

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MA BIBLE ACIDO-BASIQUE



- Le mode d'emploi *facile* de *l'équilibre* acido-basique (activités, modes de cuisson, eaux, alimentation...)
- Les meilleurs aliments dans votre assiette et votre *liste de courses idéale*
- 100 recettes et 8 semaines de menus acido-basiques
- Adieu fatigue, kilos rebelles, brûlures d'estomac, douleurs articulaires, mycoses et migraines répétées !
- *Inclus : la table des aliments et leur indice PRAL**
* Outil de mesure acido-basique d'un élément

MA BIBLE ACIDO-BASIQUE

Les aliments que nous mangeons modifient notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Trop protéinée et trop sucrée, notre alimentation est acidifiante pour le corps et perturbe notre équilibre acido-basique. Ce déséquilibre entraîne **une cascade de troubles** plus ou moins graves (fatigue, mauvaise haleine, troubles digestifs, surpoids...).

Dans cette bible très complète :

- **Tout ce qu'il faut savoir sur l'équilibre acido-basique**
- **Comment savoir si son équilibre acido-basique est perturbé ?** Quels sont les symptômes ?
- **Les règles simples de l'alimentation acido-basique :** le bon équilibre entre aliments alcalinisants (fruits, légumes...) et acidifiants (viande, poisson, fromages...)
- **Les exercices physiques qui aident à retrouver l'équilibre acido-basique**
- **8 programmes acido-basiques sur mesure** conçus pour chaque situation : surpoids, stress, transit intestinal, fatigue, diabète...
- **100 recettes acido-basiques sur mesure (anticholestérol, minceur, antidiabète...), délicieuses et très faciles à faire.** Sans aucun aliment « difficile » à trouver ! Et à chaque recette ses avantages santé en plus.
- **Inclus :** la table complète des aliments selon leur indice acido-basique, de « Abricot » à « Yaourt »

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme, la santé et les médecines naturelles. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès dont *Ma bible de la santé nature*. Retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

Catherine Dupin a déjà écrit ou co-écrit de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques détox*.

Ensemble, elles ont publié *Ma bible de l'alimentation détox*.

ISBN 979-10-285-0175-4



9 791028 501754

23,00 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, ALIMENTATION

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mon week-end détox, 2016.

Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.

Ma bible de l'alimentation détox, 2015.

La détox, c'est malin, 2014.

Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2014.

Mes petites recettes magiques détox, 2011.

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog :

biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0175-4

ANNE DUFOUR

CATHERINE DUPIN

MA BIBLE ACIDO-BASIQUE

Téléchargez
les listes de courses
de vos programmes
(voir p. 528).

L E D U C . S
E D I T I O N S

PRÉFACE DE JEAN-CHARLES SCHNEBELEN

Radicaux libres, équilibre acido-basique, aliments alcalinisants ou acidifiants, nutrition... ces sujets vous interpellent. Vous avez essayé de trouver des explications, des livres ? Sans y comprendre tellement plus ensuite. À chaque fois, cela vous paraissait même plus compliqué. Les réponses vous ont semblé confuses ou complexes. Mais cette fois, ça y est, on a LA réponse : l'acidité... on s'en « tamponne » ! Rien de trivial à cela, la réalité s'impose, l'organisme fait comme ça ! Face aux agressions qui le mettent à mal et qui l'acidifient – pollutions extérieures et intérieures – il encaisse, et se défend en modulant les variations. Bref : il fait tampon. Sinon, nous ne resterions pas en vie bien longtemps... À notre insu, il met tout son talent à tamponner nos gestes acidifiants pour tenter de rééquilibrer le terrain. Et son plus gros chantier lui vient de notre assiette !

Alors, au fil des pages, avec compétence et bonne humeur, Anne Dufour explique, applique de nombreuses et nouvelles bonnes raisons de commencer ou continuer à consommer cinq, et tant et plus, fruits ET légumes par jour. On vous avait dit que c'était pour les antioxydants ou les vitamines : en fait, c'est bien plus encore. Les fruits et les légumes interviennent dans l'équilibre général du corps à chaque instant. Car le pauvre est sans cesse acidifié par son propre fonctionnement et par notre hygiène de vie parfois discutable ! Dans ce grand chantier homéostatique, en permanence mis et remis en œuvre, il règle les compteurs, même si, sans vergogne, nous en rajoutons ! Ça marche, l'organisme s'en sort, alors... remettez-moi ça patron !

