

L'alimentation

http://www.abcnaturopathie.com/wordpress/?page_id=4

Préalables

J'ai découvert ce site qui offre une synthèse claire sur le sujet. Il est alimenté par des naturopathes, dont les propos me semblent mesurés.

Beaucoup de nutritionnistes minimisent les impacts de la pollution et font passer des fondamentaux pour des détails en mettant la minceur au premier plan. Si vous vous souciez plus de votre santé que de votre image, lisez ces 3 articles :

- **Alimentation Equilibrée**
- **Les combinaisons alimentaires**
- **L'acidité est responsable de bien des maux**

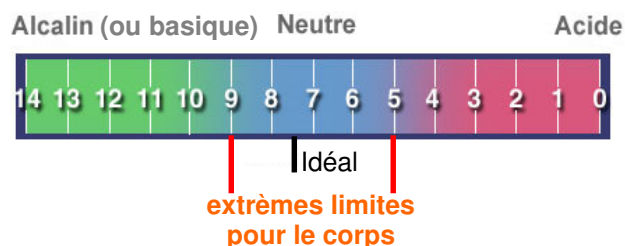
Quelques précisions utiles.

PH

Mesure de l'acidité (qui s'exprime en potentiel Hydrogène : pH)

PH du corps

Dans l'idéal, le PH du sang et de la lymphe oscille entre 7,3 et 7,4. Un PH en dehors des limites étant pathologique, l'organisme maintient l'équilibre, quitte à grignoter les dents, les ongles, les dents...



Phases basiques

Après chaque repas, pendant environ une heure, le PH monte.

C'est à ce moment que le corps élimine le mieux les déchets métaboliques, surtout si on a mangé des aliments peu acidifiants.

Phases acides

1 heure après les repas, le PH redescend.

La nuit étant la période la plus longue sans repas, c'est donc le matin au réveil que le PH est le plus élevé.

Goutte

Les crises de goutte se manifestent :

- surtout la nuit pendant les phases acides, là où le corps élimine le moins bien les déchets
- sur le gros orteil, et parfois les genoux, pieds, chevilles, mains, coudes, tendons d'Achille, pavillons des oreilles, c'est à dire dans les régions les moins bien irrigués par le sang.

Les crises de gouttes révèlent une acidose (voir ci-dessous) et la présence d'acide urique.

Le milieu acide et les cristaux d'acide urique sont un terrain idéal pour la goutte. Néanmoins, on peut avoir une acidose et de l'acide urique sans déclencher de crises de goutte. Certains scientifiques pensent que c'est l'inflammation bactérienne, favorisée par le milieu acide et les cristaux d'acides uriques, qui déclenchent la crise de goutte.

Acide urique

Il est issu de la dégradation normale de l'ADN et de l'ARN dans l'organisme, mais peut aussi provenir de :

- L'alimentation
 - Excès d'abats, de viandes blanches et rouges, de poisson et de fruits de mer
 - Apport calorique excessif
 - Abus d'alcool (la moitié des cas de goutte)
 - Une fonction rénale altérée
- Syndrome métabolique (X) qui se caractérise par la présence d'au moins trois conditions :
 - obésité abdominale
 - hypertension
 - faible taux de cholestérol HDL
 - taux élevé de triglycérides
 - glycémie élevée à jeun (en raison d'une résistance à l'insuline)

Acide hippurique

Il accentue l'acidité du corps et favorise la goutte.

Il est produit par le foie quand celui-ci est en fonction de détoxification,

et par le corps quand on consomme de l'acide Benzoïque (conservateur répandu) :

E210 Benzoates E211 Benzoate de sodium E212 Benzoate de potassium E213 Benzoate de calcium

Alimentation Équilibrée

Auteur : Corinne SUDRIE

L'alimentation a toujours été capitale et le restera. De nos jours malheureusement nous faisons moins attention à ce que nous mangeons car nous sommes toujours pressés, stressés.

Le Docteur Catherine KOUSMINE s'est attaquée au cancer et à la sclérose en plaque avec une approche nutritionniste. Elle a dit : « nous sommes faits de ce que nous mangeons », « je suis arrivée à la conclusion que l'attaque du corps provenait de ce qu'il se passait dans l'intestin »

Elle s'est rendue compte que les maladies chroniques semblaient provenir de la façon dont nous nous alimentons.

Elle constate que l'alimentation s'est dégradée au fil du temps de façon pernicieuse provoquant des carences nutritionnelles. Dans sa méthode, dite « Méthode Kousmine », l'alimentation joue un rôle central.

Le Docteur JEAN SEIGNALET est l'auteur du livre « L'alimentation ou la troisième médecine ». Il fut médecin immunologue (hôpital Saint-Eloi, Montpellier), maître de conférences à la faculté de médecine de Montpellier I et est décédé le 13 juillet 2003. Il insista sur l'importance de la façon dont nous nous alimentons en mettant en évidence :

- L'évolution de l'alimentation au cours des âges (la consommation des laits animaux et de leurs dérivés : fromage, yaourt,..., la consommation de céréales raffinées et transformées, la consommation de plus en plus cuites des aliments et l'absence de crudités),
- Les modifications apportées par le XXème siècle (la pollution des aliments, le raffinage des aliments entraînant des carences en minéraux et vitamines, l'extraction des huiles à chaud et non plus par première pression à froid).

Il préconise une alimentation dite "ancestrale" c'est à dire :

- Supprimer les laits animaux,
- Manger des céréales suivantes : riz, épeautre, sarrasin, sésame et exclure le blé et le maïs,
- Manger des aliments le plus cru possible ou faire des cuissons à la vapeur douce,
- Prendre des huiles de première pression à froid, non cuites,
- Manger des aliments de qualité, biologiques,
- Supplémenter en compléments alimentaires (vitamines et minéraux) avec des ferments lactiques.

il a dit notamment « La diététique, trop longtemps sous estimée, doit prendre la place qui lui revient dans la thérapeutique des maladies auto-immunes. La fréquence et la profondeur des succès montrent que cette place est majeure. Le régime "ancestral" peut agir seul ou associé à d'autres méthodes, allopathiques ou non conventionnelles. »

Une alimentation équilibrée et saine va devoir prendre en compte les différents facteurs :

La qualité de l'alimentation

Il est plus important de manger un aliment de qualité que de manger en quantité. Favoriser la qualité c'est manger des produits qui ont le moins possible de pesticides, de produits chimiques, de dioxine, d'OGM, d'irradiations,...

C'est pourquoi il faut favoriser les produits biologiques si notre porte monnaie le peut. En effet un produit biologique est issu de l'agriculture biologique qui respecte le sol, l'animal et l'homme. Son objectif est de produire des aliments exempts de polluants dans le respect de l'environnement.

Le label ECOCERT est une assurance d'avoir un produit cultivé sans pesticides ni produits chimiques. Les produits transformés sont également contrôlés et les animaux ne subissent pas de traitements hormonaux,...

Il est évident aussi que les produits biologiques ne sont pas parfaits mais ils sont mieux que les autres. Le fait de favoriser le biologique permet de contribuer à ralentir et à stopper peut-être un jour la surproduction industrielle.

Concrètement, en favorisant l'alimentation biologique, nous consommerons des aliments possédant :

- Des teneurs en pesticides et en nitrates plus faibles,
- Une valeur nutritionnelle plus forte avec plus de minéraux, vitamines et oligoéléments.

