

GÉRER SON ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Rappelons d'abord que si l'alimentation joue un grand rôle, le sommeil et le stress sont **très très très importants** dans la gestion de l'équilibre acido-basique.

Quelques signes d'acidification

- . fréquents coups de pompe, irritabilité
- . tendinite, rhumatisme, arthrose, sciatique
- . peu sèche, démangeaison, bouton, eczéma
- . chute de cheveux, ongles cassants
- . gencives sensibles, aphtes, salive acide
- . insomnie, renvois acides, urine acide ...

Aliments alcalinisants

(légumes - amandes - huile PPF)

- . pomme de terre
- . châtaigne
- . patate douce
- . légumes verts : salades, brocolis, haricots verts, chou, concombre ...
- . légumes colorés : carottes, betteraves, poivrons, ... (sauf tomate!)
- . banane, avocat
- . amande
- . huile pressée à froid

Aliments acides :

(fruits et légumes au goût acide - fermentés - vinaigre)

. fruits acides au goût acides (++) :

- > groseilles, cassis, framboises, fraises
- > agrumes : orange, citron, pamplemousse, mandarine
- > pommes (variété cloche), cerises (griotte)

-> fruits doux : melon, pastèque

. légumes au goût acide (++) :

- > tomate, rhubarbe, oseille, cresson
- > choucroute, légumes lacto-fermentés, kéfir

. autres :

- > vinaigre, miel, petit lait, yaourt

Aliments acidifiants :

(protéine - raffiné - psycho-stimulant)

. protéines :

- > viande, volaille, charcuterie, poisson
- > légumineuse : arachide, soja ++
- > oeufs, fromages (à pâte dure++)

. raffinés (hydrates de carbone) :



- > pain, pâtes, céréales (raffinées ++)
- > chocolat, bonbon, confiture, pâtisserie
- > soda, sucre blanc et huile raffinée

. psycho-stimulants :

- > café, thé, cacao
- > vin, bière, alcool fort

Je ne métabolise pas bien les acides alors les quantités d'aliments alcalinisants doivent être supérieures à la quantité d'aliments acidifiants et acides

Alcalinisants > Acidifiants + acides  >  + 

 +  Je métabolise bien les acides alors les quantités d'aliments alcalinisants et acides doivent être supérieures à la quantité d'aliments acidifiants

Alcalinisants + acides > Acidifiants  +  > 

Informations complémentaires

*Protéines : un apport adéquat de protéines est indispensable pour constituer une trame tissulaire assez resserrée afin de retenir un maximum de minéraux.

*Fruits : La teneur en acide est indiquée par le goût plus ou moins acide. Ainsi, une pomme ou une poire douce sera moins acide qu'une grappe de groseilles.

Aussi, moins un fruit est mûr est plus il est acide! Les jus de fruits sont plus acidifiants que les fruits entiers puisque les minéraux alcalins se trouvent avant tout dans la pulpe...

* Aliments « neutres » : Les céréales complètes sont considérées comme neutres de par leur teneur en calcium qui fait tampon. Haricots verts, beurre de qualité.

3 Règles pour manger selon l'équilibre acido-basique

Règle n°1 : Un repas doit toujours contenir des aliments alcalinisants. Ex : Pain + pâtes + sauce tomate + viande + dessert sucré

Règle n°2 : A chaque repas, la quantité d'aliments alcalinisants doit être supérieure à celle d'aliments acidifiants, et d'autant supérieure que le terrain est acidifié.

Règle n°3 : Un régime composé uniquement de végétaux alcalins doit rester une mesure d'exception et une action ciblée restreinte à 1 à 2 semaines maximum.



elan-interieur.com - David Moreau - Naturopathe