés pedig nemcsak elhízást okozhat, hanem az emésztőrendszer túlterhelése miatt rossz közérzetet is. A felszedett kilók és a sikertelen fogyókúrák pedig szorongáshoz, önvádaskodáshoz és evészavarokhoz vezetnek. A tudatos étkezés gyakorlásának célja, hogy emlékezzünk testünk bölcsességére.

## Tele vagyok, de még tudnék enni

*Brian Wansink* neurológus kísérleti tapasztalatai azt mutatják, hogy az emberek három fő állapotot különböztetnek meg, amikor a hasukról van szó. Az első állapot a fizikai éhség, amelynek kísérő tünetei a has üressége, korgása, kellemetlen közérzet, szédülés. Az utolsó állapot pedig, amikor annyira tele vagyunk, hogy nem fér belénk több. Nyilvánvaló, hogy a köztes állapot az ideális az evés abbahagyására. Van egy pillanat, amikor a test már elégedett, már abba tudnánk hagyni a falatozást, de az étel finom, „eteti magát”. Ezt a pillanatot volna jó elcsípni. Ha itt befejezzük az étkezést, kevesebbet eszünk, mégis elégedettek leszünk, ami javítja a közérzetet és az étkezéshez való viszonyt.

– Amikor megismertem és kezdem rendszeresen gyakorolni a tudatos étkezést, négy hónap alatt öt kilóval lettem könnyebb, pedig nem is akartam fogyni – osztja meg velünk tapasztalatát *Kabai József*. Ennek ellenére jobban érzem magam, frissebb, energikusabb lettem, úgy látszik, ez a mostani az én versenysúlyom.

## AZ ÉHSÉG HÉT FAJTÁJA

Amikor azt hisszük, éhesek vagyunk, érdemes feltenni azt a kérdést is, melyik részünk éhes? Azzal valószínűleg mindenki egyetért, hogy az ember akkor is eszik, ha tele van a gyomra. Amikor azt gondolom, hogy éhes vagyok, az *Jan Chozen Bays* szerint hét forrásból fakadhat.



### A szem éhsége

Gondoljunk a receptkönyvek vagy az eladásra szánt ételféleségek színes fotóira, a cukrászdák, szendvicsezők kirakatára!



### Az orr éhsége

A metróállomásokon terjengő frissen sült péksüteményeknek, anyánk konyhájában illatozó sülteteknek nehéz ellenállni!



### A száj éhsége

Sóvárgunk az ízek után. Úgy ennék valami sótát! Vagy inkább édeset?



### A has éhsége

Üresség a gyomorban, szédülés, energiahány. Ez már valódi éhség, amikor csakugyan érdemes asztalhoz ülni.



### Sejtszintű éhség

Egy nagyon finom érzés, amikor teljes valónkkal kívánunk egy bizonyos ételfajtát. Valami olyasmit, amire testünknek tényleg szüksége van. Például sportolás után szénhidrátra vagy az izadás miatt sóra.



### A szív éhsége

Az érzelmekhez kapcsolódik. Amikor magányosnak feszültek érezzük magunkat rövid időre enyhülést hoznak az ételek. Vagy amikor annyira jólesik a baráti társasággal, a családdal együtt enni.



### Az elme éhsége

Amikor hiedelmeink – naponta ötször kell enni, reggel, mint a király – döntik el, mit együnk.

Ha egy kicsit figyelünk, mindig tudni fogjuk, vajon éppen melyik éhségfajta készlet arra, hogy együnk. Ha ez rutinná válik, eldönthetjük, engedünk-e a készletnek vagy leülünk inkább egy jó könyvvel, netán elmegyünk egyet sétálni, vagy felhívjuk egy barátónkat, és egy jót csevegünk vele.

## MINDEN FALAT EGY KÜLÖN ÉLVEZET

A tudatos étkezés azt a pluszt is adja, hogy sokkal jobban fogjuk élvezni az evést, visszaadja az étkezés rangját. Ezt a Tudatos étkezés tanfolyamon (<http://eberen.hu/tanfolyam>) tanulhatjuk meg, de otthon is gyakorolhatjuk.

- Terítsünk szépen, akkor is, ha egyedül vagyunk.
- Mielőtt elkezdenénk enni, figyeljük meg az étel látványát, illatát.
- Evés közben tegyük le az evőeszközt az asztalra, miután beraktunk egy falatot a szánkba. Csak akkor nyúljunk ismét az evőeszközhöz, ha a falat teljesen eltűnt. Rágás közben figyeljük meg az ízeket, az étel állagát, és az étel által kiváltott testérzeteket.
- Próbáljuk megérezni, mikor tudnánk befejezni az evést, függetlenül attól, hogy van-e még a tányérunkon és egy falattal se együnk többet. Lassanként azt is meg fogjuk tanulni, hogy kevesebbet szedjünk, hiszen már tapasztaltuk, hogy mindig marad a tányéron.