Les carences alimentaires et les aliments vivants

Il a été constaté que nos repas sont de plus en plus carencés en vitamines et minéraux. En fait cela vient du fait de l'évolution de notre façon de manger. C'est un constat que le Docteur Catherine KOUSMINE et le Docteur JEAN SEIGNALET ont fait (voir plus haut).

Quelles sont les modifications qui ont été apportées au cours du XXème siècle ?

1) les aliments raffinés

Depuis le début du XXème siècle et après 1945 on emploie beaucoup trop d'aliments raffinés. Le raffinage permet à notre société d'augmenter la conservation et le rendement. Les aliments deviennent alors bon marché, cependant avec le raffinage on ôte les fibres, les minéraux et les vitamines.

Les fibres sont importantes pour le transit intestinal, l'intestin. Le manque de fibres favorise la constipation.

Les minéraux et les vitamines présents dans les aliments non transformés, sont nécessaires aux processus chimiques de digestion et de production d'énergie : ils ont un rôle de catalyseurs. Sans ces catalyseurs les processus chimiques s'interrompent à des stades intermédiaires, où les substances produites encrassent l'organisme au lieu de remplir une fonction utile.

Beaucoup de gens suppriment les céréales (riz, blé, avoine, sarrasin, millet, orge,...) pour cause d'embonpoint en disant que cela fait grossir. Il est certain que les céréales raffinées ou blanches font grossir puisqu'il ne reste pratiquement plus que des amidons à manger. Les petits déjeuners aux céréales raffinées avec adjonction de sucre en effet font grossir. Toutefois, les céréales complètes ou demi complètes possèdent tous les minéraux et vitamines notamment du groupe B qui vont favoriser la digestion, permettre à notre corps d'avoir les éléments nécessaires pour effectuer les différentes phases de transformation de notre bol alimentaire.

Voici une preuve que les compositions sont différentes : en cas de diarrhée tout le monde sait que nous devons prendre du riz car il constipe, en fait c'est du riz blanc. Par contre si vous prenez du riz complet vous aurez l'effet inverse car il y a plus de fibres, qui vont au contraire activer le transit intestinal.

2) Modification de la fabrication des huiles

On constate également qu'il y a une dégradation qualitative en ce qui concerne la fabrication des huiles : extraction à chaud des huiles et utilisation de solvants. Cette technique a comme conséquence de modifier la formule chimique des huiles : on passe d'une forme CIS-CIS qui est bonne à une forme CIS-TRANS nocive pour le corps. De plus à haute température toutes les substances vivantes périssent et par conséquent le rôle que les huiles avaient de réparer les structures cellulaires a disparu.

3) Utilisation des engrais de synthèse

La façon de cultiver a été également changée : on utilise des engrais de synthèse. Or ces éléments absorbés avec les aliments ont dans notre organisme un effet chélateur c'est-à-dire qu'ils capturent les substances utiles pour l'organisme (vitamines, minéraux, enzymes) et les empêchent d'agir.

4) Utilisation d'additifs

On utilise également des additifs comme hydratant, déshydratant, colorant, stabilisant, renforceur de goût qui sont aussi des chélateurs.

5) Augmentation de la consommation de viande

La consommation de viande a augmenté. L'assimilation de la viande produit des déchets : de l'urée et de l'acide urique dont la surproduction fatigue l'organisme.

6) Augmentation de la consommation de sucre

La consommation de sucre a augmenté (soda, bonbon, chocolat, gâteaux,...) et cela acidifie le terrain ouvrant la porte à toutes sortes de troubles chroniques. De plus, dans beaucoup de plats achetés préparés il y a du sucre caché.

7) Alimentation trop cuite

L'alimentation est trop souvent cuite, avec trop peu de crudités. Le fait de trop chauffer les aliments les dénature et les dévitalise. Il ne reste plus de minéraux assimilables ni de vitamines. Au dessus de 110° C il ne reste plus rien de vivant.

Une Alimentation équilibrée s'appuie sur les bases suivantes :

Consommer une alimentation le plus biologique

...possible en fonction de nos moyens sachant que les priorités sont dans cet ordre : les huiles de première pression à froid, les céréales, les viandes, les légumes et les fruits. Attention, les huiles des super-marché " première pression à froid" sont en fait des " premières pression à tiède", ce qui revient à de l'extraction à chaud !

Manger des aliments crus ou cuits à vapeur douce (pas de cocotte minute)

Il faut consommer le plus d'aliments crus possible. Cependant pour les personnes colitiques, ce n'est pas conseillé dans un premier temps, il faut auparavant régénérer les intestins et s'adapter progressivement. Le Naturopathe est là pour conseiller les aliments qui sont favorables pour ce type de personne.

Il faut une cuisson modérée des aliments : la cuisine au wok par exemple est parfaite car la cuisson est mi-cuite, mi-crue et est délicieuse. Essayez et vous verrez.

Augmenter les légumes et les fruits colorés

Les fruits et légumes colorés nettoient le corps grâce aux bioflavonoïdes qui optimisent les chaînes enzymatiques et ont un effet antioxydant.

Il faut favoriser les jus de légumes ou de fruits (jus de raisin, jus de légumes).

Les courgettes, les aubergines, les brocolis sont des légumes intéressants.

La proportion d'oignons, qu'ils soient jaunes ou rouges, est à augmenter car les oignons ont de très grandes propriétés (antioxydant, antalgique, diurétique, anti-migraineux, anti-inflammatoire) et contiennent des flavonoïdes, de la quercétine, du soufre.

Diminuer la consommation de sucre raffiné

Le sucre raffiné acidifie le corps, entraîne un déséquilibre de la glycémie, et une fermentation alcoolique au niveau des intestins.

Les glucides sont importants pour apporter de l'énergie au corps. Toutefois il est préférable de consommer des sucres lents c'est-à-dire des céréales complètes ou demi-complètes ou légumineuses.

Il est important de savoir que le raffinage des céréales supprime :

50% du fer et du calcium,

75% du phosphore,

100% des vitamines A, E, B2 et 100% des fibres.

Or par exemple la vitamine B est très importante pour la fonction cérébrale et la gestion du stress. Plus on prend de sucre et plus on a besoin de vitamine B.

Diminuer les protéines fortes

Il existe deux types de protéines, celles qui sont issues des animaux et celles qui proviennent des végétaux.

- Les protéines animales (fortes) ont tous les acides aminés nécessaires pour l'organisme mais le taux de purines (qui se dégradent en acide urique) est élevé ainsi que le taux de corps gras saturés (graisses).
- Les protéines végétales sont riches en vitamines, minéraux et fibres mais carencées en certains acides aminés.

Si on veut diminuer les protéines animales, il faut palier à ces carences en faisant des associations entre céréales et les légumineuses :

- 1 part de légumineuse pour 4 parts de céréales

ou entre céréales et oeufs ou poissons

- 1 part de d'oeuf pour 4 parts de céréales

- 1 part de poisson pour 4 parts de céréales

Ces 3 associations équivalent à un apport de protéine animale.

Les poissons contiennent peu d'acides gras saturés, se digèrent plus rapidement que la viande car ils restent moins longtemps dans l'estomac, et apportent des graisses poly-insaturées.

En conclusion, il est préférable de manger des viandes blanches (poulet, dinde, pintade,...) et des petits poissons plutôt que les gros, car les gros poissons accumulent plus les métaux lourds.

