

Equilibre acido-basique-résumé :

Présentation générale

Terrain

Par nos conditions de vie actuelles, nous remarquons plutôt chez les personnes un terrain à tendance acide plus qu'alcalin, ce qui entraîne de multiples troubles métaboliques et des dysfonctionnements de toute sorte qui ont des répercussions physiques, psychiques, émotionnelles...

L'usure naturelle du corps : cause et conséquence d'une acidité.

Pour bien fonctionner, le corps humain doit maintenir son taux " d'acidité" dans des limites très étroites ; l'équilibre acido-basique ayant 1 impact sur notre organisme et notre santé.

PH

Le PH est la mesure d'acidité ou d'alcalinité du corps humain.

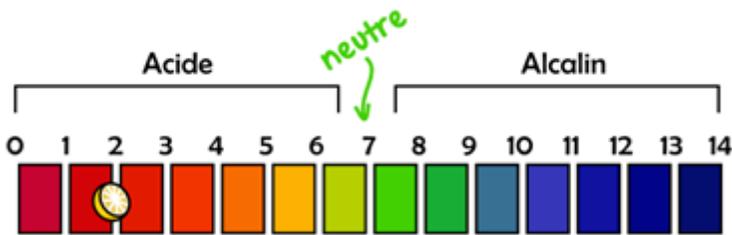
Mesure de l'acidité ou la basicité par le PH: potentiel hydrogène. De 4,5 à 7,5.

C'est la mesure de la concentration en ions hydrogène ...dans les urines en y trempant une bandelette ou dans le sang artériel par des "gaz du sang" (prélèvement à la seringue, en milieu hospitalier pour voir surtout des désordres respiratoires).

L'acidité, se mesure par des petits papiers qu'on trouve facilement dans toute droguerie (*nom de magasin en Suisse qui vendent des produits de soin pour les humains, les animaux et la maison, sans nécessiter d'ordonnance médicale ; ainsi que des remèdes naturels*) et pharmacie. En France, en magasins bio (parfois, les pharmacies ne proposent que des tests ph eau qui ne fonctionnent pas avec l'urine. A titre d'exemple, les bandelettes « alcabase » = 6€ pour 50 bandelettes (nous avons eu un exemple de bandelettes en pharmacie 25€ les 10 bandelettes, alors regardez le prix, les écarts peuvent être importants).

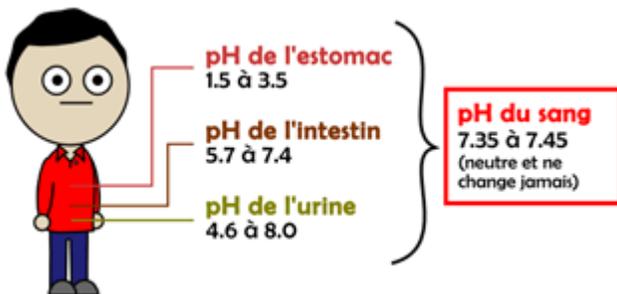
Il est conseillé de faire une moyenne sur quelques jours et de la prendre ni le matin au réveil, ni trop proche des repas.

On mesure l'acidité avec une unité qui s'appelle le pH :



À titre d'exemple, un citron a un pH de 2.

La valeur de neutralité du pH tourne autour de 7, et c'est vers celle-ci que doit tendre la valeur de notre corps pour être en pleine santé (quand nous mesurons par les urines) ; inférieure à cette valeur on dit que c'est acide et supérieure que c'est alcalin.



Equilibre naturel

Cet équilibre est un paramètre important pour la santé, une base...

Le pH mesure cet équilibre, il doit se situer aux alentours de 7. En dessous de 7, cela signe une trop grande acidité du corps, ce qui est défavorable pour la bonne santé.

Naturellement, le corps va éliminer les acides, principalement via les reins (urines), la respiration, la peau (émonctoires). Mais ce travail du corps consomme de l'énergie et peut entraîner une fatigue et une déminéralisation de l'organisme. Par exemple, le corps va puiser dans ses réserves de minéraux (calcium, magnésium, potassium), ce qui entraîne une déminéralisation...

Avant toute chose, en termes de santé, il convient d'équilibrer le corps au niveau du pH.

