

# L'équilibre acido-basique

*C'est quoi au juste ?*

- Corps = homéostasie : équilibre parfait des pH



Dans cet équilibre on ne se préoccupe pas du sang. Son pH varie que très peu 7,32 à 7,42 (au delà de cette marge une hospitalisation est nécessaire).

URINE - SALIVE - TRANSPIRATION - LIQUIDES  
CELLULAIRES - TISSUS

## Comment ?

Le corps puise dans ces réserves basiques (cheveux, os, dents, tissus) pour lutter contre l'acidité. Ce processus entraîne une déminéralisation avec un déséquilibre des milieux, du fonctionnement enzymatique (arthroses, inflammations, baisse de l'immunité).

**D'où vient l'acidité ?** 60 % émotions 10 % hygiène de vie 30% Alimentation \*



\*Taux variables



# ◉ L'équilibre acido-basique

*Comment corriger cette acidité ?*

1. Agir sur les causes : stress, émotions, exercice physique (ni trop ni pas assez)
2. Limiter les aliments acides et acidifiants
3. Drainer et neutraliser les acides : hydratation, phytothérapie
4. Reminéraliser : compléments, phytothérapie

## **Minéraux alcalins :**

magnésium ++,  
calcium, sodium,  
potassium, cuivre, fer,  
manganèse

# L'équilibre acido-basique

*Comment corriger cette acidité ?*



## 1. Agir sur les causes : stress, émotions, exercice physique

- Plantes apaisantes : verveine, camomille, passiflore, valériane
- Huiles essentielles adaptées : orange douce, petit grain de bigarade, marjolaine à coquille, mandarine
- Exercices physiques et respiratoires : méditation, yoga, cohérence cardiaque, respiration ventrale
- Arts : les 3 kifs, écriture, lecture, dessin, peinture
- Autres : bain ou douche chaude, sauna, hammam



# L'équilibre acido-basique

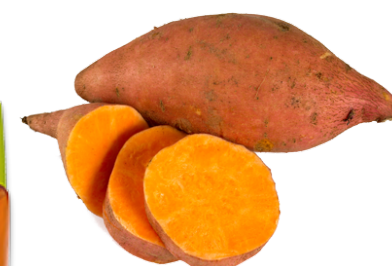
*Comment corriger cette acidité ?*

## 2. Limiter les aliments acides et acidifiants

- ++ : viandes rouges, produits laitiers, graisses animales, produits industriels, café, thé noir, miel, sucre
- acide : agrumes, fruits rouges, abricots, jus de fruits, jus de citron, choucroute, choux, épinard, oseille
- acidifiant (selon quantité): légumineuses (soja), huile végétale d'arachide, céréales avec gluten, pain, sucreries, noix, noisette, cacahuète, pépins de courge.

Privilégier aliments alcalins :

- pomme de terre, châtaigne, patate douce
- légumes : haricots verts, choux, brocolis, kale, fenouil, courgette, betterave, carotte, blette, concombre
- fruits : banane, raisin, datte
- féculents : maïs, sarrasin
- graines : amande, noix du brésil
- sucre : sucre complet, rapadura, sirop d'agave
- infusion de plantes, café de céréale



# ◉ L'équilibre acido-basique

*Comment corriger cette acidité ?*



## 3. Drainer et neutraliser les acides : hydratation, phytothérapie

- Contre l'acide urique : cure 5 jours frêne, cassis ou bouleau
- Tisane dépurative (reins) : pissenlit, chiendent, oignon, ortie
- Hydroxydase : 20 mL/j
- activité physique régulière
- Tamponner l'acidité : cure de lithothamne, eau de mer, chlorella, green magma, spiruline ou klamath. Cette cure augmentera aussi la vitalité.

# L'équilibre acido-basique

*Comment corriger cette acidité ?*

## 3. Drainer et neutraliser les acides : hydratation, phytothérapie

-Détox à l'argile verte :

Ingrédients :

- 1 cuillère à café d'argile verte en poudre
- 1 verre d'eau
- 1 cuillère en bois.

Préparation :

- Etape 1 : la veille au soir, dans un verre, mettre une cuillère à café d'argile et remplir d'eau pure (ne pas utiliser d'objet en métal). Laisser reposer le mélange toute une nuit.
- Etape 2 : le matin, boire le liquide claire (si votre force vitale est faible, sur 2 semaine puis la 3 ème semaine buvez tout) ou boire tout le verre après l'avoir mélangé avec la cuillère en bois (si bonne force vitale, pendant 1 semaine).





# L'équilibre acido-basique

*Comment corriger cette acidité ?*

## 4. Reminéraliser : compléments, phytothérapie

But = Comblent les carences

- Lithothamne : avant le repas, une petite cuillère à café ou une gélule : neutralise un repas acide (Attention régime sans sel et insuffisance rénale).



- Spiruline française

- Eau de QUINTON, hydroxydase

- Silicium organique des plantes : ortie, prêle, sève de bouleau, sève de bambou.

- Vitamines B : levure de bière vivante, germe de blé



# ◦ L'équilibre acido-basique

*C'est quoi au juste ?*

◦ Quelques signes qui ne trompent pas  
l'acidité :

Fatigabilité

Cystite

arthroses

Nausées

Brûlures

eczéma psoriasis

Frilosité

calculs

Douleurs

Irritabilité

problèmes d'ongles

Aphtes

Perturbation du sommeil

allergies

Fourmillements

cheveux ternes

crampes

Naturopathie : accumulation de cristaux

VIBREZ DE VITALITÉ

TOO NATURELLEMENT