

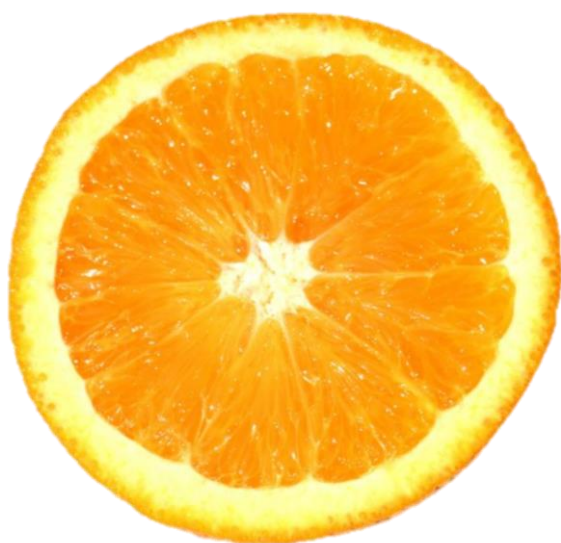
JEDENJE S USREDOTOČENOM SVJESNOŠĆU Otkrivanje boljeg odnosa s hranom

Što je mindfulness?

"Mindfulness je obraćanje pažnje na određen način – namjerno, u sadašnjem trenutku i bez prosuđivanja. Kad se um prepusti sam sebi, on vrluda kroz razne misli, uključujući one koje izražavaju ljutnju, težnje, depresiju, osvetu, samosažalijevanje itd. Kad se prepustimo tim mislima, pojačavamo utjecaj tih emocija u našim srcima i izazivamo sami sebi patnju. Svjesno usmjeravajući našu pažnju dalje od tih misli i usidravajući je negdje drugdje, smanjujemo njihov efekt na naše živote i stvaramo slobodu u kojoj mirnoća i zadovoljstvo mogu rasti."

John Kabat-Zinn, poznati učitelj mindfulnessa.

Mindfulness je sposobnost koju posjeduju svi ljudi. Postajete usredotočeno svjesni kad smanjite svoje razmišljanje i povećate svoju pozornost. Usredotočite svoju pažnju na sadašnji trenutak. Otpustite sve brige o prošlosti ili budućnosti. Budite svjesni bilo kakvih misli ili osjećaja koji Vam se stvore u glavi. Umjesto da ih pustite da Vas preuzmu, samo ih promatrajte. Nemojte ih prosuđivati ili analizirati, samo ih primijetite i onda ih pustite da odlebdе dalje poput oblaka.



Što je jedenje s usredotočenom svjesnošću?

Kod jedenja s usredotočenom svjesnošću (eng. *mindful eating*) ne radi se o tome što jedete, nego KAKO i ZAŠTO. Tu nije riječ o prosuđivanju svojih izbora ili sebe, nego o koncentriranju na OVDJE i SADA kad jedete. Obraćanjem pažnje na okus, teksture i senzacije, možete više uživati u svakom zalogaju. Bit ćete osjetljivi na svoje tjelesne reakcije koje će Vam pomoći da pojedete točno ono i onoliko koliko Vam treba u određenom trenutku. Ovo je primjer nesvjesnog jedenja koje prakticira većina nas:

Sjetite se prvog zalogaja hrane koju volite... možda je to kockica čokolade. Veselili ste joj se i slina Vam se skuplja u ustima dok otvarate omot. Zagrizete je i potpuno ste uronjeni u njenu slatkoću, nježnost i bogatstvo okusa. Toliko je ukusna i sretni ste što je jedete. Onda počnete razgovarati s osobom s kojom

sjedite ili pogledate prema televiziji, i okus u Vašim ustima se smanji. Zatim nastavite žvakati bez primjećivanja čokolade, i ona nestane prije nego uopće primijetite.

Jedenje s usredotočenom svjesnošću pokušava rekreirati zadovoljstvo tog prvog zalogaja u svakom zalogaju. Kad je um odvojen od jedenja, niste zadovoljni i tražite još hrane, čak i kad ste siti. Kad se spojite s Vašim iskustvom jedenja, razmišljajte o porijeklu hrane, tko ju je pripremio, tko jede oko Vas, te senzacijama u Vašem tijelu. Osjećat ćete se zadovoljnije bez obzira na to što i koliko ste pojeli. Jedenje s usredotočenom svjesnošću može svačije prehrambene navike učiniti zdravijima, bez obzira na zdravlje ili težinu.

Zašto biste trebali jesti s usredotočenom svjesnošću?

