



L'ACIDOSE . . . La cause profonde des maladies dégénératives et du vieillissement prématuré

La santé est en crise à cause de l'ingestion excessive de substances acidifiantes

Nous sommes actuellement au cœur d'une grave crise de santé... occasionnée par notre mode de vie et notre alimentation. **C'est « l'acidose »... une quantité excessive d'acidité dans notre organisme.** La majorité des gens des pays de l'Ouest ont des problèmes de santé causés par leur consommation démesurée d'aliments acidifiants, tels que :

- Repas rapides et aliments transformés
- Boissons gazeuses
- Produits d'origine animale (viandes, œufs et produits laitiers)
- Alcool
- Tabac
- Sucre et sucreries
- Café et thé noir

De plus, notre stress atteint des niveaux jamais atteints auparavant. Tous ces facteurs contribuent à l'excès d'acidité dans nos corps... ce qui peut provoquer une grande variété de maladies plus ou moins sérieuses.

L'acidose : Une accumulation excessive de déchets acides dans l'organisme

Des déchets acides sont produits par toutes les fonctions métaboliques. Un corps en bonne santé peut neutraliser les déchets acides, les éliminer et par conséquent résister aux maladies. Les problèmes apparaissent quand trop de substances acidifiantes sont consommées régulièrement. Quand les poumons, les reins, le foie et les cellules doivent constamment combattre l'accumulation de déchets acides – des toxines sont réabsorbées et s'accumulent graduellement dans les jointures, les tissus, les muscles, les glandes et les organes. Les déchets acides corrosifs s'attaquent à ces parties du corps et les rendent plus ou moins dysfonctionnelles. L'excès de déchets acides bloque les vaisseaux sanguins et nuit au fonctionnement normal des organes et des cellules. À la longue, le terrain interne trop acide affaiblit tout le système immunitaire et favorise la prolifération des champignons, des moisissures, des bactéries et des virus. **L'acidose... est la cause profonde de nombreuses maladies dégénératives et du vieillissement prématuré.**

Les symptômes d'une acidose

Premiers symptômes : un manque d'énergie, des extrémités froides, des douleurs musculaires et articulaires, de l'acné, des allergies alimentaires et des maux de tête légers.

Symptômes intermédiaires : à mesure que les déchets acides s'accumulent dans le corps, les symptômes s'aggravent... dépression, migraines, enflures, herpès, goutte, infections virales (rhume, grippe), infections bactériennes (staph, strep), infections fongiques (candida, champignons au pied, etc.).

Stade avancé : des maladies graves telles que sclérose en plaques, arthrite rhumatoïde, tuberculose, lymphome de Hodgkin, leucémie et autres cancers peuvent apparaître.

Un corps trop acide, c'est un corps malade plein de douleurs chroniques. C'est ce qui vous attend si vous laissez les déchets acides s'accumuler dans votre organisme.

Votre santé dépend entièrement de votre terrain interne

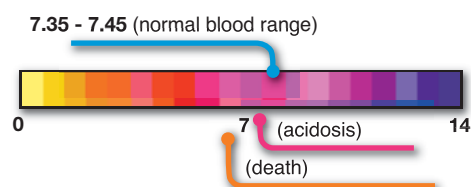
Louis Pasteur, le père de la théorie microbienne avait réalisé l'importance de garder le terrain fort et en santé. Un pionnier de la microbiologie, le docteur Pasteur a démontré que les micro-organismes causent plusieurs maladies et il a inventé la pasteurisation pour tuer les germes. Cependant, il n'a jamais perdu de vue l'importance d'un terrain sain.

Sur son lit de mort, il avait déclaré : « *le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout* ». Fortifiez-le et votre système immunitaire pourra combattre les infections et les maladies. Laissez-le s'affaiblir et vous aurez créé un terrain fertile en maladies.

