

# Equilibre acido-basique

Aliments acidifiants	A remplacer par
Gibier, abats, charcuteries, viandes rouges.	Petits poissons gras.
Fromages et laitages de vache.	Fromages et laitages de chèvre et brebis. Boissons et crèmes végétales.
Sucre blanc : « voleur de minéraux ».	Sucre complet (contient tous les sels minéraux et oligo-éléments).
Café, thé (noir), chocolat (+ il est noir, + il sera acidifiant), guarana, maté.	Tisanes (à part quelques unes acidulées)
Levures alimentaires.	Epices et aromates, algues.
Graisses saturées : huiles végétales raffinées, hydrogénées.	Huiles végétales extraites à froid.
Aliments raffinés en général : pain, pâtes, riz, farines blanches.	Aliments complets ou semi complets : pains, pâtes, riz, farines. Autres féculents : pomme de terre (avec la peau si BIO), châtaigne, patate douce, topinambour...
Légumineuses : lentilles, pois, haricots blancs...	Légumes crus et cuits (sauf tomate, oseille, cresson, épinards, asperges).
Agrumes, fruits rouges, ananas, kiwis.	Fruits frais : banane, fruits secs sucrés (sauf abricot), fruits secs oléagineux (sauf noix) ou frais oléagineux (avocat, olive).
Certaines boissons industrielles (sodas), alcool et tabac.	Eaux alcalines (Vichy ou St Yore pH 7,5) : seulement pendant cure de reminéralisation

Autres éléments acidifiants	A remplacer par
Le stress : il produit des acides.	Plus de détente (sommeil, relaxation).
Les fermentations digestives anormales : flatulences provoquées par : Incompatibilités alimentaires, intolérances, suralimentation, grignotage...	Alimentation adaptée aux besoins personnels, bonnes combinaisons alimentaires, repos digestif (ex : jeûne intermittent).
La sous-oxygénation (sédentarité, stress, pollution atmosphérique...)	Oxygénation (activité physique quotidienne adaptée, contact avec la nature...)
Insuffisance de l'éliminations des toxines (Sédentarité, stress, carence en eau...)	Stimulation/soutien des organes d'élimination des toxines, boisson adaptée en quantité et qualité.
Certains médicaments	Hygiène de vie adaptée pour éviter la prise de médicaments, soins naturels.