L'excès de protéines empêche la fixation du calcium. Pour cette raison, la réduction de l'apport protéique est plus efficace en cas de déminéralisation que la prise de calcium.

Chez un adulte il faut manger un plat protéique par jour : viande ou poisson ou oeuf ou légumineuse + céréale.

Favoriser les graines germées

Les graines germées sont des aliments vivants qui contiennent beaucoup d'enzymes, vitamines, minéraux. On peut les mettre en plus dans une salade, ce qui rend la salade originale et en plus c'est très bon pour la santé.

Il existe plusieurs variétés de graines germées : blé, soja, alfalfa, moutarde, radis,... ce qui permet de trouver celles qui vous plairont le plus.

Favoriser les apports d'aliments fibreux

On trouve des fibres dans les légumes crus ou cuits, les fruits, les céréales. Les fibres sont importantes car elles permettent de faciliter l'évacuation des intestins, l'élimination du cholestérol, le ralentissement de l'assimilation des glucides ou sucres.

Manger des huiles de première pression à froid

Il est important de consommer des huiles de première pression à froid et de varier les huiles. Seule l'huile d'olive peut supporter la chaleur. Les autres huiles sont à utiliser crues dans les salades.

Il est important de prendre des huiles qui contiennent des acides gras poly-insaturés. Nous en avons besoin pour fabriquer les prostaglandines qui ont une action anti-inflammatoire, fluidifiante pour le sang. Les meilleurs acides gras poly-insaturés sont les oméga 3 que l'on retrouve dans les huiles de lin, noix, colza, germe de blé et poissons des mers froides.

Il faut prendre des huiles de colza, noix, noisette, carthame, germe de blé, tournesol, pépin de courge, pépin de raisin, sésame,...

Ne prenez pas des grosses quantités d'huile mais préférez des bouteilles d'¼ de litre. Cela a l'avantage de pouvoir varier plus vite les huiles et de les manger plus rapidement car ce sont des huiles qui sont fragiles puisqu'elles s'oxydent facilement et c'est pourquoi elles sont en règle générale dans des bouteilles sombres et qu'une fois la bouteille entamée il faut la conserver au réfrigérateur.

Dans une sauce de salade on peut faire la préparation suivante : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou noix ou ... (voir liste plus haut)

Diminuer les aliments acidifiants voire supprimer certains aliments acides

Le sucre, l'alcool, le café, les céréales en excès, le lait, les laitages, et les fromages sont acidifiants.

Nous savons actuellement que beaucoup de maladies sont dues à une acidification du terrain et que l'alimentation moderne favorise la perte de notre équilibre acido-basique. Les acides sont agressifs et corrosifs (le coca cola par exemple est un excellent produit pour décaper les meubles, il sert également lors d'une gastro-entérite pour décaper les intestins).

Les acides sont normalement éliminés par les reins et la peau, mais lorsqu'il y en a trop l'organisme tente de les neutraliser avec les minéraux basiques du corps. Cette solution a ses limites et lorsqu'elles sont dépassées les acides sont stockés dans les tissus. Il s'ensuit une déminéralisation de l'organisme.

L'acidification n'est pas due uniquement à l'alimentation mais le stress, le manque de sommeil, la sédentarité ou les efforts trop intenses sont aussi responsables de l'acidification. C'est pourquoi il est important de supprimer certains aliments très acidifiants (sucre, alcool, soda, limonade, café, thé noir, gâteaux, bonbons, produits raffinés ou blancs : riz blanc, pâte blanche, lait, laitage, fromage).

On ne peut pas éliminer tous les aliments acides car notre corps a besoin de certains de ces aliments mais ce qui est important c'est, lors d'un repas, de favoriser les aliments alcalinisants et de limiter la consommation d'aliments acides.

Exemple : lorsqu'on prend des légumes verts on peut rajouter quelques pommes de terre pour neutraliser les acides, d'ailleurs regardez nos parents ou grands parents rajoutaient souvent des pommes de terre avec les légumes verts qu'ils cuisaient. Ils ne savaient peut être pas pourquoi ils le faisaient mais c'était du bon sens.

Livres :

- "L'alimentation ou la troisième médecine " du Docteur JEAN SEIGNALET
- "L'Homme empoisonné. Cures végétales pour libérer son corps et son esprit" de Daniel KIEFFER
- "La méthode Kousmine " du Docteur Catherine KOUSMINE
- "Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus " du Docteur Catherine KOUSMINE
- "Sauvez votre corps" du Docteur Catherine KOUSMINE

Les dévitalisants alimentaires : à éviter !

Auteur : Elise GHIRINGHELLI ZAHND

Ce sont les aliments qui nous demandent de mobiliser plus de nutriments et /ou catalyseurs pour être métabolisés que ce qu'ils nous en apportent.

Ce sont :

- les excitants : café, thé noir, cola, etc.
- les aliments raffinés : sucre blanc, pain blanc, sel ordinaire, huile raffinée, etc.
- les aliments riches en toxines et/ou substances toxiques : alcool, laitages en quantité, excès de viande ou d'oeufs, excès de fruits ou légumes traités, aliments contenant des aditifs chimiques, etc.
- les aliments ou repas trop lourds : graisses cuites, excès quantitatifs, etc.

ALIMENTS FAVORISANT LES GAZ

Auteur : Elise GHIRINGHELLI ZAHND

Voici la liste des aliments qui favorisent les gaz :

- Oignon
- Poireau
- Navet
- Artichaut cuit
- Toutes les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs, fèves, etc)
- Châtaignes
- Champignons
- Salsifis
- Topinambours
- Aliments à fibres dures (son)
- Tous les choux
- Tous les aliments fermentés (sauf lacto-fermentés) et qui contiennent de la levure (levure en paillette, pâtés végétaux, shoyu, etc)

ALIMENTS TRÈS FIBREUX

Auteur : Elise GHIRINGHELLI ZAHND

Ils sont à éviter en cas de tendance diarrhéique ou colitique.

- Les céréales complètes
- Le pain au son
- Les pruneaux
- Le melon
- La pastèque
- La peau de tous les fruits
- Le céleri branche
- Les haricots verts
- Les poireaux
- La rhubarbe
- Le cresson
- L'oseille
- Toutes les légumineuses (lentilles, haricots blancs, rouges, etc.)
- La plupart des crudités, sauf en jus et liste ci-dessous.

Voici la liste des crudités les plus douces pour les intestins :

- La mâche
- Les endives
- La courgette râpée
- Le navet râpé
- Le chou rave râpé
- L'avocat
- Le concombre (sauf exception)

Les combinaisons alimentaires : comment combiner les aliments au quotidien pour une bonne santé, les erreurs à ne pas commettre

Auteur : Corinne SUDRIE

De nos jours, nous mangeons de plus en plus mal avec des conséquences néfastes pour la santé. Différents régimes prétendent ramener la santé, mais qu'en est-il des combinaisons alimentaires ?

Il est important d'associer correctement les aliments c'est-à-dire d'avoir une alimentation variée, d'utiliser les bons aliments au quotidien afin que ceux-ci soient digérés et assimilés de façon optimum.

Si la phase de digestion se passe mal (mastication insuffisante, repas trop riche, faiblesse enzymatique, etc.), l'assimilation sera d'autant perturbée.

Si la digestion est trop rapide, la durée du passage des aliments dans l'intestin grêle (trop courte) ne laisse pas à ce dernier le temps d'assimiler la totalité des nutriments qui lui sont offerts. De cette mauvaise assimilation s'ensuivent des carences.