Constatez par vous-mêmes les effets dans le terrain interne : débranchez votre réfrigérateur, gardez la porte fermée et attendez deux semaines. Surveillez ce qui se produit... Vos aliments commencent à se décomposer et moisissent, bactéries et micro-organismes envahissent votre réfrigérateur. Pendant tout ce temps, la porte est demeurée fermée, alors d'où viennent ces parasites? Ils étaient toujours là... mais le changement dans leur environnement a favorisé leur prolifération. La même chose se produit dans votre terrain interne. Le maintien d'un terrain acide favorise la prolifération de champignons, de moisissures, de bactéries et de virus très nocifs pour votre santé.

L'équilibre acido-basique

L'acidité et l'alcalinité se mesurent sur une échelle pH de 0 (très acide) à 14 (très alcalin), 7 correspondant à un pH neutre. Le pH normal de notre sang est légèrement alcalin et se situe dans une tranche étroite de 7,35 à 7,45. Hors de cette norme, nos cellules ne peuvent bien fonctionner et bientôt de sérieux problèmes de santé apparaissent. Un pH sanguin sous 7,0, c'est la mort. Votre corps fera tout pour maintenir le niveau santé du pH sanguin.



Si trop d'aliments acidifiants sont consommés, le corps doit se défendre :

1. *En éliminant l'excès de déchets acides*
Les poumons, les reins, le foie et la peau travaillent tous pour éliminer les déchets acides. Cependant, même en travaillant à capacité maximale, ces organes n'éliminent qu'une certaine quantité chaque jour. Le corps ne peut libérer dans le courant sanguin trop de débris acides à la fois, car cela perturberait l'équilibre acido-basique si important... ou...
2. *En neutralisant les déchets acides*
Ce qui reste doit être combiné à des substances alcalinisantes pour être transformé en sels neutres inoffensifs. Quand des substances acidifiantes sont combinées à des substances alcalinisantes, leurs propriétés respectives s'annulent. La neutralisation des acides par des substances alcalinisantes se produit couramment dans l'organisme.

Les problèmes surviennent quand une ingestion soudaine d'acides en trop grande quantité ne peut être traitée normalement. Pour neutraliser ces excès, le corps est forcé de recourir à ses réserves de minéraux alcalins, tels que le calcium, le potassium et le magnésium qui se trouvent dans les tissus des organes internes et les os.

Le corps prendra le calcium des os et des dents pour se protéger d'un excès d'acidité! À mesure que les minéraux des tissus vitaux et des os s'épuisent, se développent des problèmes qui affectent l'ossature et les dents (ostéoporose) ainsi que les articulations (rhumatisme). Éventuellement, une panoplie de sérieux problèmes de santé peuvent apparaître à mesure que l'apport de nutriments essentiels diminue.

Le lien entre l'acidose et les maladies dégénératives et le vieillissement

L'accumulation graduelle de déchets acides nuit au fonctionnement normal de votre corps. Les déchets acides bloquent les vaisseaux sanguins, nuisent au fonctionnement normal des organes et des cellules, affaiblissent votre système immunitaire et créent un terrain générateur de maladies. En tentant d'équilibrer un haut niveau d'acidité, votre corps peut mobiliser les minéraux essentiels de vos tissus et vos os. **En effet, l'acidose ou excès d'acidité est la cause profonde d'une panoplie de problèmes de santé.**



Surplus de poids

Votre corps peut produire des cellules adipeuses pour vous protéger d'un excès d'acidité. Il crée ces cellules pour stocker les déchets acides et les tenir éloignés des organes vitaux. Le retour à un niveau alcalin santé a permis aux gens de perdre l'excès de poids.

Manque d'énergie et fatigue chronique

Quand les cellules baignent dans un terrain trop acide, le niveau d'oxygène baisse dans notre sang et nous ressentons une grande fatigue.

Ostéoporose (réduction de la densité osseuse)

Le corps se sert de calcium pour neutraliser les déchets acides. Quand il n'y a pas assez de calcium facilement disponible et trop de déchets acides, le corps prend le calcium où il le trouve... dans les dents, et les os... ce qui les rend fragiles et friables.

Goutte (une des formes d'arthrite les plus douloureuses)

La goutte est causée par une accumulation d'acide urique dans le sang et est extrêmement douloureuse. L'acide urique se cristallise et se dépose dans les jointures, les tendons et les tissus environnants. La cristallisation est amplifiée dans un terrain acide.