Pourtant, notre inconscience n'a pas de limites. On entend encore : « Steak frites ? C'est pas bien ? Mais moi je fonctionne comme ça, j'ai l'habitude. » Le temps passe, la machine « à équilibre acido-basique » fait le plus souvent bien son travail, trouve des alternatives en faisant fi de notre ingratitude. Jusqu'au jour où elle déclare forfait et laisse le champ libre aux pathologies les plus diverses.

Ève avait pourtant donné l'exemple : une pomme pour l'homme, vrai que c'était tentant ! Et vous comprendrez qu'une pomme ça tamponne... sans neutraliser ! Un vrai slogan publicitaire : une pomme ça tamponne... et tous les autres fruits aussi : rejoignons le jardin des Hespérides. Vous ne comprenez rien ? C'est normal, tout va s'éclairer en lisant cet ouvrage. Et vous verrez : on n'en ressort pas comme on y est entré...

Alors, résumons. La vie acidifie, les protéines aussi... Les fruits tamponnent, les légumes neutralisent nos erreurs ou excès alimentaires... Tout ça, Anne Dufour nous l'explique, nous prend par la main à travers des menus, des recettes (+ de 200 !), des programmes d'une semaine ciblant un problème ou une maladie, et nous ravit ! SÛR, on va se faire du bien en mangeant... Au fait, je vous propose un énorme steak... de céleri-rave, cuit vapeur en tranche épaisse, dégusté tiède avec de l'huile d'olive et du citron ou poêlé aux épices ou graines. Mille mercis Anne.

JEAN-CHARLES SCHNEBELEN
Docteur en pharmacie
Spécialiste des plantes
Chargé de cours à Paris XIII

*« Certainement, l'acide est-il le plus nuisible
de tous les états des humeurs. »*

HIPPOCRATE (MÉDECIN GREC ANTIQUE)

*« On ne dira jamais assez l'importance de l'équilibre acido-basique
dans le maintien de la santé. Les microbes, les virus
et les champignons naissent spontanément en fonction
de l'état du "terrain" lié au changement de pH. »*

DR CATHERINE KOUSMINE

*« Le mode de vie et l'alimentation d'aujourd'hui conduisent
à l'acidification de l'organisme et, par là, à une foule de maux. »*

CHRISTOPHER VASEY, NATUROPATHE

SOMMAIRE

Préface de Jean-Charles Schnebelen	5
Introduction	11
L'équilibre acido-basique, un équilibre élémentaire	25
Êtes-vous en déséquilibre acido-basique ?	37
L'alimentation acido-basique, c'est facile !	53
Hygiène de vie acido-basique	119
Votre programme acido-basique sur mesure, mode d'emploi	143
100 recettes acido-basiques	369
Table des aliments et leur indice Pral par ordre alphabétique	485
Table des aliments et leur indice Pral par ordre croissant d'acidification	495
Table des matières	505

INTRODUCTION

Vous êtes fatigué le matin ? Hyperactif mais en même temps épuisé ? Frileux ? Vous êtes spasmophile et faites crise sur crise ? Vous ne vous sentez pas « bien » : appétit perturbé, mauvaise haleine, douleurs diffuses (surtout musculaires ou articulaires)... ? Vous avez des renvois acides et souffrez de douleurs digestives ? C'est peut-être dû à un déséquilibre acido-basique. Il s'agit d'un déséquilibre chimique interne de l'organisme, susceptible de conduire à terme à des problèmes de santé et un mal-être importants. N'attendez pas pour réagir !