En fonction de la tendance de notre corps celui-ci doit dépenser de l'énergie et des minéraux pour faire en sorte de rétablir un ph normal.

Nos corps sont plutôt de tendance « acides ».

Pour équilibrer l'acidité, notre corps utilise la respiration, la transpiration, les excréctions de selles d'urines et de sébum. Si l'acidité n'arrive pas à être équilibrée par ces moyens, elle va aller puiser dans les réserves alcalines, à plusieurs endroits, tels que le cuir chevelu, les os, les ongles, les muscles...

Déséquilibre

On ne le sait pas au premier abord, mais on est souvent "déséquilibré acide", ça oblige alors le corps à puiser dans les organes vitaux et les os pour dissoudre l'acidité et l'enlever du corps de façon sécuritaire.

La nourriture produit des déchets acides qui, s'ils ne sont pas évacués, vont s'accumuler.

Dès lors le sang va s'épaissir, la circulation ralentir, et les organes vitaux ne seront plus assez oxygénés, ni nourris.

C'est ainsi que trop d'acidité va pousser le corps à se défendre, en créant des substances telles que du cholestérol et du mucus. Il y aura aussi des carences en minéraux et le système immunitaire en sera affaibli, car le corps essaiera de récupérer l'énergie où il peut.

En MTC, cela s'exprime souvent en chaleur ou en feu sur différents organes, par déficience du yin ou montée du yang.

Après avoir répertorié tous les signes qui ont attiré à un terrain à tendance acide (pour en citer quelques uns parmi tant d'autres : grande fatigue, inflammations diverses de l'appareil ostéo articulaire, troubles digestifs, dépression, irritabilité, baisse de l'immunité, peau sèche, mycoses, allergies, déminéralisation...), il est essentiel d'en rechercher les causes, considérer la personne dans sa globalité, d'une manière holistique. Les causes peuvent être alimentaires, environnementales, émotionnelles, stress, pollutions diverses (eau, air, pesticides, médicaments..), élimination insuffisante par nos émonctoires saturés...

Le déséquilibre du corps quant au PH, décelable par un état de faiblesse si trop d'acidité ou d'alcalinité, est provoqué par plusieurs facteurs :

- stress (le plus fréquent) => entraîne aussi une grosse perte de magnésium
- alimentation carencée en aliments alcalinisants*
- alimentation favorisant les aliments acidifiants**
- mauvaise digestion
- **fermentations digestives**
- surconsommation d'aliments cuits (+ de 20%)
- manque d'oxygène (qui, à lui seul, suffit à oxyder de nombreux acides en circulation dans le corps)
- exercices physiques et transpiration => **perte de potassium et sodium** => douleurs, raideurs, crampes.

* **Les aliments acidifiants** :

Tous les sucres et hydrates de carbone, les amidons blancs qui sont métabolisés en sucre.

L'eau gazeuse et les boissons gazeuses et light.', ainsi que les boissons alcoolisées, la caféine et la théine.

Les huiles et fritures

Le vinaigre de vin

Le vin

La viande (en particulier la viande rouge)

Le poisson

Les céréales transformées : pain, pâtes avec gluten de blé (difficile à digérer).

Les légumineuses

Les fruits(sauf agrumes qui peuvent se comporter comme des acides ou des bases selon la constitution de l'organisme), framboises, pêches, fruits non mûrs

Les noix type amandes, noix du Brésil et de coco... car souvent rances (voir vidéo Yves)

Les sucres

Les fromages(produisent du mucus) et les produits laitiers(difficiles à digérer)

Les matières grasses

Le chocolat

** Quelques exemples **d'aliments alcalinisants** :

Les légumes frais, surtout des feuilles vertes foncé tels que le kale, l'ortie (à noter que le vert des blettes est acidifiant)

Les légumes racines

Les légumineuses germées

Les graines germées

Les fruits frais (même un fruit 'acide' tel que le citron, dont le goût est acide mais l'effet dans l'organisme est alcalinisant)

Les algues

Les matières grasses non cuites

Le sel

Le miso...

D'où l'importance d'inclure des quantités significatives de fruits et légumes frais dans notre régime.

