

28 SYMPTÔMES révélateurs d'une Acidose Chronique

Retrouvez votre équilibre acido-basique...



Sommaire

Comment votre corps élimine les acides ?.....	3
Pourquoi les chats dorment et les étalons galopent ?	4
Les conséquences d'une alimentation trop riche en viande	4
28 symptômes qui révèlent une acidose chronique	8
État général	8
État psychique	8
Estomac.....	8
Intestins.....	8



Comment votre corps élimine les acides ?

Le pH du sang n'aime pas les grandes variations de pH, c'est pourquoi votre corps utilise son « système tampon », ou encore une réserve de minéraux alcalins (les os, cheveux, organes vitaux, etc.) prêts à faire face contre tout excès d'acidité.

Ces minéraux alcalins ont d'autres fonctions dans l'organisme, mais en cas d'urgence ce sont eux qui interviennent. À terme, les minéraux diminuent, l'acidité augmente, les acides se stockent de plus en plus dans les tissus conjonctifs jusqu'à développer les premiers symptômes d'acidose.

De plus, une fois que la capacité d'élimination de vos organes est saturée, ce sont les tissus conjonctifs qui prennent le relais. Bien plus tolérants, ils stockent provisoirement les acides en attendant leurs évacuations par les reins ou la peau.

Mais dans la pratique ces acides ne sont pas évacués, il s'en suit une accumulation toujours plus importante d'acide dans les tissus jusqu'à la manifestation de pathologies invalidantes et dégénératives.



Pourquoi les chats dorment et les étalons galopent ?

En raison de leur alimentation végétale, les chevaux synthétisent beaucoup moins d'ammoniac, ils en éliminent aussi beaucoup plus par leurs selles acides, c'est la raison de cette odeur âcre dans les écuries. Le foie du cheval est entièrement au service de sa dynamique énergétique.

Par contre, le foie du pauvre chat carnivore souffre massivement de « gueules de bois dues à l'ammoniac », c'est probablement ce qui le rend un peu morose et qui le fatigue. Vous remarquerez qu'il tente de se soulager avec la fameuse « herbe à chat », indispensable à sa bonne digestion !

Dans le règne animal, les travaux physiques de longue durée ne peuvent être effectués que par les herbivores comme les chevaux, les boeufs ou les éléphants. Pour réduire l'absorption de l'ammoniac et des ptomaïnes, les carnivores ont un intestin extrêmement court et un équipement enzymatique particulier.

Malgré ça, leur énergie est disponible pour de très courtes performances. Ils se fatiguent vite et non pas d'endurance. Rappelez-vous de la lionne qui court après une gazelle... souvent gagnante à la course !

Le lion, le chat et les autres animaux carnivores passent une grande partie de leur vie à dormir, ce qui est typique d'une forte surcharge d'ammoniac dans le foie et le sang. En revanche, les herbivores tels que les chevaux, les éléphants ou les boeufs, dont l'alimentation surcharge moins leur métabolisme, sont capables de tenir des performances élevées sur une longue durée.

Il est facile d'imaginer les conséquences d'une alimentation riche en viande sur l'Homme, même s'il est « omnivore », c'est avant tout un grand Herbivore.

Les conséquences d'une alimentation trop riche en viande

Une augmentation considérable des carcinomes du côlon et autres tumeurs, de même que des maladies cardio-vasculaires, dont la relation à la quantité de viande



consommée est attestée sur le plan épidémiologique, une autre de ces conséquences est le manque d'énergie chronique des individus.

Au cours de son évolution, l'être humain a plus été cueilleur que chasseur : tubercules, feuilles et baies constituaient son alimentation quotidienne, un animal tué était plutôt une exception. L'homme de l'âge de pierre ne se nourrissait pas de côtelettes et de crème fraîche du supermarché, il devait se battre et beaucoup courir pour se procurer son rare morceau de viande.

Dès le début des années quatre-vingt, trois grandes études sur les végétariens furent réalisées en Allemagne, indépendamment l'une de l'autre, par l'Université de Giessen, par le Centre de recherche sur le cancer de Heidelberg (DKFZ) et par le Ministère fédéral de la Santé (Berlin).

Voici les principaux résultats de ces études :

- de meilleurs résultats en ce qui concerne la tension artérielle, le poids et la fréquence des maladies,
- une meilleure espérance de vie,
- un moindre risque de cancer et de maladies cardio-vasculaires.

L'étude de Heidelberg montre par ailleurs :

- une diminution du taux de mortalité de 50 % par attaques cardiaques et infarctus,
- une diminution du taux de mortalité de 50 % par tumeurs malignes chez les hommes,
- une diminution du taux de mortalité de 25 % par tumeurs malignes chez les femmes,
- une moindre fréquence de l'angine de poitrine,
- une moindre fréquence de problèmes de circulation sanguine chez les végétariens.

Inversement, de nombreuses études sur le cancer du sein ou de la prostate ont montré que le risque augmente nettement, en moyenne de 60 à 90 %, en cas de



consommation de viande trop importante (ne pas dépasser une consommation de 120 à 150 g de viande rouge deux fois par semaine).

À RETENIR !

Ces études montrent :

- qu'aucune carence n'a été constatée,
- que l'état de santé général est largement meilleur que la moyenne de la population
- qu'une alimentation végétarienne peut être considérée comme adaptée et recommandée.

L'étude du Centre de Recherche sur le Cancer de Heidelberg (DKFZ) qui porte sur environ 2000 participants, se poursuit à ce jour, et semble confirmer les premiers résultats.

Les protéines végétales se caractérisent d'ailleurs par leur valeur particulière pour la santé humaine.

En moyenne, **les fruits à coque ont la même teneur en protéines que la viande de boeuf ou de porc, mais contiennent en outre environ 50 % de plus d'arginine ou d'aspartate, les noix en ont environ le double !**

Ces deux acides aminés aident à l'élimination de l'ammoniac ; l'aspartate et l'arginine sont également très importants pour le système immunitaire et la circulation sanguine et donc aussi pour la relation sexuelle !

Il est intéressant de constater que les Inuits du Groenland qui ont émigré d'Asie il y a des milliers d'années, et sont plus ou moins contraints de se nourrir de poissons « sains », ne semblent pas aussi en bonne santé qu'on l'imagine.

Leur espérance de vie est aujourd'hui inférieure de 20 ans par rapport à celle de leurs congénères de même origine vivants aujourd'hui dans les pays développés d'Asie, aux habitudes alimentaires riches en végétaux (81 ans pour le Japon, 82 ans pour Singapour). À la fin de la Seconde Guerre mondiale, les Inuits avaient une espérance de vie de 32 ans seulement !





28 symptômes qui révèlent une acidose chronique

Cette liste n'est pas exhaustive, vous retrouvez les symptômes les plus populaires, dont l'état inflammatoire :

État général

- perte d'énergie
- fatigue persistante
- prise de poids (état inflammatoire)
- perte du tonus physique et psychique
- diminution de l'activité
- apparition prématurée de la fatigue
- difficulté à récupérer après un effort
- sensation de lourdeur dans les jambes
- coups de barre (réguliers)
- problème d'énergie après la consommation d'aliments acides
- baisse de la température corporelle (sensation de froid intense à l'intérieur)
- perte de poids suite à une décalcification des os
- tendance aux infections suite à une faible immunité

État psychique

- perte d'enthousiasme, de joie de vivre, d'entrain
- tristesse, idées noires, tendance dépressives
- grande irritabilité, extrême sensibilité nerveuse
- nervosité, agitation, hyper-émotivité
- sensibilité aux bruits aigus
- stress important, difficulté à supporter le stress

Estomac

- acidité stomacale, renvois d'acides
- spasmes et douleur stomacales, gastrites, ulcères...

Intestins

- diarrhée, sels anormales



- brûlures rectales
- prédisposition aux inflammations intestinales (entérite, colite)
- décoloration des selles par épuisement hépatique
- fistules, fissures anales
- tendance diarrhéique
- crampes et douleurs abdominales
- ...