- Takav način jedenja može dovesti do dugotrajne pozitivne promjene, jer se ne temelji na restriktivnoj prehrani.
- Hrana postaje nešto u čemu se uživa, umjesto nešto što izaziva iskušenje ili žaljenje.
- Jedenjem s punom svjesnošću usporavate tempo svojih obroka, čime svom mozgu dajete vremena da registriira signale sitosti iz želuca, što bi moglo pomoći mršavljenju.
- Jedenje s punom svjesnošću optimizira probavu. Neka istraživanja su pokazala da je u situacijama kada naša pažnja nije usmjerena na jedenje naš probavni sustav 30-40% manje učinkovit nego što bi trebao biti, što dovodi do plinova, nadutosti i neugode.
- Jedenje s usredotočenom svjesnošću može povećati Vašu svjesnost o porijeklu hrane koju jedete, ohrabrujući Vas na kupovanje lokalnih, domaćih i sezonskih proizvoda, ako ste u prilici.
- Može povećati povezanost s članovima obitelji i omogućuje Vam da svojoj djeci pokažete zdrave obrasce prehranbenih ponašanja.

Jesam li gladan?

Najveći dio jedenja s usredotočenom svjesnošću je obraćanje pažnje, a ne automatsko jedenje. Kad osjetite glad, zaustavite se i osvijestite taj trenutak. Možda Vaš um, tijelo ili duh trebaju nešto drugo da ih nahrani, a ne hranu. Duboko udahnite nekoliko puta i dajte sve od sebe da otkrijete porijeklo Vaše gladi.

Doktorica Bays u svojoj knjizi *"Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship With Food"* opisuje sedam tipova gladi:

- **Glad očiju** – vrsta gladi koja nas tjera da jedemo čak i kad smo siti, nakon što smo vidjeli deserte na jelovniku ili hamburger na reklami. Istraživanja su pokazala da je ova vrsta gladi vrlo snažna i da može biti jača od signala sitosti.
 - Poslužite si obrok kako biste gostima, na najljepšim tanjurima s najboljim priborom za jelo.
 - Gledajte nešto lijepo i zanimljivo, stvarno se usredotočite na to i cijenite to nekoliko minuta, zamišljajući tu energiju kako ulazi u Vas i hrani Vas.
- **Glad nosa** – mirisi i okusi nas potiču na jedenje, kao primjerice miris kokica u kinu.
 - Prije jedenja pomirišite svoju hranu. Koje mirise možete primijetiti? Kako se okus mijenja s udahom i izdahom? Koliko dugo okus traje nakon što ste progutali?
 - Tiho sjednite i mirišite neki začim, vaniliju ili tamjan. Pomirišite Vašeg partnera ili glavu svog djeteta. Pustite ovim mirisima da Vas napune.
- **Glad usta** – usta su "ovisnik o senzacijama", stalno tražeći nove okuse i teksture. Kad ne obraćamo pažnju na to što nam se događa u ustima dok jedemo, usta se konstantno osjećaju zakinuto.



- Napunite svoj tanjur hranom različitih tekstura, npr. hladnim hrskavim mrkvama i toplim kremastim krumpirom. Usredotočite se na senzacije u ustima. Žvačite svaki zalogaj 15-20 puta, primjećujući pokrete jezika. Progutajte i primijetite kako se glad usta promijenila.
- **Želučana glad** – puno senzacija pridonosi "bolovima od gladi", ali one nisu uvijek znak da tijelu treba goriva. Želudac može tražiti hranu jer niste jeli cijeli dan ili jednostavno zato jer je vrijeme ručka. Možete pomiješati nervozan osjećaj u želucu sa gladi. Naučite više o želučanoj gladi odgađanjem jedenja i primijetite senzacije, osjećaje i misli koje doživljavate. Prođe li taj osjećaj? Osjećate li želučanu glad u isto vrijeme svaki dan? Jeste li gladni svaki put kad se približava neka obaveza ili kad pomislite na prijatelja koji Vam nedostaje?
 - Ako Vas želudac traži nešto slatko, primijetite kako se osjećate. Jeste li napeti? Možda tijelo ne traži hranu nego pauzu. Istegnite se, duboko udahnite nekoliko puta, prošecite vani ili uživajte u šalici čaja.
- **Stanična glad** – tijelo traži ono što mu treba za optimalno funkcioniranje, ali većina nas je izgubila sposobnost slušanja tih signala.
 - Prije nego odlučite što ćete jesti, ili dok ste u trgovini, pitajte svoje tijelo što mu treba. Možda je odgovor raznobojno povrće ili neko meso. Možda ste samo žedni. Ovo može zvučati čudno ili teško, ali samo oslušajte što Vam tijelo pokušava reći.
- **Glad uma** – misli poput "trebam jesti manje masnog", "trebam jesti veći ručak jer neću imati vremena za večeru" ili "zaslužujem sladoled" su primjeri gladi uma. Što Vam um govori se mijenja ovisno o tome što ste zadnje pročitali ili u kakvoj ste životnoj situaciji trenutno. Možete lako upasti u ekstremne navike "ovo pojedi, ovo nemoj" koje nisu dugoročno održive. Doktorica Bays kaže, "*Kad jedemo vodeći se time što nam um govori, naše jedenje je obično utemeljeno na brizi*".
 - Ovaj oblik gladi ne može biti zadovoljen hranom, nego tek stišavanjem našeg uma.
- **Glad srca** – osjećanje praznine u srcu je dio života. Svi tražimo hranu koja nas usrećuje. Možda želite jesti pitu od jabuke kad ste usamljeni jer Vas podsjeća na trenutke okupljanja obitelji. Prema doktorici Bays, "većina nezdravih odnosa sa hranom je izazvana nesvjesnošću gladi srca. Nijedna hrana ovo ne može zadovoljiti." Kako bismo je zadovoljili, moramo naučiti hraniti naše srce.
 - Ako jedete neku hranu koja Vas smiruje, uzmite malu porciju. Polako uživajte u svakom zalogaju i zamislite kako Vam ispunjavaju srce s čim god da trebate u tom trenutku.
 - Kad jedete, razmišljajte o svojoj energiji koju dobivate iz hrane, od sunca koje je hranilo te biljke, iz životinja, od vozača kamiona koji je hranu prevezao ili od kuhara koji ju je pripremio. Budite zahvalni i osjetite kako Vas ta energija hrani.
 - Napunite svoje srce na druge načine – nazovite voljenu osobu, vrtlarite, poklonite nekome nešto, slušajte glazbu ili se igrajte s kućnim ljubimcem.