L'homme, une belle plante

Imaginons que vous tentiez de faire pousser une plante dans une terre acide alors qu'elle a besoin, au contraire, d'une terre basique. C'est exactement le même problème lorsque notre propre milieu interne n'est pas adapté à nos besoins. Ce que nous mangeons modifie notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Or, notre alimentation actuelle, trop protéinée et trop sucrée, est acidifiante pour le corps : elle perturbe notre équilibre acido-basique, pourtant vital. Un déséquilibre de notre « chimie interne » entraîne une cascade de troubles plus ou moins graves, probablement (co)responsables de la majorité des maladies chroniques qui raccourcissent notre longévité et amoindrissent notre qualité de vie. Certes, nous avons des mécanismes de compensation, contrairement à la plante qui dépend totalement de son milieu. Mais ces compensations ont un coût physiologique exorbitant : elles se font notamment au détriment de notre réserve en calcium (squelette). En effet, comme la composition du sang doit absolument être constante, en cas d'acidité trop intense, le corps doit neutraliser avec ce qu'il trouve. En l'occurrence, du calcium, qu'il va piocher dans l'os. Une alimentation chroniquement acidifiante (excès de viande/sel/fromage) est le plus court chemin pour avoir un squelette en mauvais état. C'est ce que l'on appelle l'acidose métabolique latente.



Protéines
(œuf, poisson,
poulet, viande...)



acidification



Fruits (citron, raisin,
pomme),
eau bicarbonatée...



tampon



Légumes (courgettes,
concombre,
haricots verts...)



neutralisation
(indispensable quand
tampon débordé/
insuffisant)

Des habitudes de vie acidifiantes

L'acidose n'est pas un concept nouveau. L'impact d'une acidose métabolique latente sur la santé et le bien-être, en revanche, est sérieusement étudié depuis peu. Par « latente », il faut comprendre « sourde », « pernicieuse ». Le mal silencieux qui avance sans qu'on le remarque. Les scientifiques soupçonnent cette « mini-acidité chronique » d'être fortement délétère pour le corps, et d'affecter autant notre bien-être que notre santé. L'une des raisons pour lesquelles ils se penchent sur ce problème, c'est que nos modes de vie ont fortement évolué ces dernières décennies pour tendre, toujours plus, vers l'acidification. Ainsi :

- *Nos aliments sont raffinés*, appauvris en composants alcalinisants (minéraux...), neutralisants.
- *Nous ne mangeons pas assez de fruits et légumes neutralisants* ou alcalinisants, mais trop de viande, de poisson, d'œufs, de produits laitiers, acidifiants.
- *Nous buvons moins d'eau*, neutre ou basique, mais plus de boissons sucrées, acidifiantes.
- *Nous vivons dans un stress permanent*, avec une pression économique et sociale de plus en plus forte. Or le stress est acidifiant et, en plus, gros consommateur de magnésium alcalinisant.
- *La pollution atmosphérique* et l'habitude de se confiner, au bureau comme à la maison, entravent une oxygénation pourtant nécessaire à l'équilibre acido-basique.
- *Notre activité physique est insuffisante*, ce qui ralentit l'élimination des acides par les voies naturelles (poumons...).

Tout cela concourt à une acidification globale de l'organisme. Il est pourtant facile de retrouver l'équilibre acido-basique : quelques réflexes alimentaires simples, quelques gestes d'hygiène de vie accessibles à tous, suffisent à nous ramener dans « les clous ».

LES « PIONNIERS » DE L'ACIDO-BASIQUE (CATHERINE KOUSMINE, CHRISTOPHER VASEY, PAUL CARTON...)

Le concept de l'équilibre acido-basique ne date pas d'hier. Les docteurs Catherine Kousmine et Paul Carton, tous deux dans leur genre pionniers de médecine naturelle, ainsi que Christopher Vasey et tous les naturopathes l'intègrent dans leurs pratiques de soins depuis des dizaines d'années. D'autres noms moins connus résonnent aussi aux oreilles des « Anciens », comme Howard Hay ou J. P. Geoffroy, ou encore John H. Tilden. Plusieurs de ces précurseurs ont publié des livres très bien faits, relatant les enjeux physiologiques de ce précieux équilibre. Cependant, il peut être parfois ardu de mettre en pratique leurs recommandations, et c'est tout l'intérêt de cet ouvrage. Nous ne prétendons nullement « inventer » ce concept, mais vous aider à l'appliquer au quotidien, simplement et efficacement, pour une meilleure santé et un mieux-être. Pour aller encore plus loin, en dehors des menus et conseils acido-basiques types, nous vous proposons des programmes sur mesure. Par exemple, si vous souhaitez protéger votre squelette, il est indispensable de respecter ces conseils acido-basiques, indépendamment d'un traitement substitutif à la ménopause ou/et antiostéoporose. L'acido-basique relève en effet d'une véritable écologie du corps, sans laquelle il serait vain d'imaginer protéger son squelette.

