

<https://www.ameSSI.org/l-acidose-et-l-equilibre-acido-basique>



L' Acidose et l'équilibre acido-basique

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mercredi 9 mars 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Un corps acide est un corps en mauvaise santé.

Lorsque le corps est #acide, il crée un environnement non souhaité où la maladie, les #bactéries et les #levures se développent. Lorsque le corps est trop acide, le corps prend des #minéraux aux organes vitaux et aux #os pour neutraliser l'acide et l'extraire de l'organisme.

Pour cette raison, les réserves minérales de l'organisme, tels que le #calcium, le #sodium, le #potassium et le #magnésium peuvent devenir dangereusement basses et causer des dommages qui peuvent passer inaperçus pendant des années, jusqu'à ce que l'organisme atteigne des niveaux malsains, provoquant l'acidose

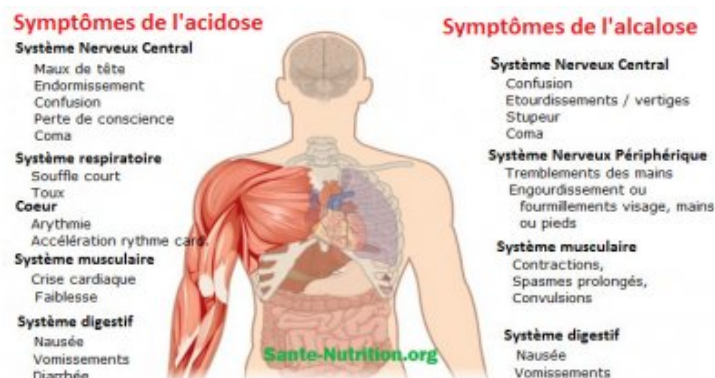
Sommaire

- [Examinez les problèmes de santé causés par une acidose légère \(mauvais équilibre du pH\) :](#)
- [Les symptômes de l' acidose :](#)
- [Le corps n'ajuste-t-il pas son pH de lui-même ?](#)
- [Le corps a des limites](#)

Examinez les problèmes de santé causés par une acidose légère (mauvais équilibre du pH) :

La plupart d'entre nous consommons déjà suffisamment d'aliments générateurs d'acidité comme les produits laitiers, les céréales, les viandes et le sucre.

Etant donné que le corps génère constamment des déchets acides par son métabolisme, les déchets ont besoin d'être neutralisés ou excrétés d'une façon ou d'une autre. Afin de neutraliser cette génération constante d'acidité, nous avons besoin de fournir à notre corps davantage d'aliments alcalinisants.



Les symptômes de l' acidose :

Gencives sensibles enflammées, caries

- Immunodéficience
- Sciatique, lumbago, torticolis
- Problèmes respiratoires, essoufflement, toux
- Prolifération de levure fongique #LevureFongique
- Faible énergie et fatigue chronique
- Dommages cardiovasculaires, y compris constriction des vaisseaux sanguins et réduction de l'oxygène
- Problèmes cardiaques, arythmies, augmentation du rythme cardiaque
- Gain de poids, obésité et #diabète
- Infection de la vessie et des reins
- Dommages accélérés par les radicaux libres
- Vieillesse prématurée
- Nausées, vomissements, diarrhée
- Ostéoporose, os faibles et fragiles, fractures de la hanche, épines osseuses
- Maux de tête, confusion, somnolence
- Douleurs articulaires, douleurs musculaires et accumulation d'acide lactique
- Allergies, acné

Le corps n'ajuste-t-il pas son pH de lui-même ?

Oui, il le peut, mais il le fait avec un coût. Le pH normal de tous les tissus et les fluides dans le corps, à l'exception de l'estomac, est alcalin. A l'exception du sang, tous les systèmes de l'organisme ont une large gamme de pH, en partie afin qu'ils puissent se modifier et s'adapter pour maintenir le pH du sang qui, lui doit impérativement se maintenir dans une marge très étroite de 7,35 à 7,45.

Par exemple, si le système devient trop acide, le sang prendra des éléments alcalinisants à partir des enzymes digestives de l'intestin grêle. Cela crée alors un environnement peu adéquat pour une digestion correcte.

Ainsi, alors que le corps peut ajuster son pH de lui-même, il le fait au prix d'autres systèmes dans le corps, ce qui peut conduire à des problèmes de santé supplémentaires.

On ne peut pas savoir si un aliment est acidifiant ou alcalinisant seulement au goût

Par exemple, beaucoup de gens pensent que le citron est acidifiant, alors qu'il est classé comme un fruit acide, c'est en fait un aliment alcalinisant. Au cours du processus de la digestion, les acides sont oxydés en dioxyde de carbone et en eau, par conséquent ils ne créent pas un état acide dans le système.

Le calcium, le fer, le magnésium, le potassium et le sodium sont les principaux minéraux alcalinisants. Les aliments qui ont une teneur élevée en ces minéraux sont considérés comme alcalinisants.

La plupart des aliments ont des minéraux qui sont à la fois acidifiants et alcalinisants. Si les minéraux acidifiants sont en plus grande concentration, alors cet aliment est considéré comme acidifiant et vice-versa.

Le corps a des limites

L' Acidose et l'équilibre acido-basique

Le corps a des limites en ce qui concerne ses capacités à compenser les déséquilibres acides. Par conséquent, l'apport alimentaire joue un rôle crucial dans son rôle de maintenir l'équilibre acido-basique.

Beaucoup de maladies et le malaise général sont le résultat de la tentative de l'organisme pour rétablir l'équilibre du milieu interne.

D'une manière générale, si le régime comprend trop d'aliments acidifiants, tels que de grandes quantités de viandes, céréales, produits laitiers, sucres, le corps devient plus acide.

Si vous mangez trop d'aliments alcalinisants tels que les légumes à feuilles vertes, les fruits, les algues, le corps peut devenir trop alcalin. L'équilibre est la clé.



source : www.nlm.nih.gov [http://www.nlm.nih.gov]