



GETTY IMAGES

Comment hâter votre mort

- Jorg Mardian
- [16/05/2023](#)

Imaginez que l'on vous confie la responsabilité de la machine la plus complexe qui soit. C'est une tâche intimidante, mais en réalité, elle est déjà sous votre responsabilité—votre corps. Alors, avez-vous réussi à le maintenir en pleine forme ? Si ce n'est pas le cas, la solution pourrait être d'équilibrer les niveaux d'acidité et d'alcalinité de votre corps.

Au début du siècle, le régime alimentaire américain standard était composé à environ 50 pour cent d'aliments alcalins et à 50 pour cent d'aliments acides. Aujourd'hui, il est plus proche de 95 pour cent d'acidité en raison de la consommation accrue d'aliments ultra-transformés, selon *Pew Research*. La plupart des gens ne comprennent plus la nécessité de consommer la qualité et la quantité d'aliments nécessaires à une bonne nutrition. Ils insistent sur tous les aspects de la nutrition, sauf sur un élément fondamental de la prévention des maladies : l'alcalinité.

Qu'est-ce que l'acidose ?

De nombreux experts affirment qu'il n'existe aucune preuve qu'un régime alcalin « alcalinise » quoi que ce soit, bien que de plus en plus de recherches identifient l'acidité comme un phénomène réel.

Il est vrai que le pH de notre sang est étroitement régulé par un système complexe de tampons qui maintient le pH du sang à environ 7.4. Si notre sang devenait réellement acide (acidémie), nous tomberions vite gravement malades. C'est pourquoi de nombreux « sceptiques acide-alcalins » qualifient cette théorie de mythe.

PT_FR

Bien que le système tampon du sang résiste fortement aux changements de pH, il peut être toutefois compromis par des conditions acides dans les fluides extracellulaires (en dehors du sang). D'autres mécanismes corporels entrent en jeu pour réguler les niveaux de pH, ce qui peut stresser l'ensemble de l'organisme au fil du temps.

Bien que la médecine conventionnelle n'ait pas encore reconnu que la cause profonde soit une alimentation malsaine, il est important de noter que sans une majorité d'aliments alcalins et riches en nutriments, la bataille pour une bonne santé devient ténue. L'acidité corporelle empêche l'élimination des déchets cellulaires et une bonne oxygénation, permettant aux toxines et aux agents pathogènes qui s'accumulent d'inhiber le système immunitaire. Elle impose également un fardeau aux reins qui doivent excréter l'excès d'acides, entraînant un risque élevé de maladies telles que la fragilité osseuse et l'ostéoporose, les maladies rénales, la perte musculaire, l'aggravation des maladies cardiaques, l'inflammation et une détérioration générale de la fonction de santé (*British Journal of Nutrition*, 2010).

Qu'est-ce qui détermine l'alcalinité ?

Les douze principales maladies évitables en Amérique sont responsables de plus de 75 pour cent de tous les décès. Le bon sens nous dit que le régime alimentaire moderne frelaté est l'un des principaux responsables de cette tragédie.

Herbert W. Armstrong a déclaré qu'il est préférable de manger des aliments naturels avant qu'ils ne se gâtent, en particulier ceux qui sont alcalins. Il recommandait un régime alimentaire qui consiste en un ratio de 3 pour 1 entre les aliments alcalins et les aliments acides.

Les aliments acides ne sont pas nécessairement mauvais. En fait, les aliments naturellement acides, comme les céréales et les viandes, contiennent des éléments nutritifs importants lorsqu'ils sont consommés dans leurs états les plus sains. Continuez à les consommer avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Mais dans l'ensemble, concentrez-vous sur les légumes verts à feuilles, les superaliments (légumes de mer, bouillon d'os), les graisses saines, les féculents (patates douces, navets, betteraves), les protéines végétales (amandes, haricots), la plupart des fruits, les boissons vertes (légumes verts et herbes en poudre) et le vinaigre de cidre de pomme.

Un guide utile

Parfois, les gens utilisent les tableaux des aliments acide-alcalins comme guide, où plus le pH est bas, plus l'aliment est acide. Mais les scientifiques utilisent également le tableau acide-alcalin PRAL. Abréviation de « *Potential Renal Acid Load* » (charge acide rénale potentielle), il est considéré comme le moyen le plus précis de calculer les effets acidifiants des aliments consommés sur la base des minéraux alcalinisants.

Les aliments ayant un indice PRAL positif (généralement riches en protéines et en phosphore) sont considérés comme acidifiants, tandis qu'un indice PRAL négatif (plus riche en potassium, en magnésium et en calcium) suggère des aliments plus alcalins. En additionnant les chiffres du tableau, le résultat final indique si votre repas pourrait bénéficier de l'ajout d'aliments plus

alcalinisants.

Les aliments ayant un indice PRAL élevé ne sont pas nécessairement acides avant d'être consommés. Par exemple, les tomates et les citrons sont acides, mais ils ont un indice PRAL négatif, ce qui signifie qu'ils sont alcalins une fois ingérés. En effet, le PRAL mesure l'acidité des métabolites de l'aliment, et non l'aliment lui-même, précise *The Kidney Dietician* (Le diététicien du rein).

Comment composer un régime alimentaire équilibré

Il n'est pas très compliqué de comprendre comment parvenir à l'alcalinité. Il suffit de jeter un coup d'œil à votre assiette. Est-elle composée de 70 à 80 pour cent d'aliments alcalins ? Les 20 à 30 pour cent d'aliments acidifiants restants appartiennent-ils à la catégorie des aliments naturellement acidifiants plutôt que raffinés ?

En général, les aliments d'origine animale peuvent être très acides. Il en va de même pour le sucre, l'alcool, les céréales raffinées, les aliments fortement transformés et la malbouffe, la caféine, les sodas et même le chocolat. Les aliments quelque peu acides ne sont pas mauvais s'ils sont consommés avec modération.

La clé est de réduire autant que possible les aliments acides tout en augmentant la consommation d'aliments alcalins naturels tels que les légumes verts, les légumes, les fruits, les céréales complètes, les noix et les graines crues, les haricots, les légumineuses et les superaliments connus de tous (OneGreenPlanet.org).

Un changement de régime alimentaire peut commencer par une augmentation du nombre de salades, de sautés ou de plats préparés avec des légumes. Vous pouvez également remplacer le riz blanc par le « riz » du chou-fleur ; ou les pommes de terre blanches par les patates douces.

Les collations peuvent également être saines. Essayez la trempette à l'avocat avec des bâtonnets de légumes, le beurre d'amande avec des tranches de pommes, les pois chiches rôtis, les chips de chou frisé maison ou les carottes et le houmous. L'internet regorge d'idées sur le sujet

Alternativement, vous pouvez également augmenter votre consommation de légumes en faisant des jus, ou ajouter du vinaigre de cidre de pomme, du citron pressé, des oranges ou de l'herbe verte à votre eau pour modifier les niveaux de pH de votre corps. Si vous consommez une boisson de mauvaise qualité telle qu'un soda, il vous faudra environ 32 verres d'eau au pH neutre (7,0) pour compenser son acidité. De même, d'autres boissons acides comme l'alcool, le vin, la bière et le café nécessitent des sources alcalines supplémentaires pour les annuler (Revivalchiropractic.com).

Il n'est pas judicieux de négliger la question de l'excès d'acidité, étant donné qu'environ 70 pour cent des personnes meurent aujourd'hui de maladies qui laissent perplexe la médecine moderne. Plus votre alimentation est acide, plus vous risquez de contracter des maladies qui peuvent hâter votre mort.

Revenir à une alimentation alcaline pour maintenir ce bel équilibre de pH 7,4 est la solution pour retrouver une santé abondante. Décidez dès maintenant, avec fermeté d'esprit, de vous mettre sur la bonne voie et d'acquiescer à une vie active et robuste.