

LA MALADIE DU SIECLE : L'ACIDOSE

- Guillaume MOREAU, Naturopathe -

Savez vous qu'à l'origine de plus de 90 % de toutes pathologies il y a des tissus gravement acidifiés. Savez-vous pourquoi les japonais ont nettement moins d'ostéoporose, arthrose et maladies de dégénérescence (cancer, Alzheimer) ?

Parce qu'ils ont trouvé la solution à l'acidose !

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?

Pour vivre, notre organisme a besoin quotidiennement de protéines, lipides, vitamines, glucides, oligo-éléments et minéraux. Tous ces constituants appartiennent soit à la famille des acides, soit à la famille des bases. Ces deux familles se neutralisent naturellement à l'intérieur du corps, si notre alimentation et notre hygiène de vie sont correctes. On parle d'équilibre acido-basique lorsque le pH n'est ni trop acide ni trop alcalin. Le corps maintient son équilibre acido-basique grâce à des tampons (oxyhémoglobinate, système bicarbonates, protéinates ...) Lorsque les tissus s'acidifient, il y a prélèvement de bases minérales dans les tissus organiques et le squelette : le corps doit céder ses bases minérales. Les minéraux alcalins sont : le calcium, le sodium, le potassium, le magnésium, le cuivre, le fer, le manganèse... Nous pouvons donc affirmer qu'une personne qui a tendance à l'acidose est une personne déminéralisée.

Les cause de l'acidose : « la civilose » (selon Dr Luc Bodin)

► **L'alimentation.** Notre alimentation est trop riche en « aliments acides » ou « producteurs d'acides ». Parmi eux, figurent les protéines carnées (les viandes, les poissons) qui fournissent de nombreux acides (acide sulfurique, chlorhydrique, phosphorique, nitrique et surtout acide urique).

► Les **boissons** (type cola, limonades et autres jus de fruits trop riches en sucres ajoutés). Les fromages sont également acidifiants tout comme les céréales raffinées. Le café, thé et cacao sont riches en substances appelées purines, à l'origine de la formation d'acide urique, très toxique pour les tissus. La cigarette et autres substances fumées sont à l'origine d'un excès acide dans l'organisme. La farine de froment, le sucre blanc, les graisses raffinées.

► Le **stress**, le **surmenage** physique, psychique, la fatigue, l'anxiété, la peur, le trop-plein d'activités conduisent inévitablement au mot STRESS. Lorsque le stress a trop duré et devient chronique, les capacités énergétiques s'épuisent. Le taux de glucose circulant chute, les cellules ne sont plus nourries correctement.

► La **pollution électromagnétique** et haute fréquence Nos molécules d'eau (près de 70% de notre corps) se « cassent » plus ou moins sous l'influence de cette pollution, avec pour conséquence une libération d'un proton donc d'un acide. Aussi vivre à coté d'une antenne GSM, vous acidifie inexorablement. D'autre part, un cercle vicieux s'installe. Une carence en minéraux perturbe l'élimination des acides. Les acides s'accumulent et favorisent la rétention d'eau tout en diminuant l'élimination. Donc, plus il y a de toxines moins le corps élimine, moins le corps élimine, plus il y a des toxines. Le terrain humoral (liquides organiques du corps) est modifié, la vitalité diminue ainsi que la résistance face aux maladies et au stress.

Conséquences de l'acidose

Lorsqu'on parle d'équilibre acido-basique, il y a une confusion entre l'acidose tissulaire et l'acidose sanguine. Il y a très peu d'acidose sanguine. On en trouve parfois dans certaines maladies comme la cirrhose du foie, certaines tuberculoses pulmonaires ou certaines maladies rénales.

Par contre les alcaloses sanguines sont beaucoup plus fréquentes et toutes les maladies dites de civilisation se retrouvent dans cette catégorie : **Un sang alcalin correspond à des tissus en acidose.**

Comme nous pouvons le constater, la concentration anormale de composants acides présents dans nos tissus conduit inévitablement aux déséquilibres. Un certain nombre de symptômes apparaissent peu à peu, s'installent progressivement et se fondent dans la vie quotidienne :

- Fatigabilité surtout matinale
- Perturbation du sommeil entre 2 et 4 heures
- Perturbation de l'appétit et boulimie
- Constipation
- Migraines fréquentes
- Peau grasse (visage+++)
- Mauvaise haleine matinale
- Transpiration abondante
- Douleurs musculaires
- Rhumatismes
- Diabète
- Maladie de Basedow (thyroïde)
- Les maladies cancéreuses en générales

Correction du terrain acidifié

Pour diminuer le taux d'acidité dans le corps, il est possible d'agir sur les plans suivants :

► L'alimentation : il est important de privilégier une alimentation alcalinisante riche en légumes colorés, amandes, fruits secs, pomme.

► L'hydratation : boire suffisamment une eau alcaline de qualité est indispensable. Elle apporte au quotidien les bases nécessaires pour neutraliser les acides, préservant ainsi les réserves vitaminiques des tissus osseux et autres.

- ▶ L'oxygénation : apprendre à respirer efficacement (Hatha yoga) ou pratiquer régulièrement 10 min de grandes respirations dans un milieu sain et naturel ou 6 mn de bol d'air Jacquier par jour.
- ▶ La complémentation nutritionnelle : la prise quotidienne de vitamines, minéraux, citrates ... aident grandement à l'élimination des acides et au maintien de la vitalité organique.
- ▶ La gestion du stress, s'accorder suffisamment de repos et cultiver les pensées positives stimulent toutes les forces d'auto guérison.
- ▶ Le jeûne de courte durée, les mono diètes.

Par contre, en tant que naturopathe, je peux vous affirmer que moi et mes collègues jamais nous avons pu supprimer une bonne fois pour toute ce terrain acidifié : une amélioration bien sûr mais dès que nos patients ne font plus les cures conseillées l'acidose revient. Or aujourd'hui j'ai trouvé la solution pour éliminer cette acidose définitivement : Désacidifier notre organisme par l'eau quotidienne de boisson alcaline et antioxydante."