

A propos de l'équilibre acide – base (Décembre 2008)

L'équilibre acido-basique mesuré par le PH (potentiel d'hydrogène) est celui qui est le mieux connu, mais pas forcément le mieux compris.

1. Les régulations fondamentales.

Toute vie se maintient grâce aux fonctions qui permettent aux cellules de se nourrir et d'éliminer les déchets. Des régulations automatiques s'efforcent d'équilibrer les apports et les dépenses d'énergie, mais aussi de préserver la constance du milieu intérieur (homéostasie), qui caractérisent la santé. Tous les systèmes de régulation sont en étroite dépendance et sont surtout liés au métabolisme de l'eau.

Régulation du métabolisme de l'eau

Le corps d'un adulte est constitué à 66 % d'eau. L'eau, solvant naturel, permet le transport des substances nutritives, favorise le métabolisme cellulaire et l'élimination des déchets dans les urines. La régulation du métabolisme de l'eau dépend de l'action de plusieurs organes (reins, colon, peau, poumons...), du système végétatif et du système hormonal.

Régulation du métabolisme minéral (électrolytes)

Chez une personne en bonne santé, les liquides organiques ont une teneur précise et constante en électrolytes (mesurée par la résistivité : r \hat{o}). Ces minéraux indispensables sont souvent utilisés pour neutraliser l'excès d'acides produits dans l'organisme. Cette perte correspond hélas, à un vieillissement prématuré...

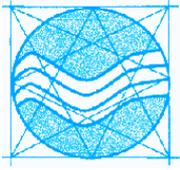
Régulation du potentiel d'oxydo-réduction (rH2)

Ce potentiel peu connu est pourtant très important dans la préservation de la santé. La suroxydation qui menace les habitants des pays occidentaux, favorise les maladies graves. Elle est causée par les pollutions (électricité, nucléaire, médicaments, téléphones sans fils...), le stress et la nourriture industrielle. La régulation est assurée par l'alimentation crue (antioxydante), lacto-fermentée, la négativisation (ions négatifs), la relaxation et le sommeil.

Régulation de l'équilibre acides-bases (pH)

Pour participer à l'équilibration acide-base du pH, le système rénal doit en particulier filtrer et éliminer les déchets du sang. Les acides proviennent surtout des déchets métaboliques produits lors de la dégradation des protéines (urée, acide urique). Les autres acides proviennent des processus de fermentation et de décomposition dans l'intestin, de diverses substances plus ou moins toxiques étrangères au corps.

Donner des produits anti-acides n'est pas suffisant ; de ce fait on ne traite pas la cause mais on encombre le rein qui est déjà bien malmené chez les personnes qui consomment l'eau du robinet ou des eaux minéralisées à hauts résidus.



CIRDAV *Centre International de Recherche et de Documentation sur l'Aliment Vivant*

2. La nuance acide et acidifiant

Nous devons préciser que les aliments acides ne sont pas acidifiants pour tout le monde. Leurs effets dépendent de la constitution personnelle et des capacités métaboliques à l'égard des acides ; c'est un chapitre à part.

Par intolérance et incompatibilité alimentaire, mais aussi par excès de protéines animales (viande, fromage...), de produits raffinés (céréales, sucre...), la paresse métabolique entraîne au long cours les phénomènes de putréfaction intestinale et d'engorgement en acides des tissus conjonctifs.

Pour obtenir un bon équilibre acido-basique, il faut traiter et stimuler le bacille lactique dans nos intestins qui sont souvent bien malades (leakygut).

D'autre part il faut bien mastiquer car c'est la seule phase de la digestion que nous maîtrisons.

Le cerveau ne peut reconnaître les aliments (phase énergétique) que s'ils ont été bien insalivés.

Les différents métaux en bouche produisent des courants électriques entre les dents;

(norme acceptable : 70 millivolts ; si supérieurs à 200 millivolts, cela provoque des troubles sur les systèmes mitochondriaux) et des microampères (si supérieurs à 5 μ ampères il y a excitation).

Les troubles peuvent aussi se voir à distance (tableau de répartition en bouche des méridiens d'acupuncture – D. Ohlmann).

3. L'équilibre acide-base

Le Père de la théorie acide-base, le professeur Frédérick Sander, parle d'afflux excessifs d'acides et d'alcalins, qui perturbent le métabolisme, gênent l'apport aux cellules de l'oxygène et des substances nutritives et engorgent le tissu conjonctif. Dans toutes les maladies graves, on peut constater ce phénomène.

Notre organisme vit tout entier dans un équilibre entre acides et alcalins. Ainsi la valeur pH du sang de l'homme est légèrement alcaline à 7,35 et cet équilibre existe aussi dans chaque organe. Dans l'appareil digestif le pH change de la bouche à l'anus selon les nécessités digestives.

