

L'équilibre acide-alcalin ou acido-basique de l'organisme est une règle à connaître pour la santé de notre métabolisme.

La clé pour préserver cet équilibre et pour une vie meilleure, L'ordre alimentaire.

Cet équilibre, est une loi fondamentale pour la vie des êtres vivants à sang chaud.

Pour protéger un organisme vivant à sang chaud, le système immunitaire devrait être beaucoup plus imposant qu'il ne l'est. Un système immunitaire plus important, demanderait un organisme plus grand pour le transporter et ainsi de suite. Alors, la vie a résolu le problème, à travers une série d'accord, des accords ou des contrats avec des micro-organismes qui vivent avec et en nous, en parfaite harmonie, comme il en est le cas pour certains acariens qui entretiennent notre peau ou nos bronches, de même des levures sont le principal outil immunologique des muscles, etc.

Pour ce faire, et maintenir cette harmonie entre tous, l'organisme dispose de concepts simples, entre autres, l'équilibre acide-alcalin du corps. Le sang et les organes sont légèrement plus alcalins que les autres tissus plus acides. Cette différence de pH dans les différents tissus est, ce qui maintient chacun à sa place et dans des concentrations de populations correctes.

Comprendre cette harmonie et la respecter, permet à chacun de prévenir ou soulager de nombreux problèmes.

Les facteurs déséquilibrants « de l'équilibre acide-alcalin » de l'organisme peuvent être de diverses origines, tant émotionnel que biochimiques, chimiques et/ou alimentaire.

Les déséquilibres comportementaux comme la haine, la colère, la peur, ou/et les déséquilibres hormonaux naturels tout comme les bases chimiques, synthétiques et métalliques de la vie moderne, ainsi que certains aliments. Mais plus encore, l'ordre d'ingestion des aliments, sont de multiples facteurs acidifiant du sang, qui résulteront en une désharmonie interne.

Les moyens pour favoriser cet équilibre acide-alcalin, sont multiples existant de forme naturel dans l'organisme. Des mécaniques physiologiques rétabliront le pH sanguin suite à la digestion, les antioxydants servent entre autres à contrôler les bases biochimiques, chimiques, synthétiques et métalliques dans l'organisme. Une vie émotionnelle saine en harmonie avec notre entourage et une alimentation équilibrée sont autant de facteurs bénéfiques à notre bien-être.

Nous nous occuperons ici en particulier de l'ordre alimentaire, un facteur qui influe directement sur la digestion et à travers elle sur notre équilibre émotionnel et de l'état organique de nos tissus.

Nous commencerons par une compréhension des mécaniques digestives.

L'eau et les sucres sont absorbés dans le premier intestin ou intestin grêle. Les vitamines dans le duodénum et le premier intestin, les graisses sont exposées aux biles dans ce même milieu.

Les protéines sont dissociées dans l'estomac par les sucs gastriques, en chaînes simples d'acides aminés et autres éléments simples.

Alors simplement sur ces préceptes, le dessert ou un fruit se mange à l'apéritif, lorsque l'estomac est vide. Si l'on consomme du sucre, sur le repas ou en fin de repas, tout fermentera dans l'estomac

(acides, plus chaleur, plus l'humidité) et arrivera ainsi fermenté à l'intestin grêle. Maintenant, consommer un gâteau au chocolat, une crème ou un fruit à l'apéritif, l'estomac sachant que ce n'est pas pour lui, facilitera le transit directement à l'intestin grêle ou graisses, sucres, eau et vitamines sont attendus.

Les pommes de terre se digèrent grâce à une substance salivaire la ptyaline, alors même la purée doit être mâchée pour être digéré.

L'estomac malgré sa simplicité apparente est un organisme très complexe, il est ainsi capable de manier jusqu'à quatre sucs différents dans une même digestion, d'acide à alcalin, mais est limité dans certaine action, comme, traiter deux ou plus, de sources différentes de protéines animales dans le même repas, exemple du fromage avec de l'œuf, viande- poisson, laitage -viande, etc. Très sage connaissance, qui perdure comme pilier dans le judaïsme entre autres tradition.