Ceux qui sont plutôt alcalinisants ; les fruits / les légumes/ les graines riches en amidon , germées / les produits aussi proches de la nature que possible.

Après avoir été digérés, les aliments laissent dans le corps différents résidus : minéraux, phosphate, acides aminés, etc.

Or, ces résidus (appelés cendres ou « ash » dans le blabla non scientifique) peuvent changer le pH de ton urine.



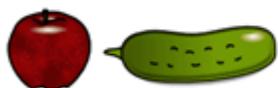
Selon le type de résidus qu'ils laissent derrière eux, on peut qualifier les aliments d'acidifiants ou d'alcalinisants.

Acidifiant



Une personne qui mange beaucoup de protéines aura une **urine plus acide.**

Alcalinisant



Une personne qui mange beaucoup de fruits et de légumes aura une **urine plus alcaline.**

Symptômes, signaux de déséquilibre

L'alimentation moderne et les modes de vie actuels dans notre société favorisent un terrain trop acide. Or trop d'acidité peut entraîner une mauvaise santé, divers troubles et l'apparition de pathologies.

Voici les effets plus ou moins notables sur le corps et le système nerveux :

- ralentissement métabolisme, aggravations problèmes de peau

- dérèglement flore intestinale
- prolifération bactéries et champignons
- aggravation inflammations
- épuisement système nerveux
- dégénérescence ongles, cheveux
- ostéoporose
- perte musculaire
- tensions musculaires...
- calculs rénaux
- fragilité système immunitaire
- vieillissement prématuré.

Rétablir l'équilibre

Les facteurs existants pour rééquilibrer nos corps sont notre alimentation sinon le corps ira puiser dans ses réserves, et également l'hygiène de vie.

Alimentation

L'alimentation joue un rôle important dans l'équilibre du ph de notre corps.

Pour garder l'équilibre de notre corps, on évitera la surconsommation de produits acidifiants (par rapport à la consommation des aliments alcalinisants), aussi bien que les produits raffinés et réchauffés, qui sont aussi acidifiants pour l'organisme.

L'alimentation : manger bio le plus possible, local (circuits courts) et privilégier le « fait maison »

Eviter tous les produits industriels et raffinés , les excès de protéines animales (surtout viandes rouges), les graisses saturées, les aliments acides et acidifiants (agrumes, fruits pas mûrs, produits laitiers, boissons sucrées type sodas, charcuteries, céréales raffinées, sucres raffinés, café, alcool...)

Privilégier légumes et fruits mûrs de saison (crudités et cuisson à la vapeur douce), viandes blanches et poissons, œufs, fromage frais ou faisselle chèvre brebis, laits végétaux, céréales semi complètes, oléagineux (noisettes, amandes...), graines germées, produits lacto fermentés, germe de blé, jus de légumes...

Il est important d'inclure assez d'aliments alcalinisants dans notre diète, et d'assurer un bon équilibre entre des aliments alcalinisants et des aliments acidifiants – c'est à dire une diète qui

favorise des aliments alcalinisants (ce qui ne veut pas dire supprimer des aliments acidifiants de notre régime).

Il est super important de manger cru à 80 %, et davantage de fruits et légumes foncés et feuillus, éviter les sucres, céréales raffinées, excès de stimulants, de protéines et d'alcool.

- de réduire au maximum les aliments acides et acidifiants (viandes, œufs, produits laitiers, sucres raffinés...) en consommant des aliments alcalinisants :

fruits et légumes, crus ou cuits,

céréales complètes,

aliments biologiques,

aliments locaux,

aliments de saison,

huiles de premières pression à froid,

boire de l'eau (à ph neutre),

diminuer le sel

La qualité du sol sur lequel pousse nos aliments et l'air ambiant auront également un impact sur l'aliment lui-même.

Dans un premier temps; plus nous cuisinons avec des aliments non industrialisés, et utilisons les produits de notre environnement et de saison, plus nous diminuons l'apport d'acidité.

Favoriser le lait et fromages de chèvre et les laits végétaux sans sucres, les fruits et les légumes de saison, les céréales complètes.

- d'adopter une alimentation en conscience (aliments de bonne qualité, produits bruts, bonne mastication, bonnes associations alimentaires, apports hydriques suffisants...)

- d'éviter les 'Fast food' qui favorise l'acidose

Boissons

Boire en quantité suffisante de l'eau peu minéralisée

Boire des **eaux riches en bicarbonates**

Boire de l'eau chargée en bicarbonates. (Vichy st Yorre....)

- Eviter les boissons acides (les soft drinks)

Boire de l'eau et des tisanes (camomille).

Eviter alcool, thé, café

boire une eau à Ph supérieur à 7

- Infusions de plantes riches en minéraux : avoine, ortie, trèfle rouge ou prêle, les tisanes = apport significatif en minéraux et remplacent très bien le thé ou le café.

Infusion d'herbes purifiantes et toniques des reins : fleurs de sureau, pissenlit, ortie.

Quelques plantes qui aident à alcaliniser le corps : l'ortie, le pissenlit, la bardane... toutes en général, dans les dosages modérés.

Quelques plantes qui aident à éliminer l'acide urique de l'organisme : le bouleau, le frêne, le cassis...

Diètes/cures

cure de jus en insistant bien sur les légumes verts

cure de lait d'argile verte ou blanche (4 càs d'argile dans un litre d'eau à boire dans la journée)

Les jeûnes ou mono diètes, le drainage des émonctoires aident à rétablir un bon équilibre acido-basique

1 à 2 monodiètes par semaine, le soir, de compote de pommes sans sucre ni miel et de pommes de terre vapeur ou à l'eau (pour neutraliser les acides en excès dans son organisme).

Gemmothérapie

bouleau, cassis, genévrier, frêne, framboisier (si problématique hormonale)
bourgeon noyer

Compléments alimentaires

- Restaurer et régénérer la flore intestinale par pré et probiotiques, produits lacto fermentés,
- Drainer l'organisme, suivant l'émonctoire ciblé : frêne, ortie, prêle, cassis, bouleau, aubier de tilleul, chardon marie, artichaut, radis noir, desmodium, bardane, pensée sauvage, queue de cerise....
- Cure de vitamines, oligoéléments, magnésium, pollen, jus d'herbe d'orge, jus d'herbe de blé

- Reminéraliser avec cure de lithothamne, plasma quinton...
- Apporter des compléments alimentaires alcalins comme les algues (lithothame...), bicarbonate de potassium, bicarbonate de soude
- Se compléter avec des minéraux basiques (citrate de magnésium...)
- Prendre de la glycine en gélules (la glycine agit comme médiateur pour maintenir l'équilibre de l'acidité).
- Prendre la racine de gingembre (facilite la digestion et améliore la santé gastrique)
- Prendre la racine de réglisse (absorbe directement les acides).
- La papaine (favorise la digestion des protéines)
- Prendre du pollen ou de la chlorelle.
- 1 c à café de bicarbonate dans un verre d'eau par jour

Pratiques hygiénistes

- ° une bonne fonction respiratoire, avec une bonne oxygénation obtenue grâce à des exercices respiratoires, du yoga, de la méditation, une activité physique douce (marche, natation...).
- ° des exercices visant à réduire le stress (méditation, yoga, accompagnement, autre...)
- ° Il faut tendre vers une hygiène de vie « alcalinisante » car notre organisme est soumis à de nombreux facteurs acidifiants (stress, pollution, alimentation déséquilibrée et transformée...).
- ° Oxygénation des cellules par divers exercices physiques suivant ses capacités et centres d'intérêt : exercices doux à sportifs, respirer en extérieur, suer dans la nature, se reconnecter à la Terre.
- ° Hydrologie, balnéothérapie, sauna..
- ° Oxygénation du sang (pour éliminer le dioxyde de carbone)
 - exercice, marche, sport, méditation
 - Eviter des situations de stress
- ° Réduire une utilisation excessive de médicaments (toute substance chimique est acidifiante, même à petite dose).
- ° Les médicaments altèrent l'équilibre naturel des mécanismes de digestion entre l'estomac et le pancréas, tendance à rendre l'organisme plus acide.
- ° Arrêter les cigarettes (tendance à rendre l'organisme plus acide).
- ° Pratiquer une activité physique modérée pour une oxygénation en profondeur

° Une fois les habitudes de vie connues et modifiées, des thérapeutiques douces efficaces (gemmo, aroma, phyto, homéopathie, médecine chinoise...) peuvent apporter une aide, un soutien psychique et physique, pour soutenir le changement d'habitudes, et soutenir le corps en aidant l'élimination (émonctoires), le drainage, en apportant des minéraux...