La salive peut devenir toxique par un déséquilibre galvanique (différents métaux qui créent des courants électriques et déposent des ions –mercure, nickel chrome ...).

La salive légèrement acide peut devenir alcaline en mangeant, le suc gastrique est très acide, la bile et le suc pancréatique sont alcalins, l'intestin grêle est le plus souvent acide (fermentations) et l'intérieur du colon peut devenir trop basique (putréfaction) si l'alimentation perturbe cet organe.

Il est conseillé de manger un peu de pain le matin au réveil pour absorber la gangue acide de l'estomac, plutôt que de boire un verre d'eau qui envoie très rapidement l'acide de l'estomac dans le duodénum et vers le colon.

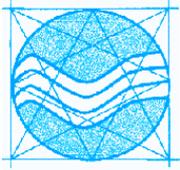
Les principaux acteurs de l'équilibre acido-basique sont les reins et les poumons ; stimuler ces deux organes et les drainer.

L'équilibre acido-basique du sang et des tissus nécessite donc une quantité de réactions complexes concernant l'organisme dans son entier.

Pour neutraliser les acides, le système tampon utilisera la réserve de bases minérales, ce qui entraînera l'asphyxie et la malnutrition cellulaire, préludes aux maladies auto-immunes et dégénératives.

Une réduction de la fonction rénale est d'autant plus difficile à corriger que le décalage métabolique est avancé.

Il est risqué et inconcevable par peur d'une hyperacidité, de provoquer une alcalose avec un apport trop important et mal équilibré de substances alcalines, par exemple : le bicarbonate de soude.



CIRDAV *Centre International de Recherche et de Documentation sur l'Aliment Vivant*

L'équilibre acido-basique est en relation étroite avec les autres métabolismes (de l'eau, des électrolytes...), mais subit aussi des fluctuations selon le moment (jour, saison...) et selon l'hygiène de vie (**Pollution des Métaux Lourds et ...Géobiologie**).

Nous avons à notre disposition **de l'eau osmosée** (qui baisse le Rh2 ou potentiel Rédox) *et dynamisée* (par ex la fontaine Mélusine), ainsi que les aliments lactofermentés (dont la choucroute bio ou Demeter) et autres boissons lactofermentées vendus en magasins diététiques.

Dans un traitement pour équilibrer acide-base, il faut compléter en oligoéléments (du Manganèse et Potassium) au niveau cellulaire (très important) et en **Ω 3 (en fonction cis exclusivement)** pour renforcer la couche phospholipidique de la membrane; ainsi qu'en antioxydants **lévogyres** (naturels), vitamine E, vitamine C, Lysine.....

4. Les variations cycliques de l'équilibre acido-basique

A. Variations quotidiennes

Le jour l'organisme produit de l'énergie en vue des activités physiques et mentales. La nuit est réservée au nettoyage, à la réorganisation et à la reconstruction des cellules.

Au cours du sommeil, on constate une tendance à l'alcalose du tissu et à l'acidose du sang comme pendant un jeûne (régénérateur). *C'est là qu'agit la perturbation géobiologique !*

Le jour

Assimilation: les organes digestifs fonctionnent à plein rendement et déversent nutriments et toxines acides dans la circulation sanguine vers le foie.

L'intestin représente 80 % de tissus lymphoïdes (défense de l'organisme). Une dysbiose va entraîner une mauvaise fermentation des aliments par des bactéries non appropriées ou des candidas; un intestin déséquilibré (10^{14} bactéries) perturbe le complexe acido-basique (fonction protonique). Les radicaux libres désactivent les transferts d'électrons.

*(Le **ph** étant le co-logarithme de la concentration protonique)*

Métabolisme: le foie transforme une partie des nutriments en produits utilisables et neutralise faiblement les acides qui retournent au sang. Le tissu conjonctif (un quart du volume corporel) utilise une partie des nutriments et stocke les toxines acides excédentaires.

Élimination: les reins éliminent faiblement les acides non volatils, les poumons éliminent fortement les acides volatils.

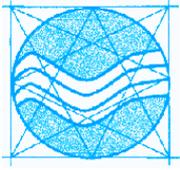
La nuit

Assimilation: les organes digestifs sont au repos.

Métabolisme: le tissu conjonctif déverse dans la circulation sanguine, l'excès d'acides stockés dans la journée. Le foie les transforme et les neutralise fortement, puis les évacue dans le sang.

Élimination: les reins éliminent fortement les acides non volatils (acide urique provenant protéines animales...), les poumons éliminent faiblement les acides volatils (dégradations issues des protéines végétales, hydrates de carbone).

Une véritable balance existe entre le pH sanguin et le pH tissulaire: lorsque le sang tend vers l'alcalose (le jour), le tissu conjonctif tend vers l'acidité.