Il est également très difficile à l'organisme de travailler deux ou plus céréales dans une même journée. Les nécessités digestives sont-elles pour une céréale qu'il est difficile à l'organisme de produire toutes les enzymes et autres différents mécanismes pour une telle tâche. Il en va de même pour l'assimilation des Omega 3, qui pour ce faire doivent être d'une seule provenance, deux trois huiles et la complexité des processus digestif est tel, que l'organisme abdique, et tout fini par fermenter. Les noix sont particulièrement riches et complexes, et demande une attention complète de l'organisme pour la traiter.

L'estomac se vide presque instantanément en présence de melon ou pastèque, et il faut 800 fois plus de molécules d'acide pour une digestion de jambon cru, que pour de la salade. Alors le jambon ... et avec du melon ! L'estomac se vide en les envoyant directement à l'intestin grêle, mais... et les acides... Bien, quand ils arrivent l'estomac est vide, après on entend « j'ai des brûlures d'estomac ». Quand au jambon, il fermente dans l'intestin sans avoir été préparé par les sucs gastriques.

Ainsi traditionnellement, nous perpétons de grandes aberrations, seulement par habitude.

Notre société moderne, en plus de nous confronter à une pollution atmosphérique toujours plus intense et tous les jours plus riches en nouvelles particules inconnues à l'organisme, nous offre toute une gamme d'agents chimiques dans les aliments et l'eau.

Cette même société, nous offre une diversité alimentaire certainement jamais égalé. Lorsque l'on sait qu'il faut plusieurs, voir des centaines de générations pour que l'organisme développe toutes les mécaniques pour la digestion d'un nouvel aliment. Rajoutant à cela des restrictions physiologiques de l'estomac (énuméré ci-dessus) et nous nous trouvons face à une population fragile, pleine de rhumatisme, arthrose, allergique, asthmatique, arthritique, sclérotique, *tient ! Mais, ce ne sont que des problèmes auto-immuns ?*

A cette liste de facteurs acidifiant du système sanguin, vient s'ajouter des aliments que l'on pourrait classer de pro-inflammatoires. Des aliments qui perdurent l'état acide du sang après la digestion ou qui acidifient directement le sang par leurs compositions :

Les tomates cuites ou crues, les épinards et côtes de blettes cuites, ...

Té noir, café, alcools, sodas, vinaigres (tous, sauf de cidre), ...

Sucre, sous toutes ses formes et dans n'importe quel aliment, ...

Le porc et toutes ces variantes, viandes, charcuteries, ...

Maintenant d'autres facteurs acidifiant de l'organisme :

Tabac, parfum de grande distribution,

Solvants, essence, peintures, vernis, soudures, plastiques, résines, fertilisants, pesticides, insecticides, fongicides, ...

Et d'autres altérateurs de certain équilibre de l'organisme, pour diverses raisons :

Les produits bovins, viandes mais plus encore, lait et fromages en tout genre, provoquent entre autres de l'allergie cérébrale, de l'arthrite, et seraient responsables de nombreux cancers ou pour le moins leurs moteurs.

Le soja, une mode qui coûte très cher, en plus d'être une des légumineuses qui apporte le plus d'acide oxalique (l'acide urique), le soja serait responsable de troubles sur la thyroïde. C'est un aliment moderne dans l'alimentation humaine, une mode qui nous vient des USA, qui n'était consommé en Asie que fermenté, comme dans la véritable sauce de soja ou en miso.