Une mauvaise digestion se caractérise par des troubles digestifs, de la fatigue après le repas, des flatulences, des ballonnements. Ces différents problèmes sont la plupart du temps simplement dus à une mauvaise association alimentaire qui, si cela perdure, dérègle notre santé.

La difficulté en somme est de trouver l'adéquation idéale entre les capacités biologiques de digestion et d'assimilation de notre corps.

Les règles de base :

Avant même de parler de combinaisons alimentaires, il est important d'appliquer les règles suivantes :

1) Manger moins

Notre société actuelle consomme beaucoup trop de nourriture et qui plus est de mauvaise qualité.

L'important est qu'à la fin du repas, vous sortiez de table sans être complètement rassasié. Si vous ouvrez le bouton de votre pantalon car vous n'avez plus de place, cela indique que vous avez trop mangé. Ne vous resserviez pas à table.

2) Manger des aliments de qualité et vitalisants

En effet, notre alimentation actuelle est trop cuite, ou déjà préparée. Si vous ne consommez que des aliments cuits, vous serez obligatoirement carencé en vitamines, minéraux, enzymes, oligo-éléments.

C'est pourquoi, il est important de rajouter des aliments crus, qu'en naturopathie nous qualifions de vivants, alors que les aliments cuits sont considérés comme morts.

Ceux qui sont sensibles sur le plan des intestins devront commencer avec des jus de légumes qui peuvent être dilués avec de l'eau au début, afin d'habituer son corps.

Vous pouvez prendre un jus de légumes comme apéritif. Il permettra d'apporter les éléments vitaux (vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes) favorisant la digestion des aliments cuits.

Puis passez à des crudités sous formes de salades simples ou composées, pensez également à ajouter des graines germées (alfalfa, radis, poireaux, moutarde) qui sont un concentré d'éléments vitaux, revitalisants, sources de santé et de jeunesse.

Remplacez les aliments raffinés par des aliments complets ou demi-complets. En effet, les aliments raffinés ne possèdent pratiquement plus d'éléments nutritifs, c'est dans les aliments complets et demi-complets que se trouvent les vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes, et acides gras assimilables.

Ainsi, il est important de modifier nos anciennes habitudes en intégrant au quotidien non seulement les céréales complètes, mais aussi les huiles pressées à froid, le sel gris de Guérande, le sucre complet.

3) Diminuer la quantité de protéines animales

Les protéines animales consommées régulièrement ont le défaut d'apporter à l'organisme de trop grandes quantités de toxines et des graisses de mauvaise qualité. Les moins nocives sont le poisson, la volaille et les oeufs. On peut ajouter un jaune d'œuf bien frais cru au dernier moment sur du riz, des légumes ou manger l'œuf entier à la coque (contrairement au jaune, le blanc d'œuf ne doit pas être consommé cru)

Un mélange de céréales et de légumineuses peut remplacer un bon steak en terme d'apport protéique. 4/5 de riz demi-complet et 1/5 de lentilles corails (couleur orange, très digeste) est un mélange parfait contenant l'ensemble des protéines sans aucune carence d'acides aminés.

Quel est l'intérêt des combinaisons alimentaires

De la recherche de la meilleure digestion possible est née le régime des combinaisons alimentaires. En effet, une digestion imparfaite ou ralentie provoque des fermentations et putréfactions intestinales, sources notamment de troubles digestifs et d'intoxication (absorption par le sang des toxines nées dans l'intestin) et qui peuvent être à l'origine de toutes sortes de maladies.

Les bonnes combinaisons alimentaires s'appuient sur le principe que les familles alimentaires que sont les amidons, farineux, protéines, légumes et fruits se digèrent très différemment du fait :

- De la durée de digestion différente pour chaque catégorie d'aliments
- Du lieu de digestion différent
- Du degré d'acidité différent pour la digestion des aliments

Des enzymes différentes (les enzymes permettent de dégrader les aliments en éléments unitaires assimilables que l'on appelle nutriments : acides aminés, acides gras, oses). Une enzyme s'occupe uniquement d'un type d'aliment à l'exclusion de tout autre.

A titre d'exemple :

- La ptyaline se trouve dans la bouche et plus particulièrement dans la salive. Elle permet de commencer la dégradation des amidons et a besoin d'un milieu alcalin.
- La pepsine se trouve dans l'estomac et concasse les protéines en peptides. Pour se faire il lui faut un milieu acide.
- La lipase pancréatique associée à la bile dégrade les graisses dans le duodénum en acides gras.

Cet exemple montre que la digestion de la viande (protéine/milieu acide) et celle de céréales (amidon, farineux/milieu alcalin) au même repas sont « contradictoires ».

En ce qui concerne les différentes vitesses de digestion, il faut savoir que les sucres des fruits sont quasi directement assimilables sans subir de digestion. De leur côté, les graisses ralentissent la digestion car elles passent en premier et les autres aliments « attendent » patiemment dans l'estomac que les graisses aient fini leur émulsion dans le duodénum.

C'est donc à partir d'observations sur la physiologie de la digestion qu'on a pu tirer les bases des combinaisons alimentaires favorables ou non à la santé.

Origines des combinaisons alimentaires

Le principe des combinaisons alimentaires a été développé aux Etats-unis par l'hygiéniste Herbert M SHELTON.

Voici les règles énoncées par Shelton : (cf. « Les combinaisons alimentaires » éditions courrier du livre)

1. Manger acides et amidons à des repas séparés
2. Manger les aliments protéiques et les hydrates de carbone (amidon/farineux) à des repas séparés
3. Ne manger à un même repas qu'un aliment contenant une protéine concentrée
4. Manger les protéines et les acides à des repas séparés
5. Manger les corps gras et les protéines à des repas séparés
6. Manger les sucres et les protéines à des repas séparés
7. Manger amidons et sucres à des repas séparés
8. Manger les melons seuls
9. Prendre le lait seul, ou n'en prendre point du tout
10. Délaisser les desserts

Un exemple de menu basé sur la théorie des combinaisons alimentaires de Shelton serait :

- Petit-déjeuner : Un repas de fruits
- Déjeuner : Un repas de farineux et de légumes verts
- Dîner : Un repas de protéines et de légumes verts.

Il s'agit en réalité plutôt de dissocier que de combiner les aliments.

Les dangers du régime de SHELTON lorsqu'il est pratiqué en permanence

Cette méthode a été très controversée. En effet, les aliments sont tellement dissociés qu'elle s'approche de ce que l'on appelle en naturopathie « Monodiète », c'est-à-dire la consommation d'un seul aliment à un repas.

L'intérêt d'une monodiète est d'alléger le système digestif, pour augmenter la qualité de digestion et économiser l'énergie vitale.

La monodiète est donc pratiquée sur une durée déterminée lorsque nous avons des difficultés à digérer, pour maigrir, pour mettre au repos le système enzymatique et économiser de l'énergie vitale.

Il est néfaste de l'appliquer en permanence pour deux raisons. La dissociation trop importante des aliments, d'une part engendre des carences et des déchets toxiques, d'autre part elle accélère la digestion de façon néfaste ne laissant pas le temps, à l'intestin grêle, d'assimiler les nutriments présents.

Au bout de 3 semaines à un mois, il est possible d'avoir des carences surtout pour des personnes qui ont peu de réserves comme les personnes âgées, et pour celles qui ont des besoins vitaux importants comme les enfants et femmes enceintes. Il y a risque de retards de croissance chez l'enfant.

