

Équilibre pH



Régulation des acides fabriqués en trop grand nombre par notre corps et amenés par l'alimentation (alimentation déséquilibrée). Maintien de l'équilibre acido-basique.

Une acidité trop importante de l'organisme peut être à l'origine de très nombreux dysfonctionnements :

- déséquilibres nerveux : anxiété, insomnie,
- déséquilibres digestifs,
- brûlures d'estomac avec remontée acide,
- déminéralisation,
- fatigue chronique,
- troubles de la peau : eczéma, pellicules, chute de cheveux, peaux sèches et ridées,
- troubles dentaires : déchaussement des dents, caries ...
- candidose chronique.

Composition : Extractions Intégrales® concentrées en principes actifs issus exclusivement de végétaux 100% biologiques à partir de : Acacia, Brocoli, Carotte, Citron, Pomme, Son d'avoine et de Tournesol.

Contient : Minéraux (Mg, K, Fe, Ca, Na, Mn, Zn, Cu), Vitamines B, Acide Citrique.

Riche en : Fibres solubles

Association conseillée : Équilibre **Ostéo** - Équilibre **Vit D** - Équilibre **Magnésium**

Boîte de 30 sachets de 5 grammes

Conseils d'Utilisation :

1 sachet par jour à distance des repas protéinés, à diluer dans un peu d'eau.

L'acidose métabolique :

Tous les paramètres de notre organisme sont contrôlés en permanence par des capteurs naturels afin de maintenir un niveau optimal que l'on appelle homéostasie (équilibre). Par exemple le pH du sang doit être maintenu entre 7,35 et 7,45. Une variation si minime soit-elle en dehors de ces limites peut être fatale donc le cerveau va déclencher des réactions de compensation pour retrouver la valeur idéale.

L'acidose est la conséquence d'une accumulation d'ions H⁺ dans les tissus de l'organisme.

Quelles en sont les causes ?

En premier lieu : le stress, encore et toujours à l'origine ou l'élément potentialisateur des maladies.

Ensuite, bien sûr, l'alimentation :

Les glucides (sucres) et les lipides (les graisses) forment des acides carboniques généralement éliminés par la respiration, pour autant que leur consommation soit équilibrée et modérée. Or, l'alimentation actuelle est surtout orientée sur les glucides (les sucres) à travers, le pain, les féculents (pâtes, riz, pommes de terre), les produits laitiers (lait, yaourts et fromages) et les gâteaux. Les acides sont générés en trop grand nombre, l'organisme n'a pas la possibilité de tous les éliminer, il en résulte un stockage important dans les tissu de notre corps.

Les protéines animales (œufs, poissons et viandes) et végétales (céréales et farineux) forment des acides non volatils qui s'accumulent dans la journée dans les tissus (entre nos cellules). Ces acides sont éliminés la nuit par les reins et le matin, on constate que les urines sont très acides, résultat d'une élimination logique des acides par les reins.

Enfin, le surmenage physique, le sport de haut niveau ou pratiqué de façon excessive entraîne la production d'acide (acide lactique) dans les muscles (crampes) et les tissus.

L'excès d'acides dans les tissus va alors provoquer une inflammation entraînant une série de désagréments indiqués ci-dessus.

Comment lutter contre l'acidose ?

Par l'alimentation :

- en privilégiant les légumes, riche en minéraux alcalins, métaux (zinc, manganèse, cuivre...) et en fibres, ils établissent un équilibre comme dans une vinaigrette lorsque l'on rajoute de l'huile si le vinaigre est trop acide.
- En apportant minéraux, oligo-éléments et vitamines afin de favoriser toutes les réactions métaboliques qui permettront l'élimination des acides en excès.

La solution : il faut une action réfléchie et une acceptation totale car seule une prise de conscience pourra provoquer un changement durable de nos habitudes alimentaires.

Quelques conseils de base :

- Diminuer le stress de toutes les façons possibles (yoga, shopping, massages, promenades, sports non violents tels que la marche ou la natation),
- Supprimer les sucres raffinés (gâteaux, pain blanc, sodas, produits laitiers, pains, pâtes et riz blanc, patates) et les fritures. Supprimer l'alcool. Réduire la consommation de viandes rouges.
- Boire de l'eau de source.
- Consommer chaque jour et à chaque repas des fruits et légumes cuits et crus.
- Prendre régulièrement des Vitamines et minéraux naturels qui favorisent l'équilibre acido-basique et la production d'énergie par nos cellules : les vitamines du groupe B ont la faculté unique de récupérer les acides en excès dans l'organisme et de les transformer en énergie (ATP). Il faut savoir que le stress entraîne une surconsommation de vitamines et minéraux et crée des carences.

Équilibre pH apporte tous les éléments indispensables à l'équilibre acido basique en prenant en compte un élément majeur, l'absorption et l'assimilation, souvent négligé dans les compléments alimentaires classiques. Ainsi, nous procédons à l'extraction des principes actifs indispensables à l'équilibre acido basique de la façon la plus naturelle qui soit : avec de l'eau et à partir de végétaux 100% biologiques. Cette méthode est unique et reste la plus proche de ce que la nature nous apporte.

Tous les principes actifs contenus dans nos Extractions Intégrales® sont extraits de végétaux 100% biologiques. Une dernière particularité : il est exceptionnel de trouver des vitamines B dans un produit naturel, toutes issues exclusivement de végétaux biologiques, c'est ici le cas dans Equilibre pH et également dans toutes nos Extractions Intégrales.

1. Absorption

Pomme, Acacia et Carotte sont très riches en fibres (pectine notamment).

Dans les végétaux que nous consommons chaque jour, les fibres servent de transporteurs (vecteurs d'absorption) aux minéraux et métaux contenus dans les fruits et légumes.

Cette association ne peut être reproduite chimiquement c'est pourquoi les complexes de minéraux proposés sous forme de carbonates, gluconates, pido-lates et autres sont peu absorbés et donc peu efficaces. Enfin, ces fibres ont un pouvoir particulier : elles ralentissent la vitesse d'absorption du sucre dans l'organisme réduisant le phénomène d'hypoglycémie responsable des pulsions su-crées. L'excès de sucre étant une des principales causes de l'acidose.

2. Apport en vitamines et minéraux

Le stress a de nombreuses conséquences sur le fonctionnement de notre organisme. Il provoque une perturbation de nos cellules qui alors consomment de façon excessive vitamines, minéraux et oligo-éléments disponibles. Cela crée des carences qui, à leur tour, perturbent les réactions indispensables à la dégradation des sucres et des graisses (afin de les transformer en énergie). Il y a production d'acides en excès.

Équilibre pH apporte tous les nutriments issus de végétaux 100% biologiques permettant de combler ces carences.

Extractions Intégrales® de **Son d'avoine** et de **Tournesol** : Très riches en minéraux, métaux et particulièrement concentrées en vitamines naturelles du groupe B.

Ces vitamines sont indispensables à la transformation des acides en énergie. En cas de carence en vitamine B, les acides non transformés s'accumulent dans l'organisme et provoquent les désagréments indiqués ci-dessus.

L'association de vitamines B et de minéraux/métaux est donc essentielle pour conserver un équilibre acido-basique optimal.

Brocoli Le seul aliment à contenir presque tous les agents anti-oxydants majeurs.

Riche en minéraux comme le calcium, le potassium, le fer, le magnésium et en vitamines comme l'acide folique - excellents pour lutter contre le stress, à l'origine de l'acidité.

3. Effet tampon

Pour rétablir l'équilibre acido-basique, l'organisme va aller chercher dans les tissus les éléments permettant de neutraliser ces acides. Par exemple, dans une vinaigrette trop acide, il faudra rajouter de l'huile pour lutter contre l'acidité. Dans le cas présent, le cerveau donne l'indication de puiser dans les réserves de calcium (qui va tamponner les acides en excès) d'où la déminéralisation et les problèmes nerveux.

Équilibre pH apporte un élément qui joue le rôle de tampon évitant ainsi la compensation des acides en excès par ponctions dans les réserves en minéraux du corps.

Citron Contrairement aux idées reçues le citron ne doit pas être considéré comme un aliment acide. Son action dépend du terrain, en terrain acidifié, après ingestion, il agit comme un tampon, c'est-à-dire qu'il alcalinise et permet de retrouver l'équilibre. L'ajout de citron nous a permis d'améliorer l'efficacité de notre produit en multipliant par 5 sa capacité à neutraliser les acides.