Comment utiliser ce livre

Après avoir intégré les rouages de l'équilibre acido-basique et les conséquences d'une acidose métabolique latente, suivez votre programme acido-basique sur mesure, pendant une semaine. Il suffit de piocher parmi les aliments adaptés (à la fois « acido-basiques » et conçus pour apaiser vos troubles) et d'instaurer les bons gestes d'hygiène de vie au quotidien. Vous constaterez en quelques jours un mieux-être évident. N'oubliez pas que ce sont des conseils à suivre sur le long terme, pas du tout un « régime », par définition déséquilibré et limité dans le temps.

ÊTES-VOUS EN ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ? UN PETIT TEST POUR COMMENCER

Voici 55 questions pour évaluer votre équilibre acido-basique. Répondez par oui ou par non à chacune de ces questions. Ce petit test tout simple permet d'évaluer l'impact de votre alimentation et de votre hygiène de vie sur votre équilibre acido-basique.

➔ Les facteurs acidifiants

HYGIÈNE DE VIE

- Je fume Oui Non
- Je fume plus de 5 cigarettes par jour Oui Non
- Je marche moins de 30 minutes par jour Oui Non
- Je suis stressé au bureau Oui Non
- Je suis stressé à la maison
(enfants, conjoint, factures, bruit...) Oui Non
- Le week-end, je me repose en restant à la maison,
souvent devant la télé ou l'ordinateur Oui Non
- Je travaille dans un milieu confiné avec des odeurs fortes
(pressing, parfumerie, atelier de bricolage...) Oui Non
- Dans mes loisirs, je suis régulièrement confronté à des produits
type colle, peinture (bricolage, maquette...) Oui Non
- J'utilise chaque jour du parfum, des produits
cosmétiques parfumés Oui Non
- Je cours sans arrêt à droite à gauche pour m'occuper
des enfants, de la maison, du boulot... Le temps file,
pas une minute à moi ! Oui Non

- La journée, je vis la fenêtre fermée
(bureau, maison, voiture, avion...)
Oui Non
- Je dors la fenêtre fermée
Oui Non
- Je dors mal, mon sommeil n'est pas reposant
Oui Non
- Je prends régulièrement des médicaments
(traitement médical pour maladie chronique
ou prise régulière d'aspirine ou autre)
Oui Non

ALIMENTATION ET HABITUDES ALIMENTAIRES

- Je mange beaucoup (de grandes quantités par repas)
Oui Non
- Je grignote souvent
Oui Non
- Je mange au déjeuner et au dîner de la viande
ou du poisson
Oui Non
- Je mange toujours un dessert
(crème caramel, gâteau, glace...)
Oui Non
- Je bois des sodas (avec ou sans sucre)
plusieurs fois par semaine
Oui Non
- Je bois de l'alcool (vin...)
Oui Non
- Je bois plus de 3 verres de boissons alcoolisées par jour
Oui Non
- Je bois mon thé et mon café avec du sucre ou une sucrée
Oui Non
- Je suis en surpoids
Oui Non
- Je mange principalement des plats préparés
Oui Non

- J'achète presque toujours les mêmes aliments en supermarché Oui Non
 - Je mange pas mal de sucreries (chocolat, bonbons, biscuits...) Oui Non
 - Je mange du pain blanc, des pâtes blanches, du riz blanc Oui Non
 - Je consomme du sucre blanc Oui Non
 - J'utilise des huiles végétales raffinées Oui Non
 - Je bois 3 tasses de café par jour ou plus Oui Non
 - Je mange pas mal de charcuterie Oui Non
 - Je mange pas mal de friture et de plats en sauce Oui Non
 - Je mange du fromage presque à chaque repas Oui Non
 - J'ai des troubles digestifs, je mets des heures à digérer, je me sens souvent « lourd » Oui Non
 - Je mange souvent debout, ou au bureau devant mon ordinateur, ou dans le métro, vite fait Oui Non
- Total

