

# Tables des matières

Avant-propos du docteur Philippe DAVID	3
Petite introduction	13
Tendance acide ou alcaline ?	18
– Circulation des acides et des bases	19
Le stress augmente notre acidité	21
Le foie, l'organe-clé de l'énergie vitale et de la dynamique acido-basique	24
L'ammoniac, une puissante toxine du métabolisme	26
Le microcosme intestinal, le siège de la bonne santé	30
Fatigués, « amers » et malades à cause de notre alimentation moderne	34
L'acide lactique régule le milieu intestinal	39
Les fibres prébiotiques favorisent la bonne santé de la flore	41
– Les acides gras à chaîne courte : des auxiliaires inconnus (acides butyriques et propioniques)	42
– Les bactéries probiotiques : propriétés de ces auxiliaires bien connus	43
– Les plantes et les baies agissent comme régulateurs cellulaires	46

Se nourrir d'aliments complets et alcalins nous rend notre vitalité!	47
– Aperçu sur l'action des aliments	47
– Tableau : fruits	48
– Tableau : légumes	49
– Tableau : aliments de compromis	50
– Tableau : aliments de dégénérescence	51
Où est donc passée notre culture alimentaire ?	54
Quelques acidifiants spécifiques	56
– L'alcool surcharge!	56
– Le tabac nuit!	56
– Le sucre acidifie!	56
– Protéines animales, acide urique et goutte	57
– Pourquoi les chats dorment-ils beaucoup et pourquoi les étalons sont-ils très performants ?	58
Régime sans glucides ou alimentation riche en céréales complètes en cas de cancer ?	62
Qui a particulièrement besoin d'aliments alcalins ?	66
Le rein, le deuxième organe le plus important de la désacidification	68
Désacidifier et drainer par la peau	70
Comment calculer mon niveau d'acidité	72
La mesure du pH urinaire, intéressante en 1er contrôle, mais ne révèle pas tout!	75
Ce qui est acide nous rend malade!	77
L'ostéoporose : les acides sont des prédateurs du tissu osseux	79

Le cercle vicieux de l'inflammation et de la surcharge d'acidité	82
Sortir du cercle vicieux!	84
Les citrates revitalisent le métabolisme énergétique	86
– Rôle-clé du potassium	86
– Le magnésium est le minéral anti-stress le plus important	87
– Dosage d'un mélange alcalin à base de citrates	88
Que contient la solution alcanisante idéale	90
De Charybde en Scylla!	92
Notre santé est dans l'intestin!	94
Des hôtes indésirables: les champignons intestinaux	98
Un intestin poreux: une des conséquences est la perturbation de la flore intestinale	101
– Quand la valvule ne ferme pas	101
– Un conseil: faisons une analyse en laboratoire pour objectiver le problème	102
– Un conseil: massons-nous le ventre pour éliminer les ballonnements	102
– Développement d'une flore intestinale saine: témoignages	103
<b>Annexes du D<sup>r</sup> L. M. JACOB</b>	105
DUO VITAL: le docteur Jacob nous parle de son fabuleux concept!	105
– Le concept DUO VITAL dans le sport de haut niveau	107
– Qu'en pense le sportif?	108

Conseils du docteur Jacob pour la réussite de notre cure intestinale DUO VITAL	111
– Pour compléter la thérapie, le docteur Jacob nous propose un café prébiotique... et non acidifiant!	112
Cas Cliniques du Dr Philippe DAVID	115
Cas clinique du Dr L. M. JACOB	133
Cas clinique du Dr Frédéric LOUIS	135
Glossaire	137
Bonnes adresses	139