

MES PETITES

Anne Dufour
et Catherine Dupin

ACIDO- BASiQUES

RECETTES MAGIQUES

100

RECETTES
GOURMANDES
POUR RESTER
EN FORME, MINCE
ET EN BONNE
SANTÉ



LEDUC
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

ACIDO-BASIQUES

L'équilibre acido-basique est l'équilibre chimique de notre sang. Aujourd'hui, notre alimentation est trop protéinée, trop sucrée, donc acidifiante pour le corps ; de quoi perturber cet équilibre. Fatigue, troubles digestifs, surpoids... Découvrez dans ce livre comment choisir et associer vos aliments pour ne plus jamais manger « contre vous » !

Au programme :

- ✓ **L'équilibre acido-basique en 8 questions-réponses :**
C'est quoi ? Qu'est-ce qui le perturbe ? Comment savoir si on est en déséquilibre acido-basique ?...
- ✓ **Le top 26 des troubles dus à un déséquilibre acido-basique avec, pour chacun, les aliments pour en finir :** douleurs musculaires, immunité faible...
- ✓ **Les 19 aliments stars pour un parfait équilibre AB :** abricot, avocat, citron, courgette, banane, aubergine...
- ✓ **100 délicieuses recettes acido-basiques pour conjuguer santé et gourmandise :** Soupe au curry et à la citronnelle, Salade courgettes crues et chèvre frais, Spaghettis provençaux, Flan de poire...

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, UN ÉQUILIBRE ÉLÉMENTAIRE !

Journaliste spécialisée en santé, **Anne Dufour** est passionnée par la nutrition.

Catherine Dupin est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien.

Elles sont toutes deux diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens et coauteures de *Ma bible acido-basique* aux éditions Leduc.

ISBN : 979-10-285-2942-0



6,90 euros
Prix TTC France

Rayons : Santé, régimes alimentaires

editionsleduc.com

LEDUC 
poche



DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

Mes petites recettes magiques aliments fermentés, 2021.

Mes petites recettes magiques green detox, 2021.

Mes programmes detox du foie, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre,
paru en septembre 2014.

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur – 75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2942-0

ISSN : 2427-7150

MES PETITES

Anne Dufour
et Catherine Dupin

ACiDO-
BASiQUES

RECETTES MAGIQUES

SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE EN 8 QUESTIONS-RÉPONSES	7
DEUXIÈME PARTIE 26 PROBLÈMES LIÉS À UN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, ET LES ALIMENTS QUI SOIGNENT	21
TROISIÈME PARTIE JE CUISINE ACIDO-BASIQUE, C'EST FACILE !	43
QUATRIÈME PARTIE MES 100 PETITES RECETTES MAGIQUES ACIDO-BASIQUES	69
TABLE DES MATIÈRES	187

PREMIÈRE PARTIE

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE EN 8 QUESTIONS- RÉPONSES

1. L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, C'EST QUOI ?

C'est l'équilibre chimique de notre sang. Par conséquent, le premier équilibre chimique de notre corps, sans lequel nous ne pourrions rester en vie. Notre pH sanguin est de 7,4, donc légèrement alcalin. S'il est modifié, c'est-à-dire s'il descend vers 7, on dit qu'il s'acidifie, et les ennuis commencent. Heureusement, de nombreux organes veillent scrupuleusement à maintenir ce pH de 7,4 : cerveau, reins, poumons, peau, tube digestif... la plupart y participent d'une façon ou d'une autre, le but étant de contrôler coûte que coûte cet équilibre, quels que

soient notre alimentation, notre environnement, notre hygiène de vie, etc.

Comme tout équilibre, celui-ci est fragile. À chaque instant, nos cellules produisent de l'acidité, résultat de son fonctionnement : digérer, respirer, dormir, travailler, courir, maintenir notre corps à 37 °C, tous ces micro-événements produisent un peu d'acidité. C'est normal, et c'est la vie. Impossible d'y échapper ! Pour « tamponner » cette acidité, jour et nuit, le corps va chercher – entre autres dans nos aliments – des molécules alcalinisantes. C'est pourquoi il est important d'en consommer à chaque repas.

2. QU'EST-CE QUI PERTURBE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

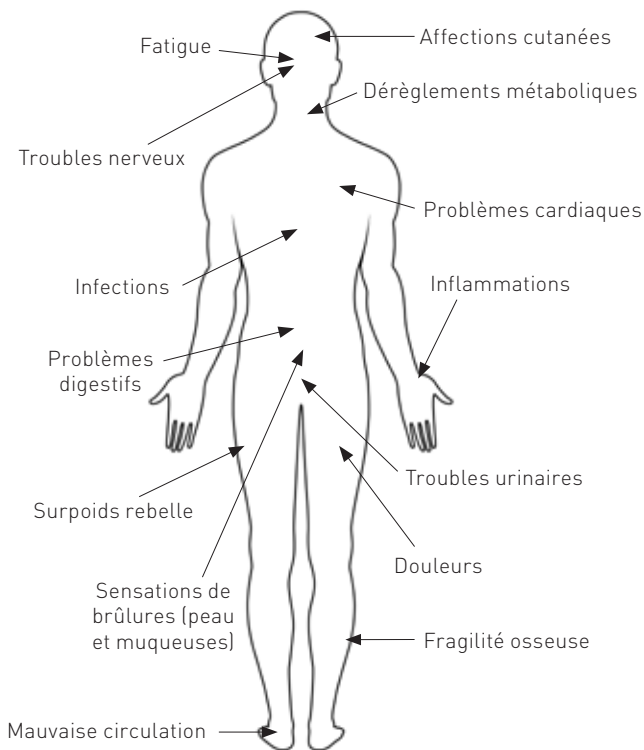
Malheureusement, nos modes de vie actuels ne sont pas vraiment « raccords » avec un bon équilibre acido-basique ! Le plus souvent, nous vivons en environnement bruyant, confiné (bureau, voiture, appartement, transports...), pollué, nous sommes assis toute la journée, nous mangeons trop peu de fruits et de légumes, et trop d'aliments riches en protéines, industriels, vidés de leurs éléments alcalinisants mais riches en éléments acidifiants. Bref, nos modes de vie favorisent un déséquilibre acido-basique en tendant vers l'acidification. Les responsables :