**Si vous avez répondu « oui » à au moins 15 de ces questions,
vous avez globalement une hygiène de vie acidifiante.**

➔ Les facteurs alcalinisants

HYGIÈNE DE VIE

- Je marche au moins 1 heure par jour Oui Non
- J'ai l'impression d'être globalement détendu Oui Non
- Je fais au moins 1 fois par semaine du sport (natation, aquagym, ping-pong, tennis...) Oui Non
- Le week-end, je m'oxygène pendant de longues balades à pied ou à vélo dans la nature Oui Non
- Je fais du yoga, des arts martiaux, du chant ou toute autre activité qui m'aide à améliorer ma respiration Oui Non
- Je prends régulièrement des bains pour me détendre Oui Non
- Je vais souvent dans la forêt, au bord de la mer ou en montagne Oui Non
- J'aère ma maison/mon appartement au moins un quart d'heure matin et soir (fenêtre ouverte en grand) Oui Non
- J'aère mon bureau (fenêtre ouverte en permanence ou grande ouverte quelques minutes chaque heure) Oui Non
- Je lis beaucoup, je vais au cinéma, je sors, je m'amuse, je prends du bon temps Oui Non
- Je dors bien, et suffisamment Oui Non
- J'écoute de la musique classique, cela me fait du bien Oui Non
- Je jardine Oui Non
- Je dors la fenêtre ouverte Oui Non
- Je vais régulièrement au sauna Oui Non

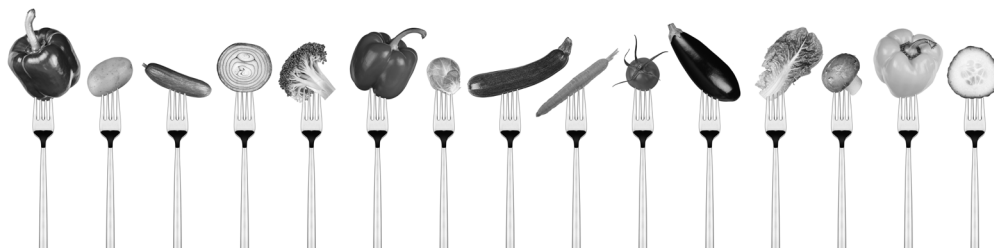
ALIMENTATION ET HABITUDES ALIMENTAIRES

- Je mange un fruit au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner Oui Non
- Je mange une salade ou des crudités au déjeuner et au dîner Oui Non
- Je mange de la soupe de légumes et/ou des légumes verts au déjeuner et au dîner Oui Non
- Je bois principalement de l'eau Oui Non
- Je bois environ 1 litre d'eau par jour (y compris le thé et le café) Oui Non
- Je cuisine, même simplement, au quotidien (je ne mange pas « tout préparé ») Oui Non
- J'achète mes aliments en supermarché, en boutique diététique et au marché (je varie) Oui Non
- Je mange/bois pas mal de produits bio (notamment le thé et le café) Oui Non
- Je mange du pain complet, des pâtes complètes, du riz complet Oui Non
- Je mange du sucre complet ou du miel, du sirop d'érable Oui Non
- J'utilise des huiles végétales non raffinées (achetées généralement en boutique diététique) Oui Non
- Je bois maximum 2 tasses de café par jour Oui Non
- Je bois au moins 1 tasse de thé vert par jour Oui Non

- J'aime bien boire des tisanes Oui Non
 - Je digère bien, merci ! Oui Non
 - Je prends le temps de manger à table, assis, au calme Oui Non
- Total**

Si vous avez répondu « oui » à au moins 15 de ces questions, vous avez globalement une hygiène de vie équilibrée sur un plan acido-basique.

Découvrez dans les pages suivantes 24 conseils simples et pratiques pour un équilibre acido-basique au quotidien.



