

Si tu es comme moi, tu te poses certainement la question comment tout cela fonctionne du moment que tu mets quelque chose en bouche?

Où peut-être es-tu sujet à des brûlures d'estomac. Dans ce cas changer tes habitudes alimentaires et de style de vie, pour lutter contre les aigreurs, peut déjà grandement aider !

J'ai toujours aimé imaginer qu'il y a dans mon « intériorité » une armada de petits bonshommes de différentes couleurs, attribués à diverses tâches - qui se chargent de cet incroyable boulot qui est de me faire digérer.

Voilà en résumé le travail d'équipe qu'il faut pour mener cette tâche à bien.

La bouche - les dents

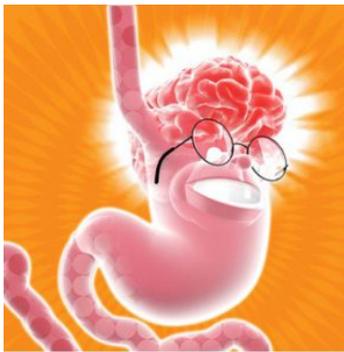
Réduisent les aliments en petits morceaux et les mélangent à la salive afin qu'ils puissent être avalés. Plus les aliments sont bien mâchés, réduits en quasi « liquide » et humidifiés, mieux les nutriments seront assimilés dans l'intestin grêle.

L'œsophage

Achemine la nourriture de la bouche à l'estomac, et ce même si tu as la tête en bas (poirier).

L'estomac

Il collecte les aliments et les mélange aux sucs gastriques. L'acide gastrique prépare les aliments à être fractionnés dans l'intestin grêle et tue la plupart des bactéries.



Le pancréas

Produit des enzymes nécessaires à la digestion des lipides, des protéines et des glucides

Le foie et la vésicule biliaire

Le foie produit la bile nécessaire à la digestion des graisses dans le gros intestin. Puisqu'elle n'a pas de place dans le foie, la bile est stockée dans la vésicule biliaire. Lorsque les aliments gras atteignent l'intestin grêle, la vésicule biliaire y déverse la bile.

L'intestin grêle

Réduit les aliments en particules infimes qui peuvent ensuite passer dans le sang à travers la muqueuse intestinale

Le gros intestin

Mélange les restes du bol alimentaire et en retire d'autres nutriments et l'eau. Les selles s'accumulent dans le rectum avant d'être éliminées.

Pour soutenir toutes ces activités il est important d'intégrer dans ton quotidien des aliments qui facilitent le transit tel que :

Les fibres : les graines de lin, le psyllium, les graines de chia entières ou concassés sont efficaces. Attention : pense à boire suffisamment

Les fruits et légumes sont de vrais alliés, en particulier lorsqu'ils sont mangés avec la peau, et les pépins

Les plantes amères (disponibles sous forme tisanes, de gouttes, gélules, comprimés)

- Artichaut : stimule les fonctions hépatiques et biliaires
- Angélique : aide à lutter contre la sensation de ballonnement, les gaz, ainsi que les petites crampes d'estomac
- Gentiane : stimule le flux biliaire
- Pissenlit : bon pour les fonctions biliaires, stimule la digestion
- Absinthe : renforce l'activité de la vésicule biliaire

Notre transit impact notre état d'esprit, nos émotions, la manière dont on se sent et la science le reconnaît de plus en plus comme étant notre deuxième cerveau (et qui sait peut-être même est-ce le 1er) !

Je te souhaite de bien digérer cet article. Au plaisir de te lire à ce sujet.

Wendy G.