Crise cardiaque et problèmes circulatoires

Quand notre terrain est exposé à trop d'acidité, des bactéries, des champignons et des virus peuvent s'attacher aux parois de nos artères, ce qui attire les globules blancs qui forment une accumulation de plaque qui limite la circulation sanguine et l'apport de nutriments et d'oxygène aux tissus. S'il s'agit d'artères coronariennes, cela pourrait causer une crise cardiaque.

Faible performance athlétique

Pendant l'exercice physique, l'acide lactique augmente dans nos muscles et ralentit le processus de récupération. En maintenant un terrain alcalin, nous pouvons augmenter notre tolérance à l'acide lactique réduire le temps de récupération.

Cancer

D'après le biochimiste allemand, Dr. Otto Warburg, la cause première du cancer serait une déficience d'oxygène. En 1931, il a reçu le prix Nobel pour avoir découvert qu'une déficience en oxygène est impliquée dans la prolifération de cellules cancéreuses. Quand l'acidité augmente dans le corps, les cellules peuvent être privées d'oxygène et devenir cancéreuses.

Vieillesse prématuré

En respirant, chaque cellule sécrète des déchets métaboliques acides. Quand les déchets acides s'accumulent, ils circulent dans le sang et à la longue, bloquent les vaisseaux sanguins. L'apport d'oxygène et de nutriments essentiels aux cellules est ainsi diminué. La carence en oxygène et en nutriments nuit au fonctionnement normal des cellules et les rend incapables de se reproduire. C'est la cause principale du vieillissement. **Pour vivre plus longtemps, nous devons réduire l'accumulation de déchets acides dans notre organisme.**

Demeurer en santé... en alcalinisant son corps

Quels que soient les problèmes de santé, le remède est toujours le même... il s'agit de dé-acidifier le terrain interne. Dans notre société, la diète typique est composée d'un excès d'aliments acidifiants et d'une carence en aliments alcalinisants.

Pour contrebalancer l'ingestion d'acides... il convient de consommer des substances alcalinisantes.

Produits ACIDIFIANTS	Produits ACIDIFIANTS
<ul style="list-style-type: none">• Repas rapides et aliments transformés• Boissons gazeuses• Produits d'origine animale• Alcool• Tabac• Sucre et sucreries• Café et thé noir• Grains céréaliers• Fruits en conserves et fruits givrés	<ul style="list-style-type: none">• Légumes verts• Légumes colorés (sauf la tomate)• Pommes de terre • Fruits (sauf pour les personnes qui ne peuvent métaboliser les acides correctement)• Bananes • Eau alcaline

La meilleure façon de se protéger contre un terrain trop acide, c'est de maintenir un mode de vie sain et suivre ces quelques principes de base :

- **Manger beaucoup de légumes frais au quotidien** (spécialement des légumes-feuilles verts)
- **Éviter les aliments très acidifiants** tels que les boissons gazeuses, les viandes rouges, les édulcorants et le sucre.
- **Faire de l'exercice modérément.** C'est alcalinisant et permet à votre corps d'éliminer les déchets acides par les glandes sudoripares. Cependant, il faut éviter l'excès, car cela cause une accumulation de l'acide lactique.
- **Boire de l'eau en grande quantité.** L'eau facilite le transport et l'élimination des déchets acides. Boire au moins huit verres d'eau pure chaque jour (8 X 8 onces).
- **Prendre un concentré alcalinisant comme supplément à votre diète** pour contrebalancer l'accumulation de déchets acides. La plupart des gens ont de la difficulté à manger suffisamment de légumes verts pour compenser les aliments acidifiants qu'ils ont consommés.



L'idéal serait d'alcaliniser et d'énergiser vos boissons en y ajoutant un concentré alcalinisant – pour neutraliser les acides consommés. Combiné à une diète alcaline, cela constitue une des meilleures façons de maintenir l'équilibre acido-basique de votre corps.

Un corps alcalin, c'est un corps en santé!

L'information que contient cet article ne vise pas le diagnostic, le traitement, la guérison ou la prévention de maladies. Le but est éducatif et ne remplace aucunement les conseils de votre médecin de famille.