- *Certains aliments, principalement ceux riches en protéines.* L'acidité du corps ne vient pas d'aliments acides au goût, mais d'aliments libérant des composants *acidifiants* pour le corps. Principalement des protéines,

présentes surtout dans la viande, les œufs, les poissons, les fromages, les fruits de mer, mais aussi dans les céréales.

- *Manquer de certains aliments, principalement les légumes verts.* Les fruits aussi, mais ils sont plus riches en sucre et en vitamines, tandis que les légumes sont plus riches en minéraux.

L'impact du déséquilibre acido-basique sur votre santé



- *La sédentarité.* Rester assis du matin au soir participe à l'acidification, car le corps « paresseux » oxyde mal les acides et les élimine plus difficilement.
- *Le stress.* Il favorise l'acidité dans le corps, car il stimule l'élimination de minéraux alcalinisants (potassium, magnésium, calcium).
- *Le diabète.* Il déséquilibre le corps sur un plan chimique et accélère le vieillissement.
- *Un mauvais fonctionnement des reins.* Il pave la voie à une acidose dite métabolique.
- *Un mauvais fonctionnement des poumons.* Il favorise l'acidose respiratoire.

3. COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

8 points qui doivent vous alerter :

1. Vous vous réveillez déjà fatigué.
2. Vous mangez « mal ».
3. Vous grignotez toute la journée, notamment des produits sucrés, ou buvez des jus de fruits ou des sodas non-stop.
4. Vous consommez peu de légumes.
5. Vous marchez moins de 1 heure par jour.
6. Vous faites peu de sport (ou pas du tout).
7. Vous êtes en permanence « sur les nerfs ».
8. Vous fumez.

Confirmez votre déséquilibre avec un simple test urinaire à faire à la maison (disponible en pharmacie). Il vous donnera une indication juste de votre état alcalin.

4. QUEL EST LE PRINCIPE DE BASE DU RÉGIME ACIDO-BASIQUE ?

Pour respecter l'équilibre acido-basique du corps, il est indispensable d'apprendre à associer les aliments acidifiants avec les aliments alcalinisants.

- *Mangez moins d'aliments riches en protéines*, de sucreries, de produits raffinés ou trop salés, ils sont acidifiants ;
- *Mangez plus de légumes*, de fruits, d'herbes aromatiques et d'épices, ils sont alcalinisants.

Il n'est pas question de supprimer la viande ou le poisson de son alimentation, mais de les associer systématiquement avec une (bonne) quantité de légumes et de terminer le repas de préférence par un fruit.

Côté boissons, seule l'eau est au-dessus de tout soupçon pour le régime acido-basique, ou bien des jus de légumes et des green smoothies (*voir p. 20 et nos recettes p. 71 à 102*). Sodas, boissons énergisantes et jus de fruits – trop sucrés – sont à éviter, de même que les boissons avec du « faux sucre » et, bien sûr, l'alcool. Attention aussi à l'excès de caféine : un petit café, d'accord, plusieurs tasses par jour, non !

5. COMMENT CONNAÎT-ON LE « SCORE » ACIDO-BASIQUE D'UN ALIMENT ?

Grâce à son PRAL (*Potential Renal Acid Load*).

- Plus le PRAL est élevé, plus l'aliment est acidifiant.
- Plus le PRAL est faible, plus l'aliment est alcalinisant.

Par exemple le PRAL du bacon grillé est de + 25, donc très acidifiant, tandis que le PRAL de l'avocat est de - 8, donc très alcalinisant.

LES PRINCIPAUX ALIMENTS EN UN COUP D'ŒIL

ACIDIFIANT	NEUTRE	ALCALINISANT	TRÈS ALCALINISANT
Viande, poisson, œuf			
Tous (crevette, cabillaud, bœuf, canard...)	-	-	-
Légumes, céréales, épices			
Graine de tournesol, fève, pois cassé	Amande, noix de macadamia	Pomme de terre, haricot sec	Châtaigne, graine de soja, toutes les épices (poivre, gingembre, curcuma...), toutes les herbes (basilic, menthe, persil...)
Fruits			
Dattes	Cranberry, grenade	Noix de coco, raisin, abricot, pomme, banane	Agrumes (citron, orange, pamplemousse...), fraise, framboise, mûre, melon, pastèque...
Huiles, beurre et sauces			
-	Huiles en général (d'olive, d'avocat, etc.)	-	-
Produits laitiers			
Presque tous, surtout les fromages	Yaourt