L'absence de protéines est dangereuse car elles ont 4 grandes fonctions importantes et assurent :

- La croissance
- La nutrition de la cellule
- La restauration cellulaire
- La reproduction cellulaire et sexuée des cellules

Les protéines ont une action ubiquitaire, elles sont partout : os, muscle, tendon, peau, cartilage, tube digestif, toxine, bactérie, hormone, enzyme, cellules immunitaires. Chez un enfant, il est facile d'imaginer ce que peut engendrer un tel régime.

En l'absence de glucides l'organisme se voit priver de sa source énergétique de base (le glucose, nécessaire pour la production d'ATP ou énergie).

Il doit donc recourir à des systèmes de secours pour sa production d'énergie : la néoglucogénèse et la b-oxydation :

- L'absence de glucides lors d'un repas protéiné entraîne la désamination par le foie de presque tous les acides aminés ce qui a pour effet d'augmenter la production d'urée et produire à la fin une carence protéinique. Le corps va également puiser dans les muscles, les réserves de glucose ce qui peut entraîner à la longue l'amaigrissement par fonte musculaire.
- L'absence de glucides lors d'un repas lipidique entraîne la b-oxydation des lipides, mécanisme permettant d'utiliser les lipides pour la production d'ATP (énergie). En même temps il y a production de corps cétoniques en abondance et à long terme on peut arriver à une cétose.

On constate donc que ce régime, en s'évertuant à épargner le système digestif et à ne pas produire de toxines intestinales mobilise d'autres systèmes qui sont des systèmes de secours produisant d'autres déchets toxiques.

Les bonnes combinaisons alimentaires

Je pense qu'il faut s'inspirer de la nature. Dans la nature, il est difficile de trouver des aliments qui ne possèdent pas plusieurs composants en même temps, elle les associe de façon juste. Toutefois, les aliments ont une dominante en glucides, lipides ou protéines. Pourquoi doit-on les dissocier à l'extrême ?

Je pense qu'un excès en tout est un défaut et je préfère en général la voie du milieu. En effet, certains principes de Shelton sont très intéressants mais cette méthode, poussée à l'extrême, atteint vite ses limites.

A trop se concentrer sur la digestion, on en oublie la question de l'assimilation. Or, si la digestion est trop rapide, l'intestin grêle n'a simplement pas le temps d'assimiler les nutriments. Et l'on passe à côté de la fonction première de l'alimentation, la nutrition des cellules.

Vous trouverez ci-après les combinaisons alimentaires respectant à la fois la physiologie digestive et une bonne assimilation.

Ce tableau recense les grandes familles d'aliments qu'il est important de distinguer :

Protéines fortes	Viandes, poissons, volailles, crustacés, œufs, fromages cuits, gouda, comté
Protéines faibles	Soja, légumineuses, pois frais, champignons, algues, tempeh, seitan, tofu, sésame, amandes, noisettes, ...
Protéines fromages frais	Yaourts, fromages blancs, chèvres frais, brebis frais, petit suisse, ricotta,...
Farineux forts	Riz, pâtes, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain complet, sarrasin, millet, maïs,...
Amidons faibles	Biscottes, pilpil, boulgour, flocons de céréales, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes
Fruits	Acides : Citrons, oranges, pamplemousses, tomates, ananas, fruits de la passion, kiwis, myrtilles, cerises, groseilles, fraises, framboises, abricots, mûres, ... Mi-acides : pommes, poires, prunes, mangues, pêches, ... Doux : bananes, pruneaux, dattes, figues, raisins, ...
Légumes verts et colorés	Légumes verts ou colorés crus ou cuits
Aliments spécifiques	Melons, pastèques, miel, sucres

Vous trouverez ci-après les bonnes associations avec une bonne assimilation.

Plutôt que de vous donner une liste d'aliments compatibles ou non, je préfère vous donner un tableau de synthèse qui vous permet de comprendre le principe de combinaisons alimentaires entre les grandes familles d'aliments.

Ce tableau résume la planche élaborée par Daniel KIEFFER que l'on peut retrouver dans son livre Naturopathie la Santé pour toujours aux éditions Grancher.

Le tableau ci-après indique en vert les combinaisons favorables et en rouges celles qui sont à éviter.

	Protéines fortes	Protéines faibles	Protéines fromages frais	Farineux forts	Amidons faibles	Fruits	Légumes verts et colorés	Aliments spécifiques
Protéines fortes	●	●	●	✗	●	✗	●	✗
Protéines faibles	●	●	●	●	●	✗	●	✗
Protéines fromages frais	●	●	●	●	●	●	●	✗
Farineux forts	✗	●	●	●	●	✗	●	✗
Amidons faibles	●	●	●	●	●	✗	●	✗
Fruits	✗	✗	●	✗	✗	●	●	✗
Légumes verts et colorés	●	●	●	●	●	●	●	✗
Aliments spécifiques	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	●

En guise d'illustration voici des exemples et des principes qui en découlent :

1) Manger les fruits crus loin des repas

En effet, le fruit est digéré en quelques minutes dans l'intestin, il ne fait que passer dans l'estomac. S'il est consommé en dessert il devra y rester plusieurs heures, piégé.

Cela entraîne des fatigues après le repas, des fermentations acides digestives, des gaz intestinaux et divers troubles digestifs.

Le meilleur moment pour consommer les fruits est ½ heure avant le repas ou au moins trois heures après celui-ci (10/11 h, 16 / 17 h).

2) Éviter une protéine forte avec un farineux fort (car la digestion en milieu acide de la protéine bloquerait instantanément celle de l'amidon)

3) Ne pas mélanger au même repas un aliment acide et un farineux car l'acidité inhibe l'enzyme salivaire débutant la digestion des farineux.

Exemple de mauvais mélanges : tomates puis riz, pâtes sauce tomate...

Les combinaisons suivantes ne sont pas favorables:

Protéines fortes	Farineux forts
Poisson, steak, volaille, crustacé, fromage cuit, oeuf Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain, sarrasin, millet	Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain, sarrasin, millet

Par contre sont acceptables sur le plan digestif :

Protéines fortes	Amidons faibles
Poisson, steak, volaille, crustacé, fromage cuit, oeuf Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain, sarrasin, millet	Pomme de terre, potiron, châtaigne, patate douce
Protéines faibles	Farineux forts
Champignon, soja, lentille, pois frais, tempeh, algue, noix, sésame, tofu, amande, noisette	Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain, sarrasin, millet

Il est possible d'associer des protéines animales avec des amidons pour favoriser l'assimilation. (ex : poisson / pommes de terre). L'œuf peut aussi s'associer aux farineux (œuf coque / pâtes).

Les légumes cuits ou crus s'associent favorablement avec tout, sauf quelques aliments spécifiques comme le miel, le melon (voir liste ci-dessus).

Associer les protéines végétales avec les farineux est digeste, pas encrassant. C'est quelque chose à favoriser en hiver et le soir.

Les fromages frais, yaourts autres que de vache (de chèvre, soja, brebis) peuvent être associés avec des fruits ou légumes cuits ou crus. Il ne faut pas les mettre en fin de repas.

4) Les lipides sans excès accompagnent les aliments. Il en faut une trace.

