

L'EQUILIBRE ACIDO BASIQUE: COURTE INTRODUCTION

L'équilibre chimique - acido-basique - du corps est d'une importance capitale pour le maintien de la santé ainsi que la guérison d'une maladie. L'acidose, ou une acidité trop élevée dans les tissus, est une des causes fondamentales d'un nombre important de maladies, en particulier du cancer, des arthrites et des rhumatismes.

Toutes les nourritures sont brûlées dans le corps - on parle généralement de "digérées" - laissant des résidus de combustion, de digestion. Ces "cendres alimentaires" peuvent être neutres, acides ou alcalines en fonction (en grande partie) de la composition minérale des aliments. Les cendres acides (acidose) sont le résultat d'un épuisement des réserves alcalines ou de la diminution des réserves de base fixées dans le sang et les tissus.

Il est donc vital de garder un taux approprié, dans le régime alimentaire, entre les nourritures acides et alcalines. Ce rapport, lorsqu'il est naturel dans un corps en bonne santé est approximativement de 4 parts alcalines pour une part acide, ou 80% et 20%. Lorsqu'un tel pourcentage idéal est maintenu, le corps développe une forte capacité à se développer contre les maladies. Dans la guérison d'une maladie, en cas d'acidose, plus le pourcentage d'aliments basique dans le régime alimentaire est élevé, plus le rétablissement sera rapide. C'est pourquoi dans le traitement de la majorité des maladies, il est important que le régime alimentaire de la personne concernée inclue une grande quantité d'aliments formant des cendres alcalines et ainsi laisser une marge de manoeuvre à l'alcalinité.



7 MOST ALKALINE FOODS



Un corps sain garde généralement de grandes réserves alcalines qui lui permettent de réagir en cas de demande urgente et lors d'une consommation trop importante d'aliments acides. Toutefois, ces réserves peuvent être épuisées. Lorsque le ratio acido-basique chute à 1 pour 3, la santé peut être sérieusement menacée. Notre corps peut fonctionner normalement et préserver sa santé uniquement en présence de réserves alcalines adéquates et de l'équilibre acido-basique approprié dans le sang et les tissus.

Pour une santé optimale et une résistance maximale aux maladies, il est conseillé de garder une alimentation un peu sur-alcaline. Le taux idéal, défini par Dr Ragnar Berg -l'un des meilleur expert en physiologie chimique ayant étudié la relation entre l'équilibre acido-basique dans l'alimentation et la maladie- est d'environ 80% de nourriture alcaline pour 20% de nourriture acide.

Attention: le citron est de nature très acide mais ses acides, quand ils sont correctement métabolisés, sont oxydés pendant le processus digestif ; ils laissent ainsi des résidus alcalins.