CIRDAV *Centre International de Recherche et de Documentation sur l'Aliment Vivant*

B. Variations saisonnières

Importance des rythmes solaires et lunaires.....

C. Variations individuelles

Sont alors impliqués la façon de penser et d'aimer, le rythme de vie et l'environnement.

Les sentiments destructeurs :

Ne dit-on pas d'une personne renfrognée, qu'elle est constipée ou que ses propos sont acides ?

En revanche, lorsque nous sommes heureux, épanouis et généreux, l'ensemble des fonctions se trouvent régularisées, les toxines sont plus facilement éliminées et l'énergie est utilisée normalement.

Le surmenage :

Si le processus se répète trop souvent sans être entrecoupé de phases de repos (sommeil, jeûne, détente, relaxation), le surmenage s'installe avec ses conséquences (fatigue chronique, dépression, acidification des tissus...).

La sédentarité :

Il suffit alors de faire une promenade d'une demi-heure, pour que le pH urinaire redevienne normal. L'oxygénation suffit momentanément à brûler de nombreux acides en circulation.

5. Un équilibre à préserver

Ainsi, l'équilibre acido-basique se trouve rythmé au cours des 24 heures par 2 cycles fondamentaux : les périodes d'alimentation et de jeûne et l'alternance veille-sommeil.

En conclusion :

Pour corriger l'équilibre Acido-basique il ne suffit pas de prescrire des compléments basiques , cela ne fait que perturber la fonction des reins déjà bien malmenés .

Il faut rétablir le fonctionnement du rein en le drainant ou pour les plus alertes en le stimulant, surtout en automne (qui est la période de régénération de son énergie vitale).

Le rein c'est aussi notre prise de terre (en acupuncture)! donc sensible au Smog électromagnétique il nous vide des charges positives accumulées dans la journée de plus en plus toxiques.

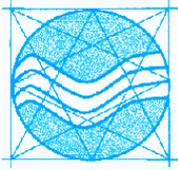
Les éléments les plus perturbateurs de ces fonctions sont le Téléphone Sans Fil dans les appartements ainsi que les systèmes Wi-fi particulièrement toxiques pendant le sommeil.

Les téléphones-sans-fil et les Wi-fi perturbent la glande pinéale (mélatonine) dont la fonction anticancéreuse et antiradicalaire est primordiale à la vie .

Dr Désiré OHLMANN
Président du CIRDAV

Bibliographie

- Emilie Barrère, Revue A.B.E.
- Terrain acidifié, Jacques Fontaine, édition Jouvence.
- Les résonances cosmiques, Jeanne Rousseau, édition ABE



CIRDAV

Centre International de Recherche
et de Documentation sur l'Aliment Vivant

± LISTE DES ALIMENTS ACIDIFIANTS.

- ±-**La viande**, la volaille, la charcuterie, les extraits de viande, le poisson
- ±-**Les œufs**
- ±-**Le fromage** (les fromages forts sont plus acides que les doux)
- ±-**Les produits laitiers** riches en petit lait : yaourt, lait caillé, fromage blanc,
- ±-**Les corps gras animaux (Porc)**

- Les huiles végétales, **surtout l'arachide** et les **huiles durcies** ou **raffinées**.
- Les céréales, complètes** ou non : blé, avoine,...le millet.
- Le pain**, les pâtes, les flocons et aliments à base de céréales.
- Les légumineuses : **arachide**, soja , haricot blanc , fève, etc
- Le sucre raffiné et blanc**.
- Les sucreries** : sirop, pâtisseries, chocolat, bonbon, confiture, fruits confits, **limonade cola**, etc.
- Les fruits oléagineux : noix, noisette, etc.(sauf l'amande)
- Le café non bio**, le thé, le cacao, **le vin blanc**.

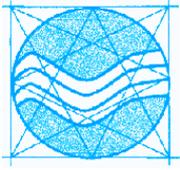
Les grandes quantités de minéraux prélevés dans les tissus encombrant et encrassent les organes, surtout les émonctoires.

A la longue, ils finissent par s'y accumuler et former des dépôts.

Ces derniers peuvent engendrer des calculs (biliaires, urinaires ou salivaires) provoquer la sclérose des organes (articulations bloquées, problèmes de surdité,...).

Troubles résultant de l'acidification du terrain

- Manque chronique d'énergie.**
- Fatigabilité et frilosité.**
- Difficulté à récupérer. Perte d'immunité**
- Tendance dépressive.**
- Gencives enflammées et sensibles.**
- Sensibilité des dents au froid, au chaud et à l'acide.**
- Carie et effritement des dents.**
- Cheveux ternes, perte des cheveux.**



CIRDAV *Centre International de Recherche
et de Documentation sur l'Aliment Vivant*