5) Voici quelques combinaisons favorables au même repas qui découlent du tableau

- Légumes crus ou cuits avec des moules et des pommes de terre (mais pas des frites !)
- Potimarron gratiné au gruyère
- Légumes cuits avec semoule et pois chiches (c'est le couscous végétarien), à condition de respecter les proportions suivantes : amidons 4/5ème + légumineuses 1/5ème de la quantité totale, pour une assimilation optimale des protéines végétales.

6) Menu type respectant les combinaisons alimentaires

Matin :

fromage blanc avec fruits (banane, pomme, poire, fruits de la saison, évitez les oranges ou mandarines en hiver car trop acide)

ou banane écrasée avec pomme râpée et poudre d'amande dégraissée

thé vert ou tisane (thym, romarin, menthe, anis vert,....)

Midi :

jus de légumes en apéritif

crudité

poisson + haricot + pomme de terre

Soir :

crudité

4/5 riz complet ou demi complet avec 1/5 de lentilles corail

ou couscous végétarien légumes cuits avec semoule 4/5 pois chiche 1/5

Le régime basé sur les combinaisons alimentaires permet de tenir compte de la physiologie de l'homme qui anatomiquement est plus proche des frugivores que des carnivores. Il est important d'associer les aliments de façon pertinente afin de réaliser la fonction primordiale de l'alimentation : la nutrition de la cellule. C'est donc un compromis entre la physiologie de la digestion et celle de l'assimilation qui offrira la santé. Shelton est allé très loin au point de perdre de vue l'assimilation. En s'inspirant de ses travaux sans sombrer dans l'extrême, on peut mettre en place un cadre d'alimentation qui favorise grandement la santé.

L'acidité est responsable de bien des maux

Auteur : Corinne SUDRIE

Beaucoup de problèmes de santé sont dus à un déséquilibre acido-basique. De nos jours c'est très courant. Ce déséquilibre acido-basique provient de surcharges d'acidité dans le corps que notre organisme n'est pas capable d'éliminer.

Certains Naturopathes parlent d'acidose toxique.

Normalement notre corps est capable de conserver l'équilibre acido-basique en utilisant des systèmes tampons qui permettent d'éliminer le surplus d'acidité du corps. Notre corps utilise les reins et les poumons pour éliminer les acides.

Les reins sont utilisés pour éliminer les acides fixes : acides uriques, sulfuriques, phosphoriques, chlorhydriques issus du métabolisme.

Tandis que les poumons s'occupent des acides volatils : acides citriques, oxaliques, pyruviques, acétyl acétiques, carboniques, lactiques, cétoniques dans fruits, lait, légumes.

Dans le cas où ce n'est pas suffisant il existe une porte de sortie supplémentaire pour permettre d'éliminer les surplus d'acides : la peau. Grâce aux glandes sudoripares (sueur) les acides peuvent être éliminés.

Il est important de comprendre comment fonctionne notre corps afin de bien analyser nos problèmes de santé et d'apporter les règles d'hygiène de vie qui vont améliorer notre vitalité. C'est pourquoi les points suivants sont abordés :

- Les mécanismes régulateurs pour maintenir l'homéostasie
- Les causes d'acidité
- Les corrections à appliquer
- Les maladies issues de l'acidose toxique

Les mécanismes régulateurs pour maintenir l'homéostasie

L'homéostasie veut dire ce qui est maintenu semblable. C'est un processus qui permet de conserver l'équilibre constant au niveau du sang, de la température, du PH sanguin,...

L'organisme est normalement capable de neutraliser les attaques acides. C'est grâce à l'homéostasie. Nous tolérons peu de variation du PH, c'est pourquoi il existe des systèmes d'adaptation qui permettent de maintenir les constantes biologiques.

Ce sont des systèmes tampons comme :

- les éliminations urinaires via les reins,
- la respiration via les poumons,
- l'acidose tissulaire.

On parle aussi d'équilibre acido-basique.

Régulation du PH du sang par le rein

L'acide carbonique (H_2CO_3) se dissout (divise) en ion hydrogène (ion H^+) et en ion bicarbonate (ion HCO_3^-)
L'ion hydrogène est acide. Il est éliminé par les urines alors que l'ion bicarbonate peut être réabsorbé afin de neutraliser à nouveau un ion acide (H^+). Ceci montre bien l'intelligence de notre organisme.

Régulation du PH du sang par les poumons

Les acides sont rejetés par les poumons avant qu'ils se fixent dans les tissus.

Le PH du sang varie en fonction des modifications du taux de CO_2 . Les variations de CO_2 agissent sur le rapport acide et base.

L'acide carbonique (H_2CO_3) peut se transformer dans les poumons en gaz carbonique (CO_2) et de l'eau (H_2O). Donc les poumons peuvent rejeter des acides.

Acidose tissulaire

Le carburant de la contraction est le glucose. Ce glucose est entre autre obtenu à partir du glycogène qui en se dégradant va donner de l'acide pyruvique.

Lors d'une contraction il y a formation d'acide pyruvique, s'il y a de l'oxygène alors l'acide se transforme en eau, énergie, chaleur, gaz carbonique sinon l'acide pyruvique se dégrade en acide lactique et entraîne des crampes puis de l'acidose.

Cependant pour effectuer toutes ces transformations il est important d'avoir des catalyseurs. Les catalyseurs sont des éléments qui sont là pour réaliser les différentes transformations chimiques, s'il en manque un la transformation ne peut pas se réaliser et la réaction chimique va produire des déchets que le corps devra recycler.

Les catalyseurs sont : les minéraux, les oligo-éléments, vitamines, les enzymes.
L'acidité est bloquée dans les tissus cellulaires s'il n'y a pas de drainage, pas d'exercice physique, pas d'exercice de respiration.

Il est donc important pour que les métabolismes puissent se terminer correctement et ne pas s'arrêter en cours de route avec des déchets non transformés :

- De bien oxygéner les cellules, de faire de l'exercice physique et d'avoir une bonne respiration
- De ne pas être carencé en oligo-éléments, vitamines, minéraux et enzymes.

Autres mécanismes régulateurs pour réduire l'acidité

Si les autres mécanismes n'ont pas permis d'éliminer les acides alors le corps va :

- Utiliser la peau comme porte de sortie (eczéma sec, bouton,...),
- Sacrifier les minéraux des ongles, des dents et des cheveux.
- Sacrifier les minéraux des os et des articulations.
- Sacrifier le système nerveux.
- Se déminéraliser

Remarques :

Dans le cas où une surcharge d'acide ne peut pas être neutralisée, ces acides vont donc être stockés dans divers endroits de notre organisme : tissu conjonctif, articulation, muscle, ...

De plus un surplus d'acide entraîne de toute façon une déminéralisation puisque pour que nous vivions il faut neutraliser les acides par n'importe quel moyen. Le corps va faire donc appel à toutes ses réserves alcalines : os, cartilages, dents,... Puis lorsque toutes les réserves sont épuisées alors nous développons arthrose, ostéoporose,...

Les causes d'acidité

- Le terrain peut s'acidifier pour les raisons suivantes :
- Les aliments acides et acidifiants
- L'excès de protéines alimentaires (production d'acide urique et urée)
- Glucides à haut index glycémique (production d'acide pyruvique, lactique d'autant plus s'il y a une carence en vitamine B1 et en oxygène)
- Graisses saturées (production d'acide cétonique)
- La suralimentation en général
- Le manque d'aliment alcalin
- En mangeant des aliments que l'on n'aime pas ou de force
- Les carences en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes (production d'acide pyruvique, lactique)
- Les radicaux libres
- La fermentation intestinale due à une mauvaise association
- Fatigue, surmenage physique, insomnie, endormissement tardif (production d'acide lactique)
- Manque d'oxygène
- Elimination insuffisante par nos émonctoires : respiration, transpiration, urine
- Stress, surmenage psychique
- Insuffisance hépatique
- Paroles ou pensées « acides » (colère, violence,...)