Najvažnija vježba jedenja s usredotočenom svjesnošću je da se zapitate "Koji tip gladi sada doživljavam?" prije svakog obroka. Samo želučana i stanična glad mogu biti zadovoljene hranom, a

ostale vrste gladi će biti samo privremeno potisnute. Umjesto automatskog jedenja, možete iskoristiti ovu informaciju da odlučite hoćete li jesti ili ne. Čak i ako odlučite pojesti kolač, nemojte se kritizirati. Budite svjesni što je to što zaista trebate, kao i toga kako jedenje utječe na taj osjećaj, i time ćete prikupiti puno informacija koje možete iskoristiti za donošenje bolje odluke neki idući put.

Još neke ideje kako jesti s usredotočenom svjesnošću

Nakon što ste pročitali o vrstama gladi, jedenje s usredotočenom svjesnošću se može činiti kao ogroman zadatak koji zahtijeva intenzivnu introspekciju. Ako za to još niste spremni, svejedno možete usporiti svoje obroke i biti svjesniji na neke lakše načine.

- Jedite sa štapićima.
- Jedite s nedominantnom rukom.
- Jedite sjedeći.
- Jedite bez televizije, novina ili računala.
- Neka svaka osoba za stolom kaže zbog čega je zahvalna (posebno dobra vježba za djecu!).
- Prije nego jedete, sjedite u tišini barem 30 sekundi. Mirišite svoju hranu i razmišljajte otkud je došla. Zamislite je kako raste ili se kreće u prirodi. Razmislite o koracima koji su bili potrebni kako bi ta hrana završila na Vašem tanjuru – rast, pribiranje, procesiranje, prijevoz, kupnja i priprema. Zahvalite se.
- Koncentrirajte se na pokrete svoje ruke dok prinosite zalogaj ustima.
- Žvačite zalogaj 10-15 puta. Obratite pažnju na okus i teksturu i njihove promjene. Progutajte kad je hrana ravnomjerno glatka.
- Spustite pribor za jelo između zalogaja. Pauzirajte nekoliko sekundi prije uzimanja idućeg zalogaja.
- Uzmite gutljaj vode, čaja ili crne kave između zalogaja.
- Uzimajte prikladne porcije i pokušajte da svaki obrok traje barem 20 minuta.



Savjeti za uspjeh

- Nagovorite još nekog da nauči i vježba ove stvari s Vama, da možete dijeliti iskustva.
- Sjetite se da nema pravila. Radite što ima smisla za Vas i što Vas veseli.
- Smijte se kad usredotočena svjesnost postane preteška. Uspješniji smo kad se zabavljamo.
- Usredotočenu svjesnost je teško savladati, ali ne možete ne uspjeti ako nastavite pokušavati.

Ako želite saznati više o mindfulnessu ili se uključiti u naš tečaj, posjetite internet stranicu HUBIKOT-a (www.cabct.hr) ili nas kontaktirajte putem e-maila (tajnistvo.kbt@gmail.com).