Avant-propos

Ce qui distingue ce petit livre rédigé pour vous est son côté volontairement concret car il aborde un problème qui pourrait prendre des centaines de page, mais mon but est de rendre un sujet complexe accessible en le limitant à son strict objectif pratique.

Vous n'y lirez pas des démonstrations biochimiques qui détaillent les réactions métaboliques de chaque aliment ! Mon but est de vous offrir mon concret, une expérience de plusieurs années dans l'application des principes de nutrithérapie à l'alimentation santé quotidienne de vos proches.

Durant ces années, j'ai constaté que le manque de temps nous pousse aux choix faciles dansles options de notre alimentation quotidienne, et le « quotidien », ce répétitif obligé rend encore plus difficile l'application avec rigueur de certaines règles essentielles dans notre assiette.

Néanmoins on peut conjuguer facilité et qualité au quotidien ; cette recherche de la facilité,– et cela semblera paradoxal –, m'a finalement guidé vers une alimentation saine ! Comment ? Vous remarquerez par exemple, que simplement couper tomates et des carottes « bio » et en y rajoutant une belle salade fraîche, des oignons et quelques noix, prend moins de temps que d'aller se goinfrer dans un fast food ou acheter un plat préparé ! Faire mijoter mes carottes avec de la coriandre et du gingembre est plus rapide et me procure une satisfaction unique : nourrir mes proches en santé.

La solution pour ceux qui malgré leurs efforts pour observer au quotidien une pratique alimentaire saine mais

n'y arrivent pas toujours, est d'optimaliser les apports nécessaires à l'équilibre acido-basique comme nous l'enseigne la nutrithérapie et ce petit livre.

La Nutrithérapie nous apprend qu'optimaliser notre santé par des apports réfléchis en complément alimentaire de qualité est essentiel.

Plusieurs formes moléculaires de minéraux alcalins existent sur le marché ; parmi celles rencontrées couramment, les bicarbonates, et les citrates que je prône. Les citrates sont des sels organiques présents naturellement dans l'alimentation, et une supplémentationlogique doit être réalisée avec des citrates typiques de notre nourriture, par ailleurs 3 fois plus performants que la forme carbonate.

L'équilibre acido-basique est une des clés de toute santé ou guérison ; vous pouvez prendre tout ce que vous voulez comme compliments alimentaires, mais hélas avec un terrain acide, les effets positifs attendus ne seront pas au rendez-vous. Bien certainement le drainage hépato-rénal, deuxième clé santé essentielle que le thérapeute doit respecter, ne doit-il pas être oublié lui aussi !

Se nourrir prioritairement avec des légumes et des fruits frais et « bio », diminuer de manière raisonnée les apports carnés, devrait être un reflexe naturel pour vivre en santé, mais la pratique au quotidien est parfois difficile.

C'est pourquoi je vous y aide en publiant sur mon blog des recettes originales simples et faciles et vous invite à voyager sur : http ://maitressedesepices.blogspot.be/

Importance de l'équilibre des bases pour la santé

« De tous les composants de nos humeurs, c'est l'acide qui a les répercutions les plus nocives ».

(Hippocrate)

Ce que les naturopathes affirment depuis Hippocrate s'est vu confirmé ces dernières années par des centaines de publications scientifiques.

Si vous vous sentez en bonne santé et débordant de vitalité, stop !
Ce livre n'est pas pour vous !



Si vous vous reconnaissez, ne fut-ce que partiellement au sein de ce petit questionnaire, vous devez lire ce livre !

- Êtes-vous souvent fatigué, irrité et tendu ?
- Avez-vous souvent des brûlures d'estomac ou des problèmes gastro-intestinaux ?
- Vos cheveux sont-ils devenus plus fins ou les perdez-vous, vos ongles sont-ils devenus cassants ?
- Êtes-vous souvent courbaturé après avoir fait du sport ?
- Avez-vous souvent des caries alors que vous soignez vos dents ?

