



L'équilibre acido-basique

Selon un **proverbe chinois**: « La vérité est le point d'équilibre entre deux contradictions ». Notre corps, véritable machine à réactions chimiques, a besoin d'un **pH sanguin** équilibré pour fonctionner au mieux.

QUELS SONT LES CONSEQUENCES D'UN MAUVAIS EQUILIBRE ?

Un sang légèrement acide en permanence serait la cause de nombreux **dysfonctionnements physiques et psychiques, fatigue et maladies** : le corps puise dans ses ressources en minéraux basifiants (potassium, magnésium...) et ne peut plus s'en servir pour notre énergie, ni lutter contre les maladies.

QU'EST-CE QUI NOUS ACIDIFIE ? QUELLES SONT LES CAUSES ?

- **L'alimentation « moderne »** : produits raffinés/transformés, céréales blanches, trop de viande, de laitages, peu ou pas de nutriments...
- **Le manque d'oxygène & d'exercice physique** MAIS aussi **trop de sport**!
- **Le stress**, la frustration, la culpabilité..., autant de sentiments néfastes.

COMMENT EVITER CELA ?

L'**alimentation** est comme toujours et avant tout **LA solution**. Le principe est simple : il faut manger plus d'**aliments basiques** (environ 60 à 70%) que d'**aliments acides**. Il est aussi très bénéfique de se mettre au **sport**, mais pour cela il faut choisir une activité que l'on aime, si possible **au grand air**. De plus la **respiration** et la transpiration sont primordiales pour éliminer les acides. Enfin, **gérer son stress** avec par exemple de la **relaxation** pratique.

LES REGLES D'OR POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

- **Manger moins de protéines animales** : consommer viande, poisson, œuf 1 seule fois par jour. De même pour le fromage en petite quantité.
- **Manger plus de fruits frais et secs, légumes et aromates** : viser au moins 4 parts de légumes et 3 fruits par jour. Les fruits secs et oléagineux comme encas. Les aromates et épices à chaque repas.
- **Manger moins de sel**, ne pas resaler, **moins d'aliments préparés**.
- **Diminuer la consommation de céréales** : manger maximum 4-5 tranches de pain (multicéréales et non raffiné) par jour, les alterner et viser 2 càs à chaque repas (pâtes, riz, semoule, millet, sarrasin, quinoa, boulgour...).
- **Boire 1l d'eau peu minéralisée** par jour + 2-3 tasses de tisane adaptée.
- **Manger plus d'algues** (**attention** néanmoins en cas d'hyperthyroïdie)
- Eventuellement, s'aider avec des suppléments en **minéraux basifiants** : Calcium, Magnésium, Potassium...Demandez conseils à **votre thérapeute**.

Côté recette



Steak végétal : une [recette](#) sans protéine animal mais bien avec du plaisir.

L'Astuce en plus



Une vinaigrette à la spiruline : une [idée originale](#) et savoureuse grâce à cette algue d'eau douce.

Le coin lecture



Des questions sur la viande ? **Aymeric Caron** dresse un constat factuel et intéressant.

Mon actualité et RDV

[Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Ecoutez-moi à la [radio](#) pour parler **cuisine vitaminée, coup de froid** ou encore **régime**.

Découvrez pour vous ou pour vos proches les **NATUROKADO** pour offrir du bien-être et de la santé au naturel.

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie
touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com
OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre