

Extrait du La boutique du guérisseur

<http://www.laboutiqueduguerisseur.com>

L'’équilibre acido-basique

La boutique du guérisseur

L'équilibre acido-basique de notre organisme reflète notre état général de santé. Il est influencé par de nombreux facteurs, comme l'activité physique et intellectuelle, les conditions de vie, le stress, la qualité de l'air respiré, mais aussi par notre alimentation.

Un pH acide peut encore avoir des incidences sur la précipitation de l'acide urique, oxalique ou tout autre acide présent dans l'urine, avec formation de calculs rénaux. Plus simplement il peut déterminer la décalcification des tissus osseux.

Le pH sanguin peut être mesuré de façon très commode, en relevant le pH de la deuxième urine de la journée à l'aide de bandelettes de papier spécial (Languettes test PH). Le pH de l'urine doit être de 7,2 à 7,4 pour que le PH sanguin soit correct. (Voir tableau in fine)

Ainsi, les protéines des produits animaux sont acidifiantes, alors que la laitue, la pomme de terre bio, par exemple, sont alcalinisants.

Paradoxalement, les fruits citriques, comme les agrumes, bien que de saveur acide, ont une onction alcalinisante, car ils contiennent une quantité notable de citrates et d'ascorbates de calcium, de magnésium, de sodium, de fer, etc&

Une alimentation adéquate, prise dans des conditions et un environnement idéals, devrait pouvoir à elle seule régler de pH, mais bien peu nombreux sont ceux, aujourd'hui qui peuvent prétendre à pareil exploit. Brièvement résumé, on peut dire que viandes, Sufs, céréales sont acidifiants et que lait, légumes et fruits frais, y compris agrumes sont alcalinisants (basiques) d'où l'intérêt d'un régime plutôt végétarien.

EN RESUME

L'EQUILIBRE ACIDO BASIQUE ET LA SANTE

Le fonctionnement normal de l'organisme passe par un équilibre entre les acides et les bases, qui se mesure au moyen du pH (potentiel Hydrogène) dont l'échelle est graduée de 0 à 14.

Nombreuses fatigues inexplicées, les coups de pompe sans cause, peuvent avoir pour origine un excès d'acides ; les douleurs articulaires et musculaires, le « mal de dos », les migraines également&

Les déchets de l'organisme aboutissent le plus souvent à une production d'acides qu'il est nécessaire de neutraliser.

L'alcool, le tabac, la viande en excès, les infections, certains médicaments, ainsi que la sédentarité, le stress et les pollutions de toute sorte augmentent de manière non souhaitable l'acidité de l'organisme (acidose) qu'il est nécessaire de corriger. Ces premiers symptômes sont le plus souvent les signes avant-coureurs de maladies beaucoup plus graves, ou maladies dégénératives : allergies, asthme, sclérose en plaques, cancers, arthrose, ostéoporose, voire vieillissement prématuré, etc&.

Comment contrôler son PH urinaire :

Tremper la languette test du côté coloré dans la 2ème urine du matin, comparer la couleur obtenue auprès de

l'échelle de l'emballage, noter le chiffre situé face à la bande de couleur que vous avez repérée.

Recommencer dans la journée, puis en soirée. Ce qui fait 3 contrôles par jour et ce pendant 7 jours.

À l'issue de cette période, faire le total des chiffres repérés et diviser par le nombre de contrôle effectué soit 21.

Ce qui vous donnera un PH urinaire global moyen et fiable.

Exemple :

PH urinaire global

	1	2	3	4	5	6	7
matin	5.5	7.0	6.0	6.5	5.0	7.0	5.5
midi	6.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0
soir	5.0	6.5	6.0	5.5	6.5	5.5	6.5

Total des cases : $124.5 : 21 = 5.92$ PH MOYEN

Entre 7 & 7.5 normal

Supérieur à 7.5 plus alcalin que la normale (manger des aliments acides)

Inférieur à 6,5 urines acides, terrains acides, sang alcalin

COMMENT CORRIGER LA TENDANCE NATURELLE DE L'ORGANISME À L'ACIDOSE ?

Tout d'abord par les aliments, biologiques et de préférence crus, en privilégiant ceux à tendance alcalinisante : fruits et légumes frais en général (y compris les agrumes) et en réduisant les aliments à tendance acidifiante :

LEGUMES FOURNISSEURS D'ACIDES :

Asperge, Oseille, Poireau, Rhubarbe, Artichaut, Chou De Bruxelles, Oignon, Fève, Haricot Sec, Lentille, Pois Cassé, Arachide, Champignon, Epinard, Levures de Bière. FRUITS FOURNISSEURS D'ACIDES :

Clémentine, Abricot, Prune, Pruneau, Noisette, Noix Sèche SUCRES FOURNISSEURS D'ACIDES :

Farine Blanche Et Tous Dérivés (Pain Blanc, Biscotte, Viennoiserie, Pâtisserie, Semoule, Pâte, Pain Complet&), Fécule, Chips, Avoine, Crème Fraîche, Miel, Sucrette (Sucre Artificiel), Sucres industriels, Alcool, Cacao, Chocolat, Huile Raffinée, Noisette, Sauce Grasse& Friture, Vin blanc de Bourgogne, Champagne. ALIMENTS

FOURNISSEURS D'ACIDES :

Viande Poisson Volaille Gibier Charcuterie Crustacés Fruits de Mer -Foie Rognon Abat Cerveille Blanc D Suf Les Produits Laitiers Notamment Les Fromages forts et fermentés. Extrait De Viande (Bouillon, Jus, Gelée) Hareng - Sardine Maquereau Anchois Rufs de Poisson et laitance.

COMMENT BRÛLER LES ACIDES OU S'EN DÉBARRASSER ?

Par l'oxygénation et la marche

Si possible, par la diminution du stress

Des compléments alimentaires correcteurs du PH, correctement dosée, remplissent ce rôle particulier, sous forme d'ascorbate double de calcium et de magnésium :

Cure de 3 mois

Régul'Vit C

+

O'Marine

JC COLLARD

Le Guérisseur de Châtillon