Les corrections à appliquer

D'une façon générale il faut :

- Désacidifier le terrain (alimentation alcalinisante, augmenter les crudités, mâcher lentement, diminuer les aliments acides et acidifiants, supprimer les aliments dégénérescents)
- Favoriser l'évacuation des acides par des drainages
- Se recharger par des cures régulières en minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes, anti-oxydants
- Régénérer la flore intestinale
- Faire des exercices respiratoires
- Faire des exercices physiques
- Gérer son stress

En abordant essentiellement le réglage alimentaire, vous aurez déjà des résultats surprenants.

La correction alimentaire

L'important dans un repas est d'avoir un équilibre entre les aliments acides/acidifiants et alcalins. La plupart du temps nous ne mangeons que des aliments qui sont acides ou acidifiants. Il est primordial aussi de supprimer les aliments dégénérescents qui ne sont pas indispensables et sources de bien des problèmes.

Les différents types d'aliments

Les aliments alcalins ou basiques

Dans cette catégorie nous retrouvons :

- Céréales complètes, graines germées, algues, pommes de terre, légumes en général sauf quelques exceptions (voir aliments acides), châtaignes, amandes, bananes, potirons, potimarrons

Les aliments acides

Dans cette catégorie nous retrouvons :

- Fruits (moins il est mûr, plus il est acide), jus de fruits, fruits séchés, tomates, rhubarbes, épinards, asperges, poireaux, produits fermentés (vinaigre, choucroute, yaourt,...), miel.

Pour certaines personnes les aliments cités ci-dessus peuvent être alcalinisants mais cela devient de plus en plus rare de nos jours surtout si les personnes ont une faiblesse métabolique.

Les aliments acidifiants

Dans cette catégorie nous retrouvons :

- Les protéines surtout animales (charcuterie et viande), le poisson est bien moins acidifiants que les autres protéines, oeufs, fromages, légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, fèves,...), le beurre, le lait, les graisses animales, les arachides ou les noix ou les noisettes.

Les aliments dégénérescents

Dans cette catégorie nous retrouvons :

- Le sucre blanc, les différents sortes de sucres (aspartam, fructose, dextrose, mannitol, maltodextrine), céréales raffinées, farines blanches, pâtes blanches, riz blanc, pain blanc, huiles raffinées, graisses et huiles chauffées, boissons industrielles sucrées, sirop, cacao, café, thé noir, alcool, chocolat, pâtisseries, glaces, fast food, fritures, grillades, conserves, lait UHT.

Ces aliments sont des surcharges pour l'organisme, ils l'engrassent et le déminéralisent sans être de grande valeur nutritionnelle. Ils sont à l'origine de nombreuses maladies de notre civilisation moderne.

Ce sont les hydrates de carbone (sucre sous toutes ses formes et farine blanche) qui sont responsables des caries dentaires, des rhumatismes, du diabète, de l'obésité, des calculs biliaires et rénaux, des pathologies cardiovasculaires, de la maladie du foie (cf : recherche du médecin BRUKER).

Précision en ce qui concerne les céréales complètes

Les céréales complètes produisent de l'acide phytique qui est acidifiant et chélateur ("voleurs" pour faire court) de minéraux. C'est pourquoi certaines règles sont à respecter :

Il faut manger du pain au levain. En effet le pain au levain par sa fermentation est légèrement acide mais reminéralisant par sa teneur en minéraux. L'acide phytique est neutralisé par le levain et le gluten est pré-digéré grâce au processus de fermentation et de ce fait très digeste.

Par contre le pain à la levure ne neutralise pas l'acide phytique ce qui rend ce pain acidifiant et déminéralisant qu'il soit complet ou non. Le gluten n'est pas pré-digéré et donc difficile à digérer.

Les céréales complètes ont une caractéristique acide. Cependant en fonction du mode de préparation (germination, cuisson à feu doux, ou sous forme de crème de céréales) elles deviennent reminéralisante pour l'organisme.

Toutes les céréales et flocons qui sont consommés crus doivent être trempés pendant la nuit ou au minimum 2 heures avant de les manger afin de neutraliser l'acide phytique. L'avoine par contre doit obligatoirement être chauffé ou germé.

Précision en ce qui concerne les légumineuses

Il faut également faire tremper les légumineuses durant au moins 2 heures ou pendant la nuit puis jeter l'eau de trempage dans le but de neutraliser l'acide phytique.

Importance de la germination

La germination est importante, ce n'est pas un procédé nouveau puisque les esséniens utilisaient cette méthode. La germination provoque l'alcalinisation des céréales ce qui permet de mieux les assimiler. L'amidon est transformé en sucres simples, les graisses en acides gras solubles, les protéines en acides aminés. La germination potentialise les vitamines et les enzymes car elle augmente leur teneur. L'acide phytique est neutralisé.

Importance du petit-lait

Le petit-lait connu depuis l'antiquité est alcalinisant lorsqu'il est frais c'est-à-dire recueilli juste après la fabrication du fromage. Par contre plus il vieillit plus il est acidifiant, c'est pourquoi il ne faut pas acheter dans le commerce du petit-lait sous forme liquide. Par contre si vous achetez dans le commerce du petit lait sous forme de poudre ou granulé, il aura une action alcalinisante. Diluer la poudre dans de l'eau chaude ou froide et boire le petit-lait immédiatement, sinon il s'acidifie très vite.

Les autres règles dans l'alimentation

- Eviter de boire en mangeant car les enzymes sont dilués dans l'eau et sont moins efficaces
- Eviter le mélangisme qui génère des acides

Les maladies issues de l'acidose toxique

Pour que vous ayez un aperçu de ce que l'acidose toxique est susceptible de générer voici une liste des différentes pathologies qui peut provenir de l'acidose toxique :

- Sinusite, bronchite, otite, angine, rhume, grippe
- Carie dentaire, sensibilité des dents lors de la consommation d'aliments froids chauds ou acides, inflammation des gencives, saignement des gencives, aphtes sur les lèvres et dans la bouche, fissure au coin des lèvres, herpès
- Eczéma, bouton, varice
- Maux de tête, migraine
- Dépression, nervosité,
- Frilosité, manque d'énergie, fatigue constante, perte d'énergie et fatigue après les repas
- Renvoi acide, brûlure d'estomac, ulcère,
- Calcul rénal et biliaire
- Hernie discale
- Crampe musculaire, difficulté de récupération après un effort, membres lourds, tendinite
- Rhumatisme, goutte, arthrite, polyarthrite, sciatique, arthrose, ostéoporose,...
- Brûlure rectale

Dire que pour régler ces problèmes il suffit juste parfois de rééquilibrer l'équilibre acido-basique.