14 conseils alimentaires

acido-basique

1. Mangez moins de sel minéral et de chlore

(Ce dernier accompagne presque toujours le sel.)
Donc moins de plats salés, de fromage, de produits préparés.
Pas d'eaux minérales riches en chlorures – plus de 200 mg/l – au quotidien (Arvie, Vichy Célestins, Vichy Saint-Yorre).

2. Mangez plus de potassium

Donc plus de légumes racines (carottes, panais...), de légumes verts (concombre), de pommes de terre, d'abricots et de bananes. À vous les bonnes petites soupes réconfortantes au potiron et les smoothies rafraîchissants en été !

3. Mangez plus de sels organiques présents dans les végétaux

Notamment dans les agrumes (voir p. 73). Ces derniers sont aussi mal nommés « acides organiques » alors qu'ils ne génèrent aucun acide dans notre organisme. Au contraire, ils vont donner des bicarbonates « tampons » !

4. Accompagnez toujours viande, œuf, poisson, céréales et légumes secs de légumes verts

C'est le principe de base d'un bon repas acido-basique.

5. Préférez les protéines d'origine végétale

(céréales complètes, légumes secs, soja...) à celles d'origine animale. Au moins une fois par semaine (puis deux fois, puis trois...), essayez de manger « végétarien ». Vous n'aurez pas faim, car vous consommerez plus de fibres, très impliquées dans la sensation de satiété.

6. Choisissez des céréales complètes

Pour les pâtes, le pain, la farine, le riz... Dans la version raffinée (blanche), potassium et autres minéraux « antiacidité » ont disparu. Résultat, l'organisme digère des protéines végétales « non tamponnées », donc quasiment aussi acidifiantes que celles de la viande, des œufs et autres protéines animales.

7. Hiérarchisez vos priorités alcalines

Les fruits et légumes verts font mieux que les céréales complètes et les légumes secs, qui eux-mêmes font mieux que les céréales raffinées.

8. Buvez beaucoup d'eau

Surtout de l'eau minérale riche en bicarbonates.

9. Ne vous privez pas d'aliments au goût acide ou acidulé

La saveur acide n'a aucun rapport avec l'acidification dont nous parlons. Le citron est acide en bouche, mais ne libère pas d'acidité dans le corps.

Au contraire, les agrumes (citrons, pamplemousses...) sont riches en citrates, hautement alcalinisants.

10. Faites simple

Les aliments « nature » sont meilleurs pour la santé. Plus l'étiquette d'un produit vous semble longue, avec un grand nombre d'additifs, plus il faut vous en méfier.

11. Ne rejetez pas par principe tout ce qui est nouveau

(Ce serait dommage !), mais souvenez-vous que la plupart des aliments récemment mis sur le marché ne correspondent qu'à une offre marketing. Ces produits sont bien souvent fortement éloignés des besoins de l'organisme. Si vous ne savez plus à quel critère vous vouer, simplifiez-vous les courses et la vie : n'achetez pas un aliment que votre grand-mère n'aurait pas acheté.

12. Consommez de larges quantités de fruits et légumes très colorés

Plus ils sont foncés, plus ils sont riches en pigments antioxydants.

13. Mangez moins de produits laitiers

Surtout de fromage, fortement acidifiant.

14. Consommez des épices

Muscade, poivre, cannelle... sont autant de merveilleuses « petites mains » acido-basiques, détox et antioxydantes...

*acido-
basique*

10 conseils d'hygiène de vie

1. Apprenez à mieux respirer

Plus profondément, moins vite.

2. Bougez

Solliciter ses muscles nécessite un afflux de sang, donc des battements cardiaques accélérés, donc une respiration elle aussi plus rapide. Or, c'est par la respiration que l'on élimine une grande partie de nos acides. Bougez, respirez, éliminez !

3. Transpirez

La sueur est, elle aussi, un excellent moyen corporel d'éliminer les acides du corps. Courez, nagez, allez au hammam, au sauna... tout est bon pour une bonne suée.

