

La Mastication en résumé.

L'importance de la mastication est encore très peu développée, même si l'on a coutume de répéter qu'il faut bien mastiquer.

Qu'est-ce qu'une mastication correcte ?

C'est une mastication qui permet de **vider** notre **estomac en une heure et demie** comme c'est le cas du lait maternel, et non en trois heures, comme c'est le cas du lait artificiel en poudre. Pour obtenir ce résultat, il faut **réduire en liquide et en poudre**, dans notre bouche, ce que nous mangeons, en particulier les végétaux. Exactement ce que peut faire un bon extracteur de jus.

Précisons qu'il ne s'agit **pas** de se contenter de réduire chaque bouchée **en bouillie, mais en liquide et poudre**.

Notons que la viande et les produits animaux ne se mastiquent pas, leur digestion commence directement dans l'estomac. Il importe donc d'en prendre conscience lorsque nous introduisons dans la bouche un mélange de produit animal et de végétaux. Le plus simple est de ne pas les mélanger en bouche. On ne mastique pas la viande, ni le poisson, ni les œufs. On écrase bien le fromage.

Quels sont les effets de la mastication ?

Les **végétaux** doivent être complètement **déstructurés** dans la bouche **par les dents**. Il n'y a pas de dents dans l'estomac.

La salive doit avoir le temps de faire son travail : **basifier** les aliments acidifiants, **et, grâce à la ptyaline qu'elle contient, transformer les amidons** en sucre et en eau.

Le cerveau, via les papilles et les transmetteurs doit avoir le temps **d'analyser et de quantifier** les **éléments nutritifs**, protéines, lipides glucides, vitamines, sels minéraux, enzymes, etc afin d'organiser la digestion en envoyant les **quantités exactes de sucs digestifs**.

Cette analyse lui permet aussi de nous **couper l'appétit** lorsqu'il voit que nos besoins en nutriments sont suffisants, car il les analyse en permanence. Personne ne sait mieux que notre cerveau quels sont nos besoins à un moment donné.

Le cerveau nous coupe l'appétit en stoppant la production de **glutamate, hormone du remplissage**, qui a été déclenchée après la première bouchée, lorsque l'appétit s'est arrêté. Rappelons **que l'appétit s'arrête à la première bouchée**. Ensuite, c'est le **glutamate**, fabriqué par le cerveau, qui nous **donne envie de nous remplir**. C'est ce qui nous permet de manger en quantité suffisante, selon nos besoins. **Seule une bonne mastication peut le stopper**.

Cette analyse et cette quantification sont aussi indispensables pour que le cerveau puisse **prévenir les cellules des nutriments** qui arrivent dans le corps, pour qu'elles puissent s'en saisir au passage. Faute de quoi on se plaindra de ne pas **assimiler** le fer, le calcium, le magnésium, etc.

Cette analyse permet aussi au cerveau **d'identifier les éléments excédentaires** et **d'organiser leur expulsion** en prévenant l'intestin. Cela permet au cerveau de réguler notre poids et notre volume.

Cette analyse permet aussi de **repérer les aliments dangereux**, ce qui permet de **recracher** immédiatement, de **vomir** dans un second temps, ou d'expulser rapidement sous forme de **diarrhée** le cas échéant un peu plus tard.

La mastication organise donc la digestion, l'assimilation et l'expulsion.

Mais ce n'est pas tout.

La mastication est une véritable **ostéopathie du crâne**, elle maintient le visage ferme, évite les joues **tombantes**. **Elle agit donc sur la beauté, la structure de notre visage.**

La mastication permet de garder un bon positionnement des dents.

La mastication d'aliments durs permet une bonne alimentation des os de la mâchoire, évite la perte osseuse et le déchaussement des dents.

Il est bien probable qu'elle ait un rôle sur la vision, l'odorat, l'ouïe et les cheveux.

Il est établi depuis 25 ans, par des études japonaises, que mastiquer des aliments durs, résistants, fait bien **travailler l'hippocampe**, qui se met à **produire beaucoup de neurones**. C'est aussi la zone du cerveau importante pour la **mémorisation**, première région endommagée dans la maladie d'Alzheimer.

On comprend mieux dès lors pourquoi les personnes mises en EPAHD voient rapidement s'écrouler leur visage et leur mémoire, puisqu'on ne leur offre que des aliments mous ou moulins.

Enfin, **la mastication est une marque de respect, fondamentale et indispensable**, pour la nature qui nous permet de nous alimenter, pour ceux qui ont cultivé, ceux qui ont récolté, qui ont transporté, vendu, pour ceux qui ont travaillé pour acheter et préparer le repas. Bien mastiquer un repas est donc une grande marque de respect de toute cette chaîne.