



escola de salut



CAPSULA DE SALUT Nº 5

Reflexions sobre la Salut

La digestió s'inicia a la boca, no a l'estómac.

La saliva és un fluid que conté gran quantitat d'enzims, substàncies que faciliten la preparació de l'aliment per a la digestió.

Introduir petites quantitats d'aliment a la boca, mastegar i ensalivar-los bé, pot semblar superflu, però és fonamental per a una bona digestió. Molts problemes digestius podrien resoldre's o evitar-se si masteguéssim bé.



Molts dels nostres desordres a nivell digestiu estan relacionats en beure i menjar tot el que ens ve de gust. Generalment mengem excessivament.

Una actitud més respectuosa amb el nostre cos faria que els nostres excessos fossin menors i podríem millorar i fins i tot prevenir malalties cròniques com la Diabetis tipus 2, la Obesitat, la Hipertensió, el Colesterol...

Reflexionem sobre això



escola de salut



CAPSULA DE SALUD Nº 5

Reflexiones sobre la Salud

La digestión se inicia en la boca, no en el estómago.

La saliva es un fluido que contiene gran cantidad de enzimas, sustancias que facilitan la preparación del alimento para la digestión.

Introducir pequeñas cantidades de alimento en la boca, masticar y ensalivarlos bien, puede parecer superfluo, pero es fundamental para una buena digestión. Muchos problemas digestivos podrían resolverse o evitarse si masticáramos bien.



Muchos desórdenes a nivel digestivo están relacionados con comer y beber todo lo que nos apetece. Generalmente comemos excesivamente.

Una actitud más respetuosa con nuestro cuerpo haría que nuestros excesos fueran menores y podríamos mejorar e incluso prevenir enfermedades crónicas como la Diabetes tipo 2, la Obesidad, la Hipertensión, el Colesterol...

Reflexionemos sobre ello