Autre idée reçue :

La graisse fait grossir, c'est le fait de manger déséquilibré qui fait grossir. L'accumulation de graisse est due avant tout à un déséquilibre dans l'apport des aliments, à savoir. Les tissus de l'organisme humain et leur nécessité en protéines sont élaborés à partir de 20 acides aminés que nous retrouvons dans les aliments. A partir de ces 20 acides aminés (en plus de minéraux et de métaux) nous élaborons tous nos tissus et produisons tous nos carburants. Sur les 20 acides aminés, 8 sont essentiels nous ne pouvons pas les produire, les 12 autres sont, non essentiels car en leurs absences nous les synthétisons. Une alimentation carencée de certains acides-aminés, amène l'organisme à produire des fractions de protéines dont il a besoin, et les range sous forme de graisse en attendant des apports nouveaux d'acide aminé essentiel pour terminer le travail d'assimilation. Alors diversifier l'alimentation peut-être plus efficace qu'une diète drastique pour perdre des kilos.

Le cholestérol, ah ! Ce fameux gras, et bien non ! C'est du calcaire avec à peine 3% de lipide. Et ce n'est pas la graisse qui bouche le système sanguin mais du calcaire qui les durcissent. Celui-ci, réduit le passage du sang, ce qui oblige l'organisme à monter la pression sanguine pour maintenir l'alimentation en oxygène et aliments du cœur entre autres et ainsi, couvrir ces nécessités. Le développement de micro-organisme, dans ce calcaire accommodé sur les parois du système sanguin, s'appelle de l'artériosclérose.

Un ordre alimentaire pourquoi ?

Très succinct, une première approche de l'un de nos principaux fondements organiques, la digestion. L'estomac transforme les protéines, ensuite vient la bile, pour les lipides, ensuite le duodénum avec l'absorption des vitamines, le premier intestin pour la préparation des acides aminés, de l'eau, l'absorption des hydrates de carbone (sucre), et le gros intestin absorption des jus gastriques et la régulation de l'humidité des fèces.

Alors si l'on regarde de plus près notre forme moderne de manger, l'on s'aperçoit très vite que nous mangeons dans un désordre digestif. Amenant à une indigestion de chacun de nos repas.

L'ordre digestif serait, le dessert (sucre, eau, vitamines, gras) suivi du fromage (lipides, minéraux), un peu d'eau pour évacuer l'estomac et enfin les protéines qui seules, seront traitées sans fermentation ou autres altérations par les jus stomacaux. Les crudités en premier, car préparé au fond de l'estomac suivent des aliments cuits, qui terminent le repas.

-Thé vert avec deux gouttes de citron frais
(Désoxyde le premier intestin ou grêle)

Petit déjeuner :

-Une protéine d'origine animale plus une protéine d'origine végétale
(Pour garantir une variété d'acide aminé)

Midi :

-Le dessert à l'apéritif (Absorption ou digestion des sucres, graisses, eau et vitamines dans l'intestin grêle)

-Un bout de fenouil cru (Participe au rétablissement plus rapide du pH sanguin à la fin de la digestion)

-Une protéine d'origine animale plus une protéine d'origine végétale

Diner :

Eviter les desserts, sinon que ce soit à l'apéritif

Un bout de fenouil cru

Le plus frugal et simple possible.

Pour un meilleur sommeil et récupération, il est recommandé de ne pas consommer de sucre après 16 heures, à moins d'avoir une activité intellectuelle.

L'eau se consomme entre ou avant les repas.

Un ordre alimentaire, alcalinisant

Thé vert avec deux gouttes de citron frais

Ou Citron congelé, râper une cuillère à café dans un peu d'eau tiède (couper un citron bio de préférence et le congeler)

Oméga3 (une à deux cuillères à café, lin, tournesol, colza, chanvre, graine de courge...)

Une protéine d'origine animale plus une protéine d'origine végétale

Deux heures après le petit déjeuner:

Un citrique, (orange ou mandarine ou pamplemousse)

Midi :

Le dessert à l'apéritif

Un bout de fenouil cru

Une protéine d'origine animale plus une protéine d'origine végétale

Diner :

Eviter les desserts, sinon que ce soit à l'apéritif

Un bout de fenouil cru

Le plus frugal et simple possible.

En plus, de suivre les directives de régime ou diète correspondants à certaines maladies.