Ou souffrez-vous de :

- Douleurs osseuses ou ostéoporose ;
- Douleurs musculaires et articulaires ;
- Rhumatisme ou douleurs chroniques ;
- Maux de tête fréquents ou crises de migraines ;
- Diabète sucré ;
- Pierres aux reins ou goutte ;
- Problèmes de ménopause ou syndrome menstruel ;
- Perturbations du rythme cardiaque ou hypertension ?

• • •

Des études scientifiques démontrent que notre métabolisme n'est pas adapté au mode de vie et d'alimentation moderne déséquilibré que nous lui imposons généralement et s'acidifie insidieusement. Notre corps dispose de systèmes tampons et de voies d'élimination importants pour neutraliser les acides métaboliques ou pour s'en débarrasser : tandis que le foie dégrade les acides métaboliques, les poumons évacuent les acides volatils en expirant du dioxyde de carbone (CO_2) et les reins éliminent les acides fixes (acide phosphorique, acide sulfurique et acide chlorhydrique) sous forme d'ions de phosphate, de sulfate et de chlorure. Les acides fixes sont des acides « forts » très agressifs. Ils doivent être liés et lors rendus inoffensifs par le potassium, le sodium et le magnésium ou le calcium. Une hyperacidité durable surmène nos systèmes tampons – on en arrive à une acidose métabolique latente. La médecine traditionnelle ne s'intéresse généralement pas à cette forme sans symptômes aigus qui reste alors souvent cachée pendant des dizaines d'années. Dans le langage courant, on emploie souvent le terme « hyperacidité » pour acidose latente. Un métabolisme acido-basique perturbé favorise l'apparition de maladies chroniques. Les acides forts attaquent les os, les tissus conjonctifs et les cellules. Ils provoquent des douleurs et des problèmes variés. Il existe un lien étroit entre un métabolisme acido-basique perturbé et des perturbations dans l'équilibre des minéraux.

Une mauvaise alimentation, un manque d'exercices physiques et les hormones fabriquées par un stress négatif favorisent une situation métabo-

lique acide. Le stress peut véritablement vous couper le souffle. On expire alors moins d'acides sous forme de dioxyde de carbone et on inspire moins d'oxygène pour le gain d'énergie. Par conséquent, une hyperacidité apparaît, ce qui fait baisser le seuil d'irritabilité des nerfs. Nous sommes alors, comme nos nerfs, plus facilement irritables, hypersensibles et de mauvaise humeur. Pour compenser cela, il faudrait s'accorder régulièrement des moments de détente. Un déséquilibre acido-basique dans notre corps peut aussi être la conséquence de notre alimentation. Notre corps forme par exemple des acides métaboliques lors de la transformation des protéines et du sucre. L'alimentation occidentale contient très souvent un excès d'aliments acidifiants. C'est pourquoi les aliments alcalinisants (fruits, légumes, herbes aromatiques) sont très importants pour le métabolisme alcalin.

Grâce à la respiration profonde, le sport améliore l'alimentation en oxygène et l'évacuation du dioxyde de carbone. L'exercice physique a donc un effet "alcalinisant", bien que le travail musculaire produise des acides. Dans le sport de compétition, la formation des acides par les muscles peut prendre le dessus et contribuer à une hyperacidité chronique. Il est alors important de compenser cela par une alimentation plutôt alcaline. Plus d'informations sous le titre « Alimentation », en page 17.

En raison d'une modification de la situation métabolique, il y a, en cas de diabète, régimes et cures d'amaigrissement, une plus grande formation d'acides

(corps cétoniques acides) qui doivent être neutralisés. L'hyperacidité la plus fréquente chez les diabétiques est la cétoacidose. Les diabétiques ont souvent un besoin accru en potassium, magnésium, calcium, vitamine D et zinc. Les corps cétoniques acides et les acides métaboliques provoquent le sentiment de malaise typique qui apparaît souvent lors de régimes déséquilibrés riches en protéines et lors de la pratique du jeûne.

• • •