L'hygiène de vie : notre organisme va éliminer les acides via :

- les poumons car ils rejettent les acides volatils qui seront transformés en gaz carbonique rejeté lors de la respiration
- les reins car ils rejettent les acides non volatils (l'acide urique par exemple)
- la peau lors du phénomène de transpiration

Il est important d'avoir une bonne hygiène de vie, ce qui passe par :

- un sommeil de qualité et suffisant
- faire de l'exercice : bouger chaque jour,
- être bien dans sa peau
- respirer de l'air frais, le plus pur possible, chaque jour
- boire au moins 1,5l d'eau par jour
- éliminer la surcharge de stress et apprendre à mieux le gérer
- avoir un moment de relaxation chaque jour
- rire, échanger, rencontrer des gens, se réaliser, être utile, transmettre le meilleur de soi

Gestion du stress

Le stress étant très oxydatif, doit être diminué de différentes façons.

Selon le tempérament de la personne nous lui proposerons des exercices de relaxation comme le yoga, la méditation, des exercices respiratoires, marcher dans la nature...

Rétablir également l'émotionnel si le stress est aussi dû à de trop fortes émotions (fleurs de Bach)
=> différencier Emotions et Sentiments : les émotions ont un caractère destructeur alors que les sentiments ont un caractère « constructeur ».

Au niveau psycho-émotionnel, l'acidité peut être générée par toute forme de stress, de peurs, de ressentiments.

Il est important de travailler sur ceux-ci en profondeur, en parallèle avec le traitement,

- de voir dans mon quotidien ce qui génère du stress

- de goûter à ce qui fait du bien: repos, soleil, relations bienfaitantes...

Toute pratique de relaxation, yoga, méditation, tai chi, qi gong, massages divers, shiatsu, entretenir des pensées positives pleines de Lumière et d'Amour...

Action des Fleurs de Bach sur la sphère émotionnelle

Plantes agissant sur le stress, anxiété, angoisse, peurs, suivant origine et signes : ginseng, rhodiola, safran, mélisse, passiflore, valériane, griffonia, aubépine, aschwanga, astragale...

Toute forme de thérapie, aidant à transformer certains schémas mentaux qui ne nous sont plus bénéfiques, et agissant à rétablir des émotions plus paisibles.

Travail sur soi. Evolution du Soi.

Quelque soit les « formules » choisies, être à l'écoute de la personne en acidose, lui proposer des solutions adaptées : chacun est unique, son implication et sa motivation sont essentielles. Un suivi personnalisé est fondamental, chacun possède ses ressources d'auto-guérison.

- Eviter des situations de stress

Des activités qui oxygènent le corps et réduisent le stress:

le yoga ; la marche méditative ; des exercices de pranayama dynamique tel que 'kapala bhati', 'bhastrika' ; la danse ; la randonnée, le qi gong...

En cas de crises aiguës d'acidité

Pour une action rapide et pratique et à court terme , lors de crise aiguë, d'un repas trop lourd et hyper protéiné :

-bicarbonate de soude, par exemple.

Pour un bon équilibre acido-basique, la personne doit être actrice de sa santé et de son bien-être parce que cela demande une prise de conscience pour aller vers un mode de vie plus sain, plus doux et respectueux...

Yves Bertin, naturopathe : « à partir du processus d'acidification, se développe un processus d'inflammation qui évolue en processus de tuméfaction qui peut aboutir à un processus de cancérisation .

En parallèle de cet équilibre acido-basique, il y a l'équilibre hormonal qui est une des grandes clés de l'alimentation, qui soutient l'énergie physique, l'énergie

psychique et donc si on aborde une dimension de l'esprit, c'est le bien être qui va avec : bien être psychique, créativité... »

Retrouvez le commentaire de Yves sur ce document en vidéo.