

# SOIFUA MALOLOINA O LE MAFAUFAU-TUNA

Janice Chow, MS, RD (Fa'avae & Taumafa'i o le Mindful Chow)



O lo tatou mafaufau ma le tino e vavalalata. O le auala tatou te mafaufau ai, o tatou lagona ma mea e aofia ai o tatou talitonuga ma mea na tutupu e iai sona sao taua i lo tatou soifua maloloina faaletino. O le iai o se soifua manuia lautele ma so'otaga lelei ma mea'ai ma gaiouga fa'aletino e a'afia ai fo'i le soifua maloloina o le mafaufau.

Mo le tele o seneturi, o AA & NH / PI community o lo'o taofi le va'aiga o le feso'ota'iga o le mafaufau ma le tino i vaila'au masani ma tagata. O fa'ata'ita'iga o Vailaau Fa'aSaina i Saina, Vailaau Ayurvedic i Initia ma Fa'amalologa Fa'aleaganu'u i Hawai'i. O vaila'au papalagi ua fa'ateleina le iloa o le taua o le i ai o se vaaiga atoa i le soifua maloloina, e aofia ai le mafaufau ma le tino atoa.

O se fa'ata'ita'iga o feso'ota'iga o le mafaufau ma le tino o le auala e taulimaina ai e le tino le fa'alavelave. O le atuatuvaile e mafai ona sau mai punaoa eseese, e pei o le lagona popole a'o le'i faia se faatalanoaga o galuega, maua i se ma'i po'o se manu'a, o'o i le fa'aleagaina po'o le i ai o fa'afitauli tau tupe.

Pe a tatou lagona le atuatuvaile, e tali atu i ai o tatou tino e peiseai ua tatou sauni e "tau" pe faaaoga le malosi e "sosola ai"-e ta'ua lea o le fusuaga-po-sauva'a. E faamatuu mai e o tatou tino ni homone o le a faateleina ai le saosaoa o le fatu, toto maualuga ma le suka, ma tete'e ai o tatou maso. O leni fa'alavelave fa'alavelave e aoga pe afai tatou te mana'omia le fa'alavelave fa'afuase'i!

Ae, afai tatou te lagona pea le atuatuvaile, o la tatou tali masani-poo-lele e umi tele. E mafai ona tumau pea le maualuga o le maualuga o le toto ma le suka, lea e mafai ona fesoasoani i le le pulea o le toto ma le suka. E le gata i lea, o le atuatuvaile umi e mafai ona mafua ai suiga i lagona, atuatuvaile, popole ma le ita maualuga.

**E faapefea ona tatou atiina a'e le soifua maloloina o le mafaufau-tino?**

**O a ni ta'iala e mafai ona tatou fa'aogaina?**

1. Saili le lagolago ile soifua maloloina ole mafaufau mai se foma'i agava'a fa'aleaganu'u.
2. Auai i fa'ata'ita'iga mafaufau, e pei o le mafaufau loloto, tatalo ma le manava loloto.
3. 'A'ai faifaipea ina ia mautinoa e lava le malosi i le aso atoa.
4. Filifili ni gaoioiga mālū (yoga, fa'alaloa, taichi), pe na'o le malolo pe a e mana'o ai!
5. Feso'ota'i ma aga masani fa'amalologa AA & NH/PI, pei ole acupuncture, faiga fa'amama ma laula'au (pe a le fete'ena'i ma au vaila'au o lo'o iai nei).