



■ Par Barbara Laffay
Praticienne de santé naturopathe
Affiliée à l'OMNES
www.naturopathie-formation.fr

CONSEILS NATURO L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Le rythme de vie quotidien et le stress qui l'accompagne, l'alimentation déséquilibrée, trop raffinée et trop riche en protéines animales, ainsi que les pollutions en tous genres, provoquent une acidification de nos tissus. Pour corriger cette tendance et retrouver un équilibre adéquat, un certain nombre de réglages et de corrections s'imposent.

C'est ici que la naturopathie intervient, pour vous accompagner dans une démarche de terrain, globale et naturelle.

COMMENT DEVIENT-ON "ACIDE" ?

Pour conserver un bon équilibre et fonctionner harmonieusement, le corps a besoin de maintenir son pH dans une fourchette légèrement basique*. Or, de nombreux facteurs de notre environnement tendent à le rendre de plus en plus acide. Tout d'abord, le fait de vieillir nous acidifie, les éliminations se font

moins bien et entraînent une accumulation d'acides dans le corps, une mauvaise oxygénation a le même effet sur notre organisme. Le stress et le surmenage, souvent associés à un mauvais sommeil, augmentent encore cette tendance. Enfin, notre alimentation est de plus en plus acidifiante. En effet, le plus souvent raffinée, elle ne nous fournit plus les minéraux indispensables aux traitements et à l'élimination des acides. Trop souvent acidifiante, elle perturbe notre équilibre de part sa nature même.

Comme malheureusement la plupart du temps, elle est les deux en même temps...

ACIDE ET ACIDIFIANT NE VONT PAS FORCÉMENT DE PAIR

Un aliment acide n'est pas forcément acidifiant. Par exemple, le citron qui est on ne peut plus acide est, en fonction de votre terrain, plutôt alcalinisant.

Les aliments acides seront cependant acidifiants sur des personnes stressées, fragilisées ou les deux.

Les aliments acidifiants, quant à eux, n'ont pas un goût acide. C'est leur dégradation, lente dans l'organisme, qui entraîne une acidification des tissus, sujet de bien des maux à moyen et long termes.

Les principaux aliments acidifiants sont les protéines animales (dont l'ensemble

Quelques solutions complémentaires pour lutter contre l'acidose

- RESTAURER SA FLORE INTESTINALE ET FACILITER LA DIGESTION

Encore et toujours, en faisant des cures régulières de probiotiques. N'oubliez pas de mâcher chaque bouchée suffisamment (il est recommandé de mâcher une cinquantaine de fois chaque bouchée, mais si l'on arrive à effectuer l'opération une trentaine de fois, c'est déjà bien...).

- RÉTABLIR UN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE TRÈS PERTURBÉ

Si nécessaire, prenez des com-

pléments alimentaires alcalinisants : citrates et bicarbonates. De nombreux compléments alimentaires sont proposés, comme Enabiane chez Pileje, Ergymag chez Nutergia etc.

- ÉVITER LES CARENCES EN MINÉRAUX

Mangez de façon équilibrée et le moins raffiné possible.

- PRÉSERVER SON SYSTÈME NERVEUX

Dormez suffisamment. Testez le yoga, la sophrologie ou,

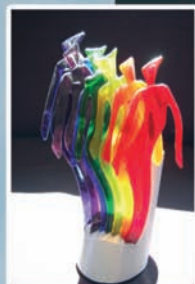
tout simplement, les promenades au grand air. Faites-vous masser régulièrement et accordez-vous du temps, rien que pour vous.

- ÉLIMINER LES ACIDES

Pratiquez un sport doux de façon raisonnable et buvez suffisamment. Allez au sauna régulièrement (si vous n'avez pas de troubles circulatoires).

© Magazine Devant Chez Vous et Barbara Laffay.
Toute reproduction interdite sans
notre autorisation écrite préalable.

**POUR VOS CADEAUX
NOMBREUSES IDÉES ENTièrement
CONFECTIONNÉES À LA MAIN**



Exposition permanente
du 3 au 24 décembre
de 14h à 19h • Tous les jours
même le dimanche

- Lampes en verre fusionné
- Objets de décoration en vitrail
- Appliques lumineuses
- Oiseaux à pendre
- Décoration suspendue en vitrail
- Attrape-lumières en vitrail
- Vitrail traditionnel sur fenêtre
- Miroirs personnalisés
- Vitrail sculpture



Vitraux Gormand Duval

Création et restauration de vitraux

Le Bellevue, 84B rue des Monts

SAINTE CONSORCE 04 78 87 00 20

www.vitraux-gormand-duval.net

SANTÉ | 33

des produits laitiers), les produits sucrés (sodas et sirops, pâtisseries et viennoiseries, bonbons etc.) et les aliments raffinés (comme toujours !), ainsi que le café, le chocolat, l'alcool et le sel (contenu généreusement dans les plats cuisinés industriels, le pain et la charcuterie).

FAVORISER UNE ALIMENTATION ALCALINISANTE

Pour favoriser une alimentation alcalinisante, il convient d'éviter les aliments acidifiants et de favoriser, a contrario, les aliments alcalinisants.

C'est assez simple et rejoint absolument les règles d'hygiène alimentaire

globales. À savoir : diminuer les protéines animales, le sel, le pain. Augmenter : les fruits et les légumes, en privilégiant les légumes colorés (rouges, violets, oranges et verts foncés), les fruits secs (en particulier les figues), les épices et aromates le plus possible (curcuma, cumin, thym...), en choisissant des produits non raffinés et en particulier les céréales, que l'on privilégiera complètes ou semi-complètes.

On peut également consommer des eaux de boisson alcalinisantes, riches en bicarbonates (environ 0.5 l par jour en variant les eaux). Les eaux les plus

intéressantes à ce niveau étant, par exemple, l'eau d'Arvie, de Quézac ou de Badoit, qui en même temps ne sont pas trop riches en fluor.

En résumé, pour maintenir un bon équilibre, il est bon de consommer deux portions d'aliments alcalinisants pour une portion d'aliments acidifiants. ■

**Le pH est le potentiel hydrogène. Il donne la concentration de l'ion hydrogène dans une solution. Il permet de mesurer le caractère acide ou basique (alcalin) de la solution sur une échelle comprise entre 0 et 14. À 7 le pH est neutre, entre 0 et 7, il est acide et entre 7 et 14, il est basique (ou alcalin).*