

NOTRE ALIMENTATION (ÉQUILIBRE ACIDO BASIQUE)

Tout ce qui existe dans l'Univers est régi par cet équilibre Acido-Basique (la notion de PH). Si l'on perturbe l'équilibre AB d'une structure vivante, quelle qu'elle soit, la structure s'enflamme, les cellules se stressent et la structure se meure.

Exemple de l'aquarium et des poissons. Si le pH de l'eau est perturbé et part en **acidose**, les poissons meurent.

Il en est de même avec nos cellules. La mauvaise gestion de cet équilibre engendrera du stress cellulaire et in fine la mort de nos cellules. C'est ce qui entrainera la pathologie.

Exemple : un pH gastrique qui diminue de 3,5 à 2,5 de par le fait d'une alimentation trop protéinée, entrainera une inflammation des cellules de l'estomac (gastrite) puis le mort de ces cellules (ulcère).

Beaucoup de chose dans notre vie nous amène inexorablement vers un état d'acidose cellulaire. La pollution, ce que nous nous mettons quotidiennement sur la peau, le sport (acide lactique), le stress, les prises médicamenteuses et notre alimentation.

Mais notre alimentation est un des bras de levier majeur dans la gestion de cet équilibre.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

LISTE DES ALIMENTS ACIDIFIANTS ET ALCALINISANTS

Exemples ALIMENTS ACIDIFIANTS (STRESS)	Exemples ALIMENTS ALCALINISANTS
Sucre , « miel industriel »-----	Fructose, sucre de coco, « vrai miel »
Protéines A+V-----	
Céréales -----	Sauf quinoa et orge
Thé Café Cacao -----	Sauf Thé vert
Fraises, ananas, kiwis, Agrumes-----	Fruits (bananes, pommes, poires...)
Tomates, cresson, oseille-----	Racineux (Pomme de terre, patate douce, carotte, panais ...) Légumes verts
Noisettes, cacahuètes, ...-----	Amandes
Abricots secs-----	Fruits secs

Aliments acidifiants (à limiter – de 50%)

- Les protéines animales (viandes, poissons, œufs, produits laitiers), car ceux-ci favorisent le stockage d'acide urique (surtout la viande rouge),
- Les légumineuses (protéines végétales),
- Les graisses animales en excès,
- Les céréales complètes ou raffinées ++ telles que le blé, le son, l'avoine...
- Le sucre blanc raffiné présent dans les sodas, les sucreries, les pâtisseries et dans la plupart des plats industrialisés,
- Le café et le thé (à l'exception du thé vert alcalinisant),
- Le cacao,
- Certains légumes tels que les tomates, les épinards cuits, l'oseille, le cresson,

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

- Les vinaigres (sauf le vinaigre de cidre) et les condiments tels que les cornichons, les câpres,
- Les agrumes en général, surtout l'orange (le jus d'orange tous les matins est un véritable acide pour notre corps),
- Certains fruits exotiques tels que le kiwi, le fruit de la passion, l'ananas et certains fruits rouges tels que la fraise.

Les aliments alcalinisants (à privilégier + de 50%), sont principalement les légumes et certains fruits.

Nous trouverons :

- Les légumes verts (sauf les épinards cuits),
- Les sucres de fruits tels que le fructose, le sucre de coco,
- Les légumes racineux (pomme de terre, patate douce...) +++
- Les légumes colorés tels que la carotte, la betterave, à l'exception bien sûr de la tomate (surtout cuite),
- Les fruits en général avec les figues, le raisin, les poires, les pommes douces, les bananes ++, les pêches, le melon, la pastèque, les châtaignes, les dattes, les avocats...
- Les fruits secs à l'exception de l'abricot,
- Les amandes ++ et certains oléagineux tels que certaines noix à l'exception des noisettes et des cacahuètes.
- Toutes les courges.

Et surtout, les plus alcalinisants d'entre tous que nous devrions consommer sans modération (nous les décrirons dans le prochain chapitre), la pomme de terre et la patate douce.

CONSÉQUENCES DIRECTE D'UN ÉTAT D'ACIDOSE :

Cet état d'acidose mettant notre corps en souffrance, créant des états inflammatoires, naturellement, pour se protéger, notre corps cherchera à en sortir en mettant en place des systèmes « tampons » afin de « tamponner » cette acidose et à revenir vers une alcalose ou une neutralité.

Pour le faire, il ira puiser dans ses réserves de minéraux alcalins et nous commencerons à nous déminéraliser (Mg, Ca, K, Fe).

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

La conséquence directe sera :

De par la perte de **Magnésium (Mg)** : des tendinites, du STRESS, de la déprime

De par la perte de **Calcium (Ca)** : de l'ostéoporose

De par la perte de **Potassium (K)** : des risques cardiaques

De par la perte de **Fer (Fe)** : de la fatigue, de l'anémie, ...

Liste de pathologies dues à un excès d'acidité dans l'organisme

Cette liste n'est pas exhaustive car elle serait interminable, mais il s'agit là des maux les plus répandus dans notre monde occidental. Si vous vous retrouvez dans certains, il est temps pour vous de modifier votre pH.

- nervosité, irritabilité,
- déprime, dépression,
- frilosité,
- baisse du système immunitaire,
- démangeaisons ou brûlures anales,
- colites chroniques,
- sinusites, migraines, maux de tête, rhumes chroniques, otites, bronchites,
- brûlures d'estomac, ulcères,
- aphtes,
- arthrose, arthrite, ostéoporose, rhumatismes, tendinites,
- fatigue, manque d'énergie et jambes lourdes,
- crampes musculaires, tremblements,
- sciatiques, rachialgies,
- problèmes de peau (boutons, eczéma, herpès...),
- varices,
- calculs rénaux et vésicaux,
- perte de cheveux...

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

CONSEILS :

- IMPRIMER LA LISTE (NON EXHAUSTIVE) DES ALIMENTS ACIDIFIANTS ET ALCALINISANTS
- FAIRE LE TEST DU QUOTA DES ALIMENTS ACIDIFIANTS ET ALCALINISANTS SUR LES 2 DERNIERS JOURS ET VOIR CE QUE VOUS POUVEZ CHANGER SUR LES JOURS À VENIR

L'Office Mondiale de la Santé préconise d'avoir presque 70 % d'aliments alcalinisants ce qui est très difficile.

Il est plutôt conseillé d'être au moins sur du 50% - 50% avec régulièrement (tous les 3 à 6 mois) une prise de minéraux alcalins type Citrate de Magnésium (selon avis de votre médecin).

[Plus de renseignements CLIQUER ICI](#)

<http://alorschangeons.com/le-3eme-pilier-le-respect-de-notre-equilibre-acido-basique/>