

CAPÍTULO 19

UMA PERFEITA DIGESTÃO

Choques térmicos

Para que se tenha uma boa saúde, também é necessário que se evite o consumo de bebidas frias ou geladas na primeira refeição do dia e, até mesmo, após ingerir alimentos quentes.



Estes choques térmicos causam danos ao estômago e retardam a digestão, forçando o organismo a prover suficiente calor aos órgãos digestivos para que estes retomem seu trabalho.

Portanto o uso de sucos e refrigerantes gelados, junto ou após as refeições é prejudicial à saúde.

Mastigação



Outro fator importante para uma boa digestão é a mastigação. A mastigação deve ser lenta, permitindo que a saliva se misture com o alimento a fim de assegurar saudável digestão. Se o seu tempo para comer é limitado, não coma apressadamente, coma menos e mastigue vagarosamente, afinal, é sempre importante lembrar que **a digestão começa na boca**.

O benefício que provém do alimento não depende tanto da quantidade que se ingere, mas sim de uma

perfeita digestão. Portanto, mastigue bem: seu estômago não tem dentes para refazer o que deveria ter sido feito na boca.

Ansiedade e alimentação

Quando alguém se encontrar em um estado de excitação ou de ansiedade ou, ainda, estiver muito apressado, seria muito melhor que não tomasse nenhum alimento até que se encontrasse novamente tranquilo ou em repouso. Se não for possível ficar sem se alimentar, que, pelo menos, se coma em menor quantidade, pois, se as faculdades vitais já estiverem duramente sobrecarregadas, não se poderá suprir, de maneira suficiente, os fluidos e ácidos digestivos necessários para digerir aquilo que se comeu.

Se as forças do cérebro se desviam para motivos de ansiedade e pressa, o estômago não pode ser assistido em seu trabalho. Portanto, sempre coma devagar e sempre mastigue bem, lembrando que a função da mastigação na digestão dos alimentos é essencial.

Enquanto mastiga descanse os talheres



Para melhorar a mastigação, desenvolva o hábito de deixar o talher descansar sobre o prato ou sobre a mesa após levar o alimento à boca. Evite ficar sempre com os talheres nas mãos como se estivesse em um estado de compulsão alimentar. Controle a ansiedade nos momentos das refeições e tenha uma ótima digestão.

Para meditação: *A comida deve ser ingerida devagar, completamente mastigada. Isto é necessário, a fim de a saliva ser devidamente misturada com o alimento, e os sucos digestivos chamados à ação.* (A Ciência do Bom Viver, pág. 305)