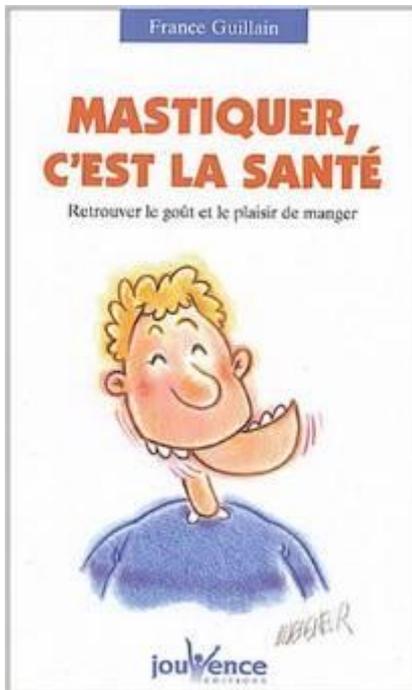


Mastiquer, c'est la santé

de [France Guïllain](#)



Biographie de l'auteur

France Guïllain est originaire de Polynésie. Elle a effectué ses études supérieures en Math, Physique et Philosophie. France Guïllain a réalisé plusieurs tours du monde à la voile avec ses enfants. Diplômée d'état en diététique, elle est l'auteur des Bains dérivatifs (Éditions Jouvence) et de nombreux autres livres à succès.

Introduction

Et si la mastication était une méthode intelligente et efficace de l'organisme et du cerveau pour manger moins et assimiler mieux ?

La mastication sert à analyser et à quantifier ce qui entre dans notre bouche. D'où l'importance de ne pas avaler trop vite ! Elle limite les quantités qui entrent, permet au corps d'assimiler mieux les nutriments et évite l'engrassement en favorisant l'expulsion. Pour que la digestion soit bonne et saine, le cerveau doit absolument être informé par la bouche de tout ce qui entre dans le système digestif, afin d'organiser la sécrétion des divers sucs digestifs et de préparer la dégradation des aliments pour assurer, ensuite, leur assimilation et l'expulsion des déchets et des surplus.

Cette démarche a des vertus remarquables, notamment dans le cadre de problèmes de santé ou d'un régime (en mastiquant bien, on mange moins et surtout, on assimile mieux). Pendant que nous mastiquons, notre cerveau calcule la quantité de sels minéraux, enzymes, vitamines, lipides, glucides, protides, amidons et sucres qui entrent dans notre organisme. Cela permet au cerveau d'envoyer diverses

commandes à l'appareil digestif, et de déclencher de manière appropriée le premier signe de satiété !

Ce petit livre pratique, basé sur les travaux et recherches des plus éminents spécialistes du domaine, vous permettra de comprendre le pourquoi et le comment d'une bonne mastication et de son effet sur votre santé.