4. Soignez votre flore intestinale

Elle joue un rôle fondamental dans la digestion, la transformation de certains acides gras (acide butyrique...), et par conséquent le ravitaillement des cellules. C'est aussi elle qui transforme les polyphénols antioxydants non absorbables par l'organisme (par exemple les tanins du thé vert et du vin rouge, de trop grandes molécules pour se faufiler dans le sang) en petites molécules absorbables et donc effectivement antioxydantes. Une cure de prébiotiques et/ou de probiotiques adaptés peut être indispensable. Tout simple : pensez à incorporer des aliments riches en probiotiques/ prébiotiques dans vos menus quotidiens, pour être sûr de bien assimiler vos antioxydants.

5. Si vous n'arrivez pas

à rétablir votre équilibre acido-basique malgré nos conseils, accélérez le retour à la normale en faisant une cure de minéraux tamponnants (citrate de magnésium, potassium, calcium). Il en existe de diverses marques. C'est très efficace.

6. Buvez des tisanes spéciales acido-basiques

Par exemple de bruyère, de queue-de-cerise ou de framboisier.

7. Convoquez certaines huiles essentielles dans votre cuisine

Celle de petit grain bigarade, par exemple. Et si vous avez la chance d'avoir une baignoire, prenez des bains aux huiles essentielles antistress (lavande...).

8. Recherchez le calme

Protégez-vous au maximum du stress, du bruit, détendez-vous.

9. Confiez votre santé et bien-être quotidiens aux plantes

Prenez celles adaptées à votre cas proposées dans les programmes de ce livre. Par exemple, si vous êtes spasmophile, orientez-vous vers la mélisse, antispasmes. Si vous êtes à l'âge de la ménopause et craignez pour vos os, pensez à la prêle ou au lithothame fortement reminéralisants.

10. Si vous êtes en surpoids, mettez tout en œuvre pour mincir

Ne serait-ce qu'un petit peu. Trop de kilos déséquilibrent tous nos systèmes d'adaptation, y compris celui chargé de l'équilibre acido-basique.

*conseils
d'hygiène de vie*

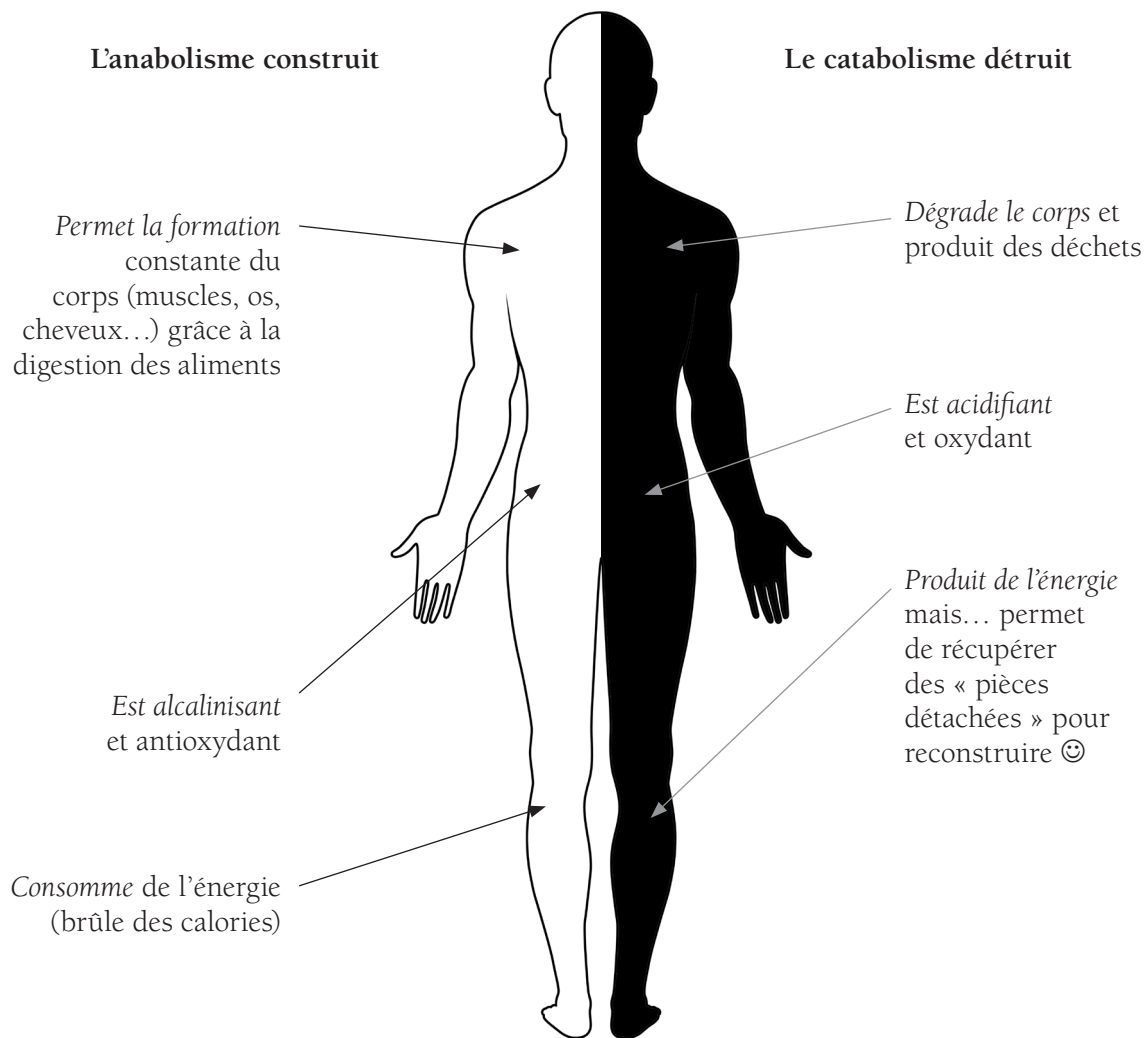
L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, UN ÉQUILIBRE ÉLÉMENTAIRE

