



FLASH SANTÉ

L'ACIDITÉ

L'amour, la famille, l'éducation, la sécurité financière, la maison, la voiture, une longue vie et la santé! Voilà les aspirations de tous et chacun. Comment se fait-il que notre santé ne soit pas en tête de liste de nos aspirations?

Une bonne santé commence au niveau cellulaire. Toute vie dépend de la santé de chaque cellule. Une seule cellule mutante qui se multiplie est nécessaire pour créer une cellule anormale ayant des répercussions aussi drastiques que le décès. Notre vie dépend donc de nos cellules et chaque cellule est dépendante de son terrain biologique.

Le terrain biologique correspond au liquide dans lequel la cellule vit. Tout comme le producteur agricole s'assure que l'état du sol est propice au bon développement de sa culture via un apport de nutriments sains et un équilibre acido-basique, nous devons nous assurer de la santé électrique et chimique du terrain biologique de notre corps. En d'autres mots nous devons maintenir un équilibre acido-basique ou un PH équilibré.

Comment le corps gère l'acidité?

- ❖ Les acides sont expulsés du corps par le colon, les reins, les poumons et la peau.
- ❖ Les acides sont tamponnés ou neutralisés par nos réserves de minéraux dont le calcium, le magnésium, le sodium, le potassium.
- ❖ Les acides sont entreposés dans les tissus, les articulations, les muscles et les artères.
- ❖ Le corps possède également un système d'urgence comme porte de secours (backup) pour contrôler l'acidité : le foie et les intestins produisent de l'ammoniaque qui peut créer des mauvaises odeurs ou encore une transpiration excessive des pieds.

Le corps cherche toujours à équilibrer le PH de son terrain. Dans un terrain acide, il tente de s'équilibrer en puisant les minéraux alcalins nécessaires, notamment le calcium, le sodium, le potassium et le magnésium emmagasinés dans les os et les organes vitaux afin de fixer l'acidité et l'éliminer du corps sans risque. Lentement mais sûrement, ce processus affaiblit nos os et nos organes suite à la perte de ces minéraux, et une acidification graduelle de nos tissus corporels s'installe. Une période prolongée du PH déséquilibré, peut être responsable de maladies sérieuses qui se développent dans le corps. À titre d'exemple, les personnes cancéreuses ont un taux d'acidité très élevé donc un PH déséquilibré. Lorsque les cellules du cerveau deviennent « acides », les neurotransmetteurs baignent dans l'acidité et ne peuvent plus communiquer adéquatement. Les neurotransmetteurs ne peuvent plus contrôler l'anxiété et l'angoisse et la dépression s'installe.

L'acidité est le terrain propice à bien des conditions. Pour n'en nommer que quelques-unes:

Anxiété et dépression	Pierres aux reins	Douleurs articulaires et musculaires
Baisse d'énergie, léthargie matinale	Sensibilité aux odeurs et au bruit	Sommeil perturbé
Crampes menstruelles	Système immunitaire faible	Gain de poids
Diabète	Terrain propice au développement des bactéries	Couche blanche sur la langue

Les plus grandes causes de l'acidité:

Boissons gazeuses – PH 3	Stress	Sucre
Produits laitiers	Blé	Tabac

L'acidité et les os :

Une étude auprès de 9 000 femmes, complétée à l'Université de Californie, démontre que celles qui souffrent d'acidité chronique ont un plus grand risque d'ostéoporose que celles qui ont un PH normal. Les scientifiques qui ont fait cette expérience croient que plusieurs fractures de la hanche qui surviennent chez les femmes (d'âge moyen) seraient dues à un taux élevé d'acidité causé par une diète riche en viande et faible en légumes. Cela survient parce que le corps utilise le calcium des os pour balancer le PH.

PH de la salive:

Ce dont nous avons le plus besoin pour équilibrer notre PH, ce sont les ENZYMES. La salive doit demeurer entre 6.5 et 6.8. Les résultats de la salive peuvent indiquer l'activité des enzymes digestives dans le corps. Ces enzymes sont premièrement manufacturées par l'estomac, le foie et le pancréas. Si le PH de la salive est inférieur à 6.5, le corps peut produire trop d'acidité ou peut être débordé par l'acidité, ou encore, il a perdu sa capacité d'éliminer l'acidité à travers l'urine, le colon, les poumons ou la peau (d'où l'importance de brosser sa peau). Si la salive est trop alcaline, ie en manque d'enzymes donc supérieure à 6.8, le corps peut souffrir de trop de gaz, de constipation, de moisissure, de champignons et voire même développer le candida.

PH de l'urine :

Le test du PH de l'urine nous indique comment notre corps élimine l'acidité et assimile les minéraux, principalement le calcium, le magnésium, le sodium et le potassium. Même si nous avons suffisamment de ces minéraux, notre degré d'acidité augmente rapidement et devient extrême durant nos périodes de grand stress. Bernard Jensen disait : « Pour chaque émotion forte retenue, notre corps fabrique une pinte d'acide à l'heure. » L'urine est la voie parfaite pour éliminer l'excès d'acidité qui ne peut être tamponné par les minéraux. Si les résultats du PH de l'urine sont inférieurs à 6.0 ou supérieurs à 7.0, le système du corps qui fait le tampon est débordé. La salive demeure à 6.5 mais le PH de l'urine fluctue donc augmente et diminue.

Quelques symptômes

Un taux d'acidité élevé peut se manifester sous forme d'ulcères buccaux, de rougeurs dans le visage, d'écoulement de la salive durant la nuit et de sensation de brûlure dans la bouche en mangeant des aliments acides.

À quand remonte votre dernier test de PH de salive et d'urine? Avez-vous suffisamment de calcium, de potassium, de sodium et de magnésium en réserve? Pour connaître l'état de votre terrain biologique et établir un programme personnalisé d'équilibre et de maintien de votre PH, communiquez avec :



[450-812-5424](tel:450-812-5424) | louiselaplantend.wordpress.com

« Un homme sage doit considérer que la santé est le plus grand des biens de l'homme. » - **Hippocrate**

Avril 2010

Bibliographie

Conférence de Dr. Kimberly Balas avril 2010, American Journal of Clinical Nutrition (Jan 2001, Vol 73, No1. p 118,122) Nature's field journal, Vol 19 No 1 Judith Cobb, La santé consciente, Ron Garner