Aliments acides / Alcalinisants

	Aliments Acides / acidifiants qui génèrent de l'acidité. A mélanger les avec des aliments alcalinisants pour neutraliser l'acidité (le mieux étant de s'en passer surtout en hiver).	Aliments Alcalinisants qui neutralisent dans notre corps l'acidité (cf dossier sur l'acidose). En règle générale, pensez à rajouter quelques uns de ces aliments au moins à chaque repas.
Protéines animales	Viandes, gibiers, charcuteries, abats (foie, rognons, cervelle), boeuf, veau, crustacés, extraits de viande. Tolérables : poissons, volailles.	Jaune d'oeuf
Laitages	Fromages forts et fermentés, comté, chèvre, emmental, gruyère, St Paulin, beurre, crème fraîche, yaourt, lait caillé, kéfir, lait Ribot... Tolérables : fromage blanc, petit-suisse.	fromage blanc, petit-suisse, fromage de chèvre et de brebis.
Légumineuses	Lentilles, haricots secs, fèves, arachides, pois chiches, pois cassés, pois...	Soja et dérivés : germés, tempeh, tofu.
Céréales	Millet++, blé, avoine, sarrasin, orge, flocons de céréales, farine blanche, semoule pâtes, pain blanc, biscottes... Tolérables : riz, maïs, pain complet.	
Farineux		Pomme de terre+++, patate douce, châtaignes +++, tapioca; germes de blé. Tolérables : riz
Oléagineux	Noix++, noisettes, pistaches, noix sèches, olives vertes... Tolérables : olives noires.	Amandes +++ (purée, lait), noix du Brésil, olives noires...
Végétaux	Asperges, artichauts, choux de Bruxelles, choucroute, tomates, cresson, oseille, épinards, blettes, artichaut, oignons...	La plupart des légumes différents de ceux indiqués comme acides (sauf épinards, cresson).
Légumes racines		carottes, céleri, betteraves, navets, radis roses et noirs.
Légumes		Haricots verts, fenouil, courgettes, aubergines, brocolis, champignons, endives, chou-fleur, potiron, citrouille, concombre, avocat, salsifis, rutabaga, topinambour fuseau, ail, potimarron, oignons si tolérés, jus de légumes+++, bouillons de légumes...
Fruits	Oranges, pamplemousse, citron, cassis, prune, groseilles, airelles, kiwi, rhubarbe, fraises, framboises, griottes, abricots, mûres, ananas, grany smith, fruits cuits et/ou confits, et les jus de ces fruits. Tolérables : raisins doux, pommes, mangues, papayes.	Banane+++, figues fraîches, melon, pastèque, pommes douces, poire, raisin. Fruits secs : (sauf abricot), banane, raisin, dattes, figues, poire, datte. Tolérables : pêche, reine-claude, papaye, mangue, cerises douces...
Sucreries	Sucre blanc+++, confitures, chocolat, cacao, bonbons, sirops, sodas, pâtisseries...	
Graisses	Graisses animales surtout cuites, graisses hydrogénées ou durcies, mayonnaise, bouillons gras, huiles végétales raffinées ou non, surtout celle d'arachides...	Huiles végétales de première pression à froid : olive (supporte la cuisson), tournesol, soja, sésame, carthame...
Aromates		Persil, thym, origan, romarin, ciboulette...
Tisanes		Sureau (fleurs), pensée sauvage, frêne (feuilles), garance (racines), ortie (plante entière), bardane (racines), bourrache (fleurs), piloselle (plante entière), sève de bouleau, pissenlit (racines)...
Autres	Café, thé, alcools, vins (blancs et champagnes+++), vinaigre d'alcool et de vin, moutarde, piments, câpres, tous les légumes au vinaigre, poivre, épices, levure de bière...	sel gris marin, Eaux minérales alcalines Aliments Alcalinisants à privilégier

Suggestions (par moi-même)

Trouvez votre équilibre Acido-basique :

L'objectif est de garder un PH (urinaire) au environ de 7. En tout cas au-dessus de 6,5.

- Acheter en Pharmacie du papier tournesol et vérifier son PH urinaire en testant les 1^{ères} urines du matin (après le 1^{er} jet)
- Sur un cahier, reporter le PH et :
 - les états d'âme de la journée (stress, sentiments divers)
 - ce qu'on a fait comme sport, marche, technique respiratoire (la respiration est le 1^{er} mode d'élimination de l'acidité)
 - ce qu'on a mangé (en détail)
- S'il le PH est dessous de 6,5 continuer à prendre des notes, et faire **par période d'une semaine :**
 - 1 - Zéro stress** autant que possible (sans anxiolytique évidemment), peut-être des vacances...
 - 2 - Marche rapide ou une technique respiratoire** ¾ d'heure minimum (le sport qui a tendance à acidifier)
 - 3 - Régime sans aucun aliment acidifiant**
 - L'idéal serait de faire 1, puis 2, puis 3, puis 1+2, puis 1 + 2 + 3 pour observer les variations.
 - Les notes indiqueront ce qui chez vous, agit le plus sur l'acidité. Libre à chacun d'aménager son mode de vie, d'alimentation et de trouver ses bonnes habitudes.
 - Il faut parfois des mois avant de retrouver un PH qui flirte avec les 7, et il faut souvent agir sur les 3 paramètres à la fois.
 - Il y a aussi des compléments alcalinisants (Megabase, Citrabase...) Demandez à votre médecin.
<http://www.megabase.lu/PBCPPlayer.asp?ID=449172>



Testez les bonnes "combinaisons alimentaires"

Le bénéfice est vraiment très concret (digestion plus facile, moins de ballonnements...)

- Forcez-vous à faire "combinaisons alimentaires" + "Aliments Alcalinisants". Au début il faut regarder les tableaux en permanence, mais à la longue c'est jouable, on finit vite par mémoriser.

Traitez la goutte (si vous êtes atteint)

Symptômes

Douleur soudaine, particulièrement intense et pulsatile dans une articulation. Les crises surviennent surtout la nuit. Grande sensation de froid à l'articulation atteinte. Enflure et une rougeur de la région atteinte. Sensation de pression, de cisaillement. Rarement, des douleurs articulaires généralisées, accompagnées d'un malaise général, de fièvre (jusqu'à 39 °C) et de frissons.

Diagnostique

Pour être fixé, demander au médecin une recherche d'acide urique dans le sang, l'urine ou le liquide synovial pour confirmer le diagnostique et écarter l'éventualité d'une pseudogoutte (Ce n'est pas le même type de cristaux) Lui demander aussi une détection du "Syndrome métabolique" (hypertension, triglycérides, cholestérol, et glycémie) dont les symptômes sont identiques..

Stratégie

Il n'y a aucun traitement curatif de la goutte. Mais on peut quand-même agir :

- Eviter au maximum les aliments acidifiants (tableau)
- Tuer les bactéries avec de l'extrait de pépin de pamplemousse, zapper Clark et/ou MMS si vous connaissez.
- Tisanes dépuratives pour stimuler les reins, en cures de 2 ou 3 semaines, surtout à la nouvelle lune (quand elle est complètement caché) **Ne pas prendre en permanence et** respecter les doses conseillées (à l'excès les plantes sont aussi des poisons)
 - Tisane de PRELE en décoction (élimine l'acide urique, le cholestérol, les lipides et les triglycérides)
 - Tisanes de pommes bio coupées en rondelles, avec la peau (2 à 3 pommes pour un litre d'eau.)
 - Ou autre tisane conseillée par un herboriste ou un naturopathe (ils connaissent mieux que personne)
 - Ou Dépurbel (magasin bio ou internet) : complexe de macérat concentré de bourgeons BIO (Bouleau, Genévrier et Tilleul) Action diurétique et antiseptique. Stimule la fonction rénale, les fonctions excrétoires de tout l'organisme.

A vous de jouer !