

Lyssna på dina begär

Ingen kan ge dig klokare råd än du själv. – Cicero

Kroppen är en fantastisk källa av intelligens. Den är alltid där för dig, pumpar blod, missar aldrig ett hjärtslag, smälter den mat du stoppar i den och upprätthåller homeostasen. Gör denna pålitliga, intelligenta "dator-liknande" organism ett misstag genom att begära glass eller en hamburgare eller choklad? Får vi begären på grund av brist på viljestyrka eller disciplin? Jag skulle vilja föreslå att dessa begär inte är ett problem. De är viktiga delar av information som talar om vad din kropp behöver.

Det viktiga är att förstå varför du längtar efter vad du längtar efter. Kanske din kost är alltför restriktiv eller saknar viktiga näringsämnen. Kanske har du en livsstil som är för tråkig eller för stressig. Din kropp försöker att rätta till obalansen genom att skicka dig ett meddelande: ett begär. Att vara sugen efter något sött t ex. kan betyda att du behöver mer protein, mer motion, mer vatten eller mer kärlek i ditt liv. Nyckeln till att bli av med dina begär är att förstå och bemöta vad din kropp verkligen behöver.

Inget viktningsprogram, bok eller teori kan berätta för dig vad du ska äta. Endast medvetenhet om din kropp och dess behov kan berätta det. Av alla relationer i våra liv, är den med vår kropp det mest väsentliga. Det krävs kommunikation, kärlek och tid att odla en relation med din kropp. När du lär dig att tolka och besvara det din kropp vill ha, kommer du att skapa en djup och varaktig nivå av hälsa och balans. Nästa gång du är sugen på något, behandla det som ett kärleksfullt meddelande från din kropp istället för en svaghet. Prova dessa förslag för att bemöta din kropp:

1. Drink ett glas vatten och vänta 10 minuter.
2. Ät ett hälsosammare alternativ till det som du längtar efter. När du blir godissugen, försök att äta mer frukt och söta grönsaker eller rotfrukter t ex. pumpa, palsternacka eller morot.
3. Vad är ur balans i ditt liv? Är det något du behöver uttrycka? Vad händer i ditt liv precis innan du hade detta begär?
4. När du äter/dricker det du är sugen på, njut av det, smaka på det, märk dess effekt. Då kommer du att bli mer medveten och fri att bestämma om du verkligen vill ha det nästa gång.

Naturliga sötningsmedel

Vem av oss tycker inte om godis? Den söta smaken ökar serotonin-nivån i hjärnan, en kemikalie som är ansvarig för vår känsla av välbefinnande och belåtenhet. Men alla sötningsmedel är inte skapade likadana. Det finns biverkningar och hälsorisker av raffinerade sötningsmedel som vitt socker, majssirap och från konstgjorda sötningsmedel som sukralos, sackarin och aspartam. Eftersom dessa raffinerade sötningsmedel är helt fria från vitaminer, mineraler och fibrer, kan de "spetsa" ditt blodsocker, vilket ofta kan leda till begär som kan ge till följd både energi- och humörsvingningar. Alternativt, kan användning av naturliga och minimalt bearbetade sötningsmedel minska ditt sötsug.

Här är några naturliga sötningsmedel att ersätta i drycker, mat och bakning. Eftersom de är alla ungefär 1,5 gånger sötare än raffinerat socker, kan du använda mindre. När du ersätter socker med mer naturliga flytande sötningsmedel i ett recept, minska då mängderna av andra vätskor.

Rå honung

Alla verkar älska honung, ett av de äldsta naturliga sötningsmedlen på marknaden. Honungens smak kan variera beroende på växt källan. Vissa är mycket mörka med intensiv smak. Om möjligt, välj rå honung, eftersom den är oraffinerad och innehåller mer enzymer, mineraler och vitaminer.

Agave nektar

Agave görs genom extraktion och rening av juice från agave kaktusen. Den stimulerar inte insulinutsöndring som andra sockerarter gör, så den skapar inte "sockertoppar." Den har en härlig lätt och mild smak.

Lönnsirap

Lönnsirap är det koncentrerade extraktet av sav från lönträdet. Det tillför en rik, djup smak till maträtter och drycker. Använd helst 100 % ren lönnsirap och inte lönnsmaksatt majssirap. Som med alla sötningsmedel, ekologiska sorter är ofta godare och garanterar en högre kvalitet.

Rissirap / rismalt

Rissirap framställs från ris genom en naturlig fermenteringsprocess. Rissirap balanserar kalcium och magnesium i kroppen och består av 45 % maltos, 5 % glukos och 50 % maltotrios (komplex kolhydrat). Denna starka polysackaridstruktur gör att rissirapen kan användas av kroppen mer effektivt och är mindre benägen att lagras som fett. Vilket gör att den ger en långsammare blodsockerhöjning än raffinerat socker så du blir mindre benägen att äta för mycket av det söta. Du kommer att vara nöjd med mindre. Diabetiker har ofta lätt att hantera rissirap som innehåller spårämnen såsom magnesium, mangan och zink. Detta är förmodligen ett utav de mest hälsosamma sockerersättningsmedel som finns tillgängliga med undantag från oraffinerad stevia.

Fruktkompott med rissirap

Förber. tid: 10 minuter

Tillagningstid: 20 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser:

2-3 äpplen

2-3 persikor eller päron

2 msk rissirap / rismalt

½ dl. russin

saften av 1 citron

1 tsk kanel

1 kopp valnötter (eller valfria nötter)

½ tsk. färsk ingefära (hackad)

2 msk honung



Beskrivning:

1. Tvätta, urkärna och hacka frukten i skivor eller bitar.
2. Placera i en stor kastrull med ½ dl. vatten. Tillsätt rissirap och russin.
3. Koka på medelvärme under omrörning i 10 minuter.
4. Tillsätt citronsaft och kanel. Koka i ytterligare 10 minuter, tills frukten mjuknar.
5. Medan frukten kokar, lägg de hackade nötterna i en stekpanna och rosta i 5 minuter - rör om ofta.
6. Häll på honungen över nötterna och tillsätt ingefära, fortsätt omrörning då honungen kan brännas.
7. Servera den varma frukten med rostade nötter på toppen och njut!

Skicka vidare till en vän

Det är ett rent nöje att hjälpa de som ligger oss närmast om hjärtat att bli lyckligare och friskare. Vänligen dela med dig detta nyhetsbrev till vänner, familjemedlemmar eller kollegor som kan bli intresserade och inspirerade av det.