

## A12 – Acidité (1<sup>ère</sup> partie)

(Acide urique : se rapporter au chapitre sur le sujet.)

L'acidité est un état morbide. Ce n'est pas en soi une affection, c'est le signe d'un processus morbide qui influence négativement les organes : foie, rate, pancréas, articulations, cerveau, etc.

Schématiquement, lorsque vous êtes mort, votre corps devient acide. Cela permet que le corps se dégrade plus rapidement et se décompose pour revenir à la terre.

### **L'acidité est un processus de décomposition ou de manque de vitalité.**

*Pas de soucis outre mesure, si vous mesurez le pH urinaire, c'est que vous êtes en vie !*

Schématiquement, un corps en bonne vitalité a un pH autour de 7. Une façon simple de mesurer le pH du corps, pour se faire une idée, est de faire des tests de pH urinaire.

Vous achetez des bandelettes de mesure de pH urinaire. Ce sont des bandelettes qui se colorent avec l'urine (quelques gouttes suffisent). En 2017, le tarif des bandelettes variait de 1 à 10, c'est à dire pour 50 bandelettes, de 5€ à 50€.

Faites vos mesures en milieu de matinée et fin d'après-midi. C'est à dire :

- pas la première urine du matin (souvent très acide )
- pas juste après un repas
- avant un repas, OK
- quelques heures après un repas, OK.

Faites vos mesures sur 2 à 3 jours.

Si vous avez un pH urinaire inférieur à 6,8 vous êtes en acidité.

Si vous avez un pH urinaire inférieur à 6, vous êtes en hyper-acidité.

### **Pourquoi mesurer le pH urinaire ?**

L'acidité est un état morbide. L'acidité, tout comme la vitalité, sont des processus dynamiques. En identifiant si vous avez un terrain acide, cela permet de rectifier.

Certains travaux avancent que les cancers se développent préférentiellement en terrain acide. Il en va de même pour la maladie de Lyme, l'arthrose, les problèmes rénaux, et toute une panoplie d'affections ou maladies que nous souhaitons éviter.

A contrario, sur un terrain alcalin, ou du moins neutre à légèrement alcalin, certaines maladies n'arrivent pas à se développer.

### **Modifier un terrain acide permet d'avoir une influence préventive et curative vis-à-vis des maladies.**

Mesurer le pH de notre corps, à travers le ph de l'urine, c'est facile à réaliser.

Cela apporte :

- une opportunité d'observer par des moyens simples l'évolution de notre équilibre acido-basique. Cela est un atout dans l'implication du malade pour ses processus de guérison. De plus, cela permet d'avoir recours à un outil simple, peu cher, et accessible à chacun. Les tests de ph sont à privilégier dans les phases préventives ou curatives.

- une chance d'expérimenter diverses options, diverses aides, est de voir dans notre mode de vie, ce qui influence notre pH. Par exemple, si vous faites les exercices de respiration de type de ceux de « iceman », Wim Hoff, vous pouvez constater qu'avant l'exercice votre ph peut être acide, et après l'exercice, le ph urinaire est devenu basique.

C'est une façon de prendre soin de sa santé, de façon préventive ou curative. Car changer l'équilibre acido-basique, c'est aussi changer le terrain sur lequel la maladie se développait. Cela peut participer grandement à la guérison.

A l'inverse, avoir recours à des remèdes ou médicaments tout en gardant un terrain acide, camouflera un problème qui va ressurgir ailleurs ou différemment. Le terrain acide, même avec des symptômes qui disparaissent ou s'atténuent, reste un terrain acide. C'est un bon contexte pour que les maladies apparaissent ou se développent, de façon visible ou en « sourdine ».

**Un déséquilibre acido-basique est un bon indicateur qu'il faut se bouger les fesses, s'occuper un peu plus de soi et prendre concrètement sa santé en main !**

**Exercice :**

Commandez du papier ph urinaire

Prenez votre ph urinaire

Faites un exercice respiratoire et reprenez votre ph urinaire (si vous ne savez pas quel type d'exercice faire, essayez celui du lien suivant : <https://www.wimhofmethod.com/elearning/free-3-part-video-miniclass>).

Qu'observez-vous ? Y a-t-il du changement ?