

La mastication, remède naturel à la constipation

Mastiquer, mâcher

Mastiquer, mâcher longuement ses aliments constitue une préparation efficace à la digestion qui s'en trouve ainsi notablement améliorée. Plus encore, la mastication a de nombreux effets bénéfiques sur l'organisme dont celui d'être un remède naturel à la constipation, ce fléau de la vie moderne.

Bénéfices de la mastication

Première étape de la digestion, mâcher a de nombreux effets bénéfiques. Entre autres effets bénéfiques, la mastication contribue activement au développement des mâchoires chez l'enfant. Il faut donc se montrer attentif aux petites bouches qui mastiquent mal, voire pas du tout, car c'est un signe précoce de malocclusion.

Plus encore, mastiquer développe les fonctions cérébrales. En outre, la mastication augmente la sécrétion d'histamine qui donne de meilleures capacités à étudier et favorise l'apprentissage. La mastication favorise l'irrigation du cerveau grâce aux pressions développées par les mâchoires. Mastiquer prévient ainsi la démence sénile et favorise le maintien des processus liés à la mémoire.

Mastication et transit intestinal

À la liste déjà longue des bénéfices de la mastication s'ajoute celui d'accélérer la reprise du transit intestinal après une opération chirurgicale. Dans son dernier numéro, la revue Prescrire évoque une synthèse de 9 essais cliniques sur l'effet positif de la mastication de chewing-gums sans sucre pour les malades venant de subir une chirurgie abdominale. D'après cette synthèse, la mastication accélère la reprise du transit de plus d'une douzaine d'heures et réduit la durée d'hospitalisation d'une journée environ par rapport aux malades n'ayant pas mastiqué.

La mastication, remède naturel à la constipation

Si mastiquer a une influence positive sur le péristaltisme, la constipation chronique, fléau des temps moderne, pourrait être favorisée par des repas non seulement pauvres en fibres, mais aussi engloutis sans prendre le temps de mastiquer. Prendre le temps de mâcher dans le calme des aliments fermes riches en fibres peut donc contribuer à régler efficacement un problème de transit intestinal insuffisant.

Contre la constipation, prendre des fibres, c'est bien. Les mastiquer, longuement si possible, c'est encore mieux.