

L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'ACIDITE : UN PROBLEME DE SANTE FONDAMENTAL

Fatigue et manque de vitalité chroniques, déprime, rhumatismes, caries dentaires, chute de cheveux, peau sèche, crampes...voici quelques uns des signes d'une acidité intérieure, plus justement appelée « acidose ».

L'acidose est une déficience résultant d'une mauvaise métabolisation des acides. Cette défaillance est très répandue mais, malheureusement, mal connue. Elle est la source de nombreux troubles dont le traitement est impossible tant que l'origine n'est pas identifiée.

ACIDES - BASES - PH : UN EQUILIBRE TENU

La présence d'acides dans notre organisme est normale puisque, pour vivre, nous absorbons des aliments contenant des acides. De plus, le fonctionnement même de notre organisme produit des acides.

Cependant, pour se maintenir en bonne santé, il ne faut pas que la quantité d'acides dépasse un certain seuil.

En effet, l'un des indices de bonne santé est représenté par l'équilibre entre les acides et les bases (les bases -ou corps alcalins- sont des substances qui ont des caractéristiques inverses à celles des acides). Cette mesure s'exprime par la notion de PH.

Ainsi, le PH de santé optimum, tel que vous pouvez le mesurer dans vos urines, se situe entre 7 et 7.5.

Lorsque le PH est acide, et cela d'une façon plus ou moins chronique (on parle alors de terrain acide), il survient un grand nombre de troubles « ...car nos nerfs, nos organes et notre squelette baignent en permanence dans une mare d'acides... » (Ch. Vasey - L'équilibre acido-basique).

TROUBLES RESULTANT D'UN TERRAIN ACIDE

- manque chronique d'énergie
- fatigabilité et frilosité
- difficulté à récupérer
- tendance dépressive
- gencives enflammées et sensibles
- sensibilité des dents au froid, au chaud et à l'acide
 - caries et effritement des dents
 - cheveux ternes, perte de cheveux
 - brûlures rectales ou urinaires
- peau sèche, fissurée ou crevassée et eczémas secs
- ongles fragiles, cassants, dédoublés, rayés, tâchés
 - crampes ou spasmes musculaires
 - atteintes des articulations
 - sciatiques
 - sensibilité accrue à la douleur
 - grande réceptivité aux infections

LES FACTEURS D'ACIDIFICATION :

L'alimentation : Les aliments peuvent être classés en 3 groupes : les aliments acidifiants, les aliments acides et les aliments alcalinisants. L'acidification se produit lorsque la consommation d'aliments acidifiants et acides est supérieure à celle des aliments alcalinisants. (voir tableau ci-dessous)

La carence en vitamines et oligo-éléments : La métabolisation des aliments est une succession de réactions chimiques dont résultent des substances acides. En fin de chaîne, les acides sont

neutralisés ou, en tout cas, considérablement réduits. Ce sont les enzymes qui sont responsables de ces transformations successives. Mais les enzymes, pour être activés, ont besoin de vitamines et d'oligo-éléments. Si ces derniers viennent à manquer, la neutralisation des acides ne peut s'effectuer complètement et ils se répandent dans l'organisme.

Le manque d'oxygénation : L'oxygène apportée à l'organisme en quantité suffisante a la propriété de brûler les acides. D'où l'importance d'une activité physique régulière qui augmente le rythme et l'amplitude respiratoire.

Le surmenage, le manque de sommeil, le stress : La fatigue provoquant une diminution de la circulation, entraîne une accumulation de déchets dans l'organisme.

Les éliminations insuffisantes par les reins et par la peau : Les reins et la peau sont deux des émonctoires essentiels de l'élimination des acides. Il est donc indispensable de maintenir ces deux organes en bon état de fonctionnement car, dans le cas contraire, il se produit une accumulation des toxines.

RETROUVER UN « BON » PH :

Surveiller régulièrement son PH urinaire avec les tests que vous trouverez dans votre magasin de diététique.

Réformer son alimentation afin que la quantité d'aliments acides et acidifiants ne soit pas supérieure à celle des aliments alcalins (voir tableau ci-dessous).

Avoir un apport suffisant en vitamines et oligo-éléments

Pratiquer une activité physique régulièrement

Consommer des mélanges de minéraux basiques que vous trouverez dans votre magasin de diététique (*Erbasit, Alcabase, PhBasic...*)

Stimuler le drainage des reins et de la peau avec des plantes spécifiques (*Concentré Purification, Concentré Articulations*).

Pour une information plus précise concernant ce sujet fondamental pour votre santé, reportez-vous au remarquable ouvrage de Christopher Vasey « l'équilibre acido-basique » dont cet article est inspiré.

LES ALIMENTS ACIDIFIANTS :

- la viande, la volaille, la charcuterie, les extraits de viande, le poisson
- les œufs
- le fromage (les fromages forts sont plus acides que les doux)
- les produits laitiers riches en petit lait : yaourt, lait caillé, fromage blanc, kéfir, etc.
- les corps gras animaux
- les huiles végétales, surtout l'arachide et les huiles durcies ou raffinées
- les céréales, complètes ou non : blé, avoine, ...surtout le millet
- le pain, les pâtes, les flocons et aliments à base de céréales
- les légumineuses : arachide, soja, haricot blanc, fève, etc.
- le sucre raffiné et blanc
- les sucreries : sirop, pâtisserie, chocolat, bonbon, confiture, fruits confits, etc.
- les fruits oléagineux : noix, noisette, etc. (sauf l'amande)
- le café, le thé, le cacao, le vin.

LES ALIMENTS ACIDES :

- le petit lait vieux de quelques heures (donc yaourt, lait caillé, kéfir, fromage blanc peu égoutté, etc.)
- les fruits pas mûrs (moins le fruit est mûr, plus il est acide)
- les fruits acides : petits fruits : groseilles, cassis, framboise
- agrumes : citron, pamplemousse, orange
- pommes acides, cerises acides, prunes, abricots
- excès de fruits doux
- légumes acides : tomate, rhubarbe, oseille, cresson
- choucroute
- jus de fruits, le jus de citron
- les boissons industrielles sucrées : limonades et boissons à base de cola

LES ALIMENTS BASIQUES OU ALCALINISANTS :

- les pommes de terre
- les légumes verts, crue ou cuits : salade, laitue, haricot vert, chou, etc.
- les légumes colorés : carotte, betterave, etc. (sauf tomate)
- le lait, le lait en poudre, la crème
- le petit lait *frais*
- le petit lait en poudre fabriqué à partir de ce petit lait
- la banane
- l'amande, la noix du Brésil
- la châtaigne
- les fruits secs : modérément (sauf abricot)
- l'eau minérale alcaline
- boisson à la purée d'amande

*Les aliments acidifiants ou producteurs d'acides
sont acidifiants pour tout le monde.*

*Les aliments acides
ont une action acidifiante ou alcalinisante
suivant la personne qui les consomme.*

*Les aliments alcalinisants ou basiques
sont alcalinisants pour tout le monde.*

