

## **Ou comment bien préparer sa digestion pour être plus heureux et en meilleur santé ?**

### **Vite, vite...**

Qui ne connaît pas ce scénario, oh combien répétitif, de nos semaines, mois et années : repas de midi à la sauvette, à l'emporté, ou mangé sur le pouce voire même dans la voiture pour passer d'un rendez-vous à un autre ou pour « gagner du temps » ou pour quoi au juste ?

Et pour ma part, bien qu'avertie, je suis encore de celle à manger soit en lisant, et pire encore. A manger et à m'étonner moi-même de trouver mon assiette déjà vide. Ne souriez pas, c'est impressionnant et étrange comme sentiment de ne pas savoir ou tout cela est allé !

Oui, j'ai encore bien de quoi faire et je me dis alors avec bienveillance que je « peux », que je suis en devenir et je continue à pratiquer !

### **Manger et le temps, un mariage compatible ?**

Le monde d'aujourd'hui nous bouscule sans cesse et son « timing » change nos modes de fonctionner ce qui nous laissent souvent inconfortables, alourdis et au final totalement ralenti ? Ceci au-delà d'avoir mangé sans même nous en rendre compte et avalé le tout en deux temps trois mouvements.

Cela va mettre à mal notre système digestif qui sera soumis à rude épreuve. Plus particulièrement, toutes celles et ceux qui y sont déjà sensibles et cela va se traduire avec des lourdeurs, de la pesanteur sur le haut de l'estomac et même des accès de somnolence.

Et pourtant : « la vie est faite de plaisir simples à **savourer** au jour le jour » et c'est dans ce mot que réside la **clé** !



## Comment faire pour « savourer » ?

De la manière la plus simple qui soit, oui il suffit de pratiquer la **gratitude**. La gratitude est une des clés du bonheur, et être reconnaissant pour la nourriture devant vous ne fait pas exception !

C'est lorsque nous apprécions les couleurs, les arômes, les goûts et les textures de nos aliments, que nous activons différentes hormones qui sont importantes et qui aident au processus digestif.

Grâce à cette mise en conscience ces hormones peuvent alors libérer plus d'acide gastrique, d'enzymes pancréatiques et de bile dans notre corps. Cette action va permettre de fractionner et libérer la merveilleuse énergie de vie que selon les nutriments nutrition emprisonnés dans les aliments.

## 4 étapes pour atteindre l'état de « pleine conscience » et « savourer »!

1. Prendre le temps d'apprécier le processus.  
Laissez votre esprit vagabonder sur toutes les saveurs incroyables que vous êtes sur le point de déguster.
2. Respirez, inhalez et laissez-vous enivrer par les arômes qui se dégagent de votre assiette

Une fois que la nourriture est dans votre assiette :

3. Goûtez lentement chaque saveur et laissez à vos glandes salivaires explorer et exploser à chaque bouchée.

4. Délectez-vous des différentes textures : un peu fibreuse ou fondante, croquante ou al-denté ou encore mousseuse, pétillante ou crémeuse !!

Le résultat sera alors esprit calme, un intestin paisible et un corps sain.

Manger et savourer c'est tellement bon et cela peut alors nourrir tout notre corps comme notre esprit. Car c'est uniquement quand nos **cellules** vont bien, que la machine ronronne, que notre esprit et nos mots sont justes alertes et clairs !

Qui a dit je « peux » ? En tout cas pour ma part c'est certain que je vais faire de ce « je peux », un usage quotidien, voire un meilleur usage et explorer l'intention par l'attention à l'action de « **savourer** » et ça c'est la Santé !!

Souhaitez vous être accompagné pour mettre vous aussi votre digestion et votre santé dans votre poche ? Vous le pouvez !! Contactez-moi : [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)