UN ÉQUILIBRE FONDAMENTAL POUR L'ORGANISME

Le corps recherche en permanence un équilibre chimique interne (l'homéostasie), nécessaire à son bon fonctionnement et, même, à sa survie. Grâce à cet équilibre on digère bien, on dort profondément, notre peau se renouvelle à un rythme normal, notre squelette s'autorépare, remplaçant en permanence de vieilles cellules par des neuves. Grâce à cet équilibre, toujours, nos enzymes, ces « petites mains » sans lesquelles rien ne serait possible dans notre corps, fonctionnent parfaitement bien, car elles ont besoin d'un pH donné et d'une température de 37 °C. C'est pourquoi le corps s'efforce de toujours rester dans le cadre de ce pH et autour de 37 °C, abaissant la fièvre (même si elle est utile temporairement), et, à l'inverse, maintenant la chaleur interne, y compris en cas de froid intense.

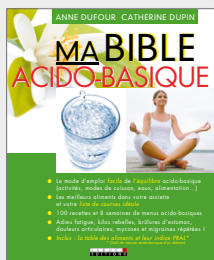
Le corps tend naturellement vers l'acidité

À chaque instant, il se passe quelque chose dans notre organisme. On respire, on digère, on rit, on se douche, on réfléchit, les cellules anciennes sont remplacées par des nouvelles, les globules blancs luttent contre les microbes, nous produisons de la chaleur pour rester à 37 °C. Bref, la vie. Chacun de ces mini-événements produit un peu d'acidité. Parce que chacun de ces mini-événements n'est possible que grâce aux échanges d'électrons. Cette vision « chimique » de notre corps est rarement mise en lumière, et c'est pourtant bien ainsi que nous sommes conçus, et c'est autour de cet échange d'électrons que la vie s'organise. Sinon nous serions figés, morts. C'est ce que les biologistes appellent le métabolisme. Ce dernier est constitué de deux composantes : *l'anabolisme* (le corps qui se construit, se répare, etc.) et le *catabolisme* (les processus de dégradation indispensables pour pouvoir éliminer les vieilles cellules). Ces deux composantes sont indépendantes de notre volonté, elles sont le fruit d'une cascade permanente de réactions chimiques.



MALGRÉ LES APPARENCES, CES DEUX COMPOSANTES SONT AUSSI INDISPENSABLES L'UNE QUE L'AUTRE POUR L'ORGANISME.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible acido-basique
Anne Dufour et Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S
EDITIONS