

Vorbe de suflet #5

De ce foamea nu e în stomac

Când corpul cere mâncare, dar de fapt cere siguranță

Ai simțit vreodată că „ți-e foame”, dar dacă te oprești 30 de secunde... îți dai seama că stomacul e doar locul unde se vede problema, nu locul unde începe?

Foamea reală e rară la femeile care trăiesc pe stres, pe grabă, pe „trebuie”, pe perfecționism, pe rușine și pe responsabilitate continuă.

La ele, foamea nu e un semnal simplu. E un amestec de:

- cortizol
- glicemie instabilă
- dopamină scăzută
- oboseală cronică
- lipsă de proteine
- lipsă de somn
- emoții înghițite
- siguranță zero în corp

Și da: se simte în stomac. Pentru că stomacul e ecranul pe care corpul proiectează tensiunea.

1) Foamea apare în creier înainte să apară în stomac

Foamea nu e „stomacul e gol”. Foamea e un set de comenzi.

Corpul tău nu decide să mănânce doar pentru că e gol. Decide să mănânce pentru că:

- are nevoie să stabilizeze glicemia
- are nevoie să reducă stresul (prin carbohidrați rapizi)
- are nevoie de dopamină (recompensă)
- are nevoie de serotonin (calmare)
- are nevoie de „pauză” (dar nu știe să o ia altfel)

De asta există femei care au mâncat acum 2 ore și tot simt „foame”.

Nu e foame. E chimie + sistem nervos.

2) Diferența dintre foamea reală și foamea de supraviețuire

Foamea reală:

- vine treptat
- o poți amâna 20–40 min fără panică
- acceptă mai multe opțiuni (nu cere un singur lucru)
- se liniștește când mănânci echilibrat

Foamea de supraviețuire (stres/glicemie/emoție):

- vine brusc
- e urgentă: „trebuie acum”
- cere specific: dulce, pâine, snack, crocant, sărat
- dacă nu o hrănești, îți crește neliniștea, nu „foamea”

Întrebarea corectă nu e „cât mi-e foame?”.

E: cât de neliniștită sunt?

3) De ce „foamea” apare fix când nu ar trebui

Pentru că „nu ar trebui” e, de obicei, momentul în care ești:

- epuizată
- singură
- frustrată
- cu prea multe pe cap
- neascultată
- în conflict interior („vreau dar nu am voie”)

Aici corpul nu cere mâncare. Cere reglare.

Și dacă singura reglare învățată e mâncarea, vei mânca. Chiar dacă ești „disciplinată”.

Mai ales dacă ești disciplinată, pentru că disciplina fără reglare ajunge agresiune.

4) Copilul interior și frigiderul: legătura pe care nu ai văzut-o

Dacă în copilărie ai fost liniștită cu mâncare, creierul a învățat:

disconfort emoțional → mâncare → calm

Asta nu e „slăbiciune”. E condiționare.

Și acum, la 30–40–50 ani, „foamea” poate fi:

- foame de protecție
- foame de validare
- foame de pauză
- foame de iubire
- foame de atenție
- foame de „nu mai pot”

Tu o traduci ca stomac pentru că asta ți-a fost permis: să mănânci, nu să simți.

5) 5 răni fundamentale: cum se transformă în „foame”

Ai cerut explicit. Uite clar, fără poezie:

- **Respingere** → „mă ascund” → mănânc pe ascuns / noaptea / compulsiv

- **Abandon** → „rămân singură” → mâncare ca prezență și alinare
- **Umilire** → rușine corporală → mănânc și apoi mă pedepsesc
- **Trădare** → control rigid → diete extreme → căderi extreme
- **Nedreptate** → perfecționism → „ori perfect ori deloc” → binge când nu iese

Asta e foamea „care nu e în stomac”.

6) NMG ca instrument: ce conflict e în spatele episodului

Nu ca religie. Ca întrebare de explorare.

Când îți vine să mănânci compulsiv, întreabă-te ca un clinician, nu ca o femeie vinovată:

- **Ce conflict trăiesc acum?** (cu cine / ce situație)
- **Ce nu pot spune?**
- **Ce trebuie să înghit?** (la propriu și la figurat)
- **Ce mi-e imposibil să diger?**
- **Unde mă simt atacată / neînțeleasă / nedreptățită?**

Nu e magie. E psihosomatică: corpul vorbește când tu taci.

7) Ce faci când apare „foamea” care nu e foame (protocol simplu)

Nu „beau un pahar cu apă”. Nu „mă păcălesc”. Ci:

Pasul 1: verificare fiziologică (30 sec)

- am mâncat proteine azi?
- am dormit prost?
- am băut cafea pe stomacul gol?
- am sărit mese?

Dacă da, e chimie.

Pasul 2: reglare somatică (90 sec)

- expir lung (de două ori mai lung decât inspirul)
- mâna pe stern sau pe abdomen
- 10 sec întrebarea: „ce simt acum în corp?”

Pasul 3: decizie

- dacă e foame reală: mănânc o masă adevărată
- dacă e foame emoțională: aleg o intervenție scurtă (plimbare, duș, jurnal 5 rânduri, breathwork)
- dacă e amestec: mănânc o gustare proteică și apoi reglez emoția

Asta e diferența dintre femeia care se urăște și femeia care se conduce.

Dacă te regăsești,

Academia Restart Metabolic

Intră pe acest link pentru a vedea mai multe despre mine, a avea o meditație ghidată și a te familiariza mai repede cu tot ce fac

<https://diananedescu.ro/calling-webinar>