Exemple de petit déjeuner complet :

Une protéine d'origine animale + une protéine d'origine végétale

Poisson, viande, œuf + légumineuses (haricots, petits pois, pois chiches, lentilles) + pain

Et régénérateur:

Une protéine d'origine animale + une protéine d'origine végétale + l'Oméga3

Faisselle de chèvre ou brebis + spiruline + huile de lin extra vierge

Ce texte est le résultat d'une compilation de 20 ans de connaissances apprises académiquement comme empiriquement et de l'exercice durant ces même années de la médecine parallèle. Ce texte est un premier jet qui sera suivi, par une étude plus approfondie de chaque points décrit et appuyé par les sources que peuvent réclamer cette succession d'affirmations très à contre-courant de la politique tant médicale que juridique, de notre société. A bon entendeur.

Nécessités de l'organisme couvertes par les aliments :

Eau, acides aminés, hydrates de carbone, lipides, vitamines, oligo-éléments, métaux, fibres ou microfibre.

Pour fonctionner l'organisme, trouve l'ensemble de ces éléments dans les aliments. Mais il ne les trouve pas tout prêt, sinon qu'il doit les préparer. Pour cette raison la complexité du système digestif. Dans les éléments que l'organisme doit le plus travailler, nous retrouvons les protéines. Celles-ci sont élaborées à partir d'acides-aminés, et il faut 20 différents acides-aminés pour faire les plus de 600 protéines nécessaires à l'organisme. Ces acides-aminés, sont divisés en deux classes les essentiels et les non-essentiels, les premiers seront apporté par les aliments, les seconds pouvant être fabriqué si leurs présences manque dans les aliments.

Les hydrates de carbone, (les sucres), proviennent de plusieurs classes dépendantes de leurs provenances, sucre blanc, roux, mélasse, proviennent de la canne a sucre ou betterave sucrière, sont des sucres rapides et très fort en production d'énergie. Le miel contient, en plus du glucose et du fructose, de nombreux nutriments dont les vertus sont vantées depuis des centaines d'années. Le sucre des fruits, des légumes, des céréales et légumineuses sont d'assimilation plus lente.

La différence entre ces sucres, est leur puissance calorifique (production d'énergie). Les mitochondries, sont des organelles, des bactéries qui vivent dans les cellules à raison de, 200 000 à 2 400 000 par cellule. Elles transforment les hydrates de carbone (le sucre) en énergie électrique. Pour cela, le sucre doit venir accompagner ou être associé à certaines protéines, le sucre se convertira en caramel et la protéine en cendre qui évitera au caramel de coller et pouvoir être évacué des cellules puis des tissus conjonctifs et enfin des intestins. Un manque de protéines et le caramel colle, si a cela on y ajoute un sucre fort et/ou plein de substances chimiques, il est facile de comprendre les problèmes qui peuvent être développés.

Autre non-dit, le pancréas ne produit pas simplement l'insuline, mais plus important encore est le glucagon, qui permet à l'organisme de produire l'énergie à partir des lipides ou graisse, la vrai forme d'énergie du corps. Le sucre n'étant qu'un élément récent dans l'alimentation humaine.

Inflammation cellulaires, diabète, vieillissement prématuré, peuvent en être le résultat.

L'organisme utilise peut d'énergie, l'organe le plus gourmand est le cerveau, tout excès dans la production d'énergie sera transformé en pensée pour être dépensé et ainsi éviter à l'organisme des surchauffes à cause de ces excès d'énergie « électrique » (ATP). Et c'est ainsi, que l'on est hyperactif, insomniaque, ...

Le sucre c'est un peu comme les hydrocarbures fossiles, il y en a des différents qui ont des valeurs explosives différentes. Fuel lourd, fuel domestique, essence, super et kérosène sont tous des carburants, leurs différences résident dans leurs propriétés ou pouvoirs explosifs. Pour les hydrates de carbone, c'est pareil. Sucre raffiné, non raffiné, saccaroses, glucose, amidon ou fructose, en plus de leurs différence en production d'énergie seront rapides ou lents a leurs absorption.

D'où l'importance de reconnaitre les aliments, pour un approvisionnement complet et harmonieux.