

Åtta orsaker till begär

Kroppen är fantastisk. Den vet när hon ska sova, vakna, gå på toaletten, upprätthålla 37 grader och dra igen ögonen när ljuset blir ljusa. Den vet mirakel graviditet och förlossning. Ditt hjärta missar aldrig ett hjärtslag. Dina lungor andas alltid. Kroppen är en super-dator och den aldrig gör misstag.

Titta på livsmedel, underskott och beteenden i ditt liv som är de bakomliggande orsakerna till dina begär. Många människor ser begär som svaghet, men egentligen de är viktiga meddelanden avsedda att hjälpa er att upprätthålla balansen. När du upplever ett begär, dekonstruerar den. Fråga dig själv, vad min kropp vill och varför?

De åtta främsta orsakerna till begär är:

- 1. Brist på primär mat.** Att vara missnöjd med en relation eller att följa en olämplig träningsrutin (för mycket, för lite eller fel typ), att vara uttråkad, stressad, oinspirerat av ett arbete eller saknar en andlig utövande kan alla orsaka känslomässiga ätande. Att äta kan användas som ett substitut för underhållning eller för att fylla tomrummet av otillräcklig primära föda.
- 2. Vatten.** Brist på vatten kan skicka meddelandet att du är törstig och på gränsen till uttorkning. Uttorkning kan manifesteras som en mild hunger, så det första du ska göra när du bli sugen efter något är att dricka ett fullt glas vatten. Överflödigt vatten kan också orsaka ett begär, så se till att ditt vattenintag är väl balanserad.
- 3. Yin/yang obalans.** Vissa livsmedel har mer yin kvaliteter (expansiv) medan andra livsmedel har mer yang kvaliteter (kontraktiv). Att äta mat som är antingen extremt yin eller extremt yang orsakar ett begär för att upprätthålla balansen. Till exempel att äta en diet alltför rik på socker (yin) kan orsaka ett begär efter kött (yang). Att äta för många råa livsmedel (yin) kan leda till att du blir sugen efter mycket kokt (uttorkade) livsmedel eller vice versa.
- 4. Insa kommer ut.** Ofta begär kommer från livsmedel som vi nyligen har ätit, livsmedel som äts av våra förfäder eller mat från vår barndom. Ett smart sätt att tillfredsställa dessa begär är att äta en hälsosammare version av ens släktärvda eller barndomsrätter.
- 5. Årstiderna.** Ofta kroppen längtar efter mat som balanserar element tillhörande säsongen. På våren längtar människor efter renande mat som bladgrönsaker eller citrus frukter. På sommaren, längtar många efter kylande mat som frukt, råa livsmedel och glass och på hösten är man sugen på mat som gör oss att känna oss jordad som squash, lök och nötter. Under vintern, många längtar efter starkt och värmande mat som kött, olja och fett. Begären kan också förknippas med semesterider, då vi serverar kräftor, glögg eller godis.
- 6. Brist på näringsämnen.** Om kroppen har näringsbrist, kommer den att framkalla udda begär. Till exempel brist på mineraler kan leda till ett salt begär och allmänt bristfällig näring leder till ett begär efter näringsfattiga former av energi, som koffein.
- 7. Hormoner.** När kvinnor menstruerar, är gravid eller är i klimakteriet, pendlande testosteron och östrogen nivåer kan orsaka unika begär.
- 8. De-evolution.** När allt går väldigt bra, händer ibland ett själv-sabotage syndrom. Vi längtar efter mat som rubbar vår balans, vilket skapar ökad begären till att balansera oss själva. Detta händer ofta i samband med lågt blodsocker och kan resultera i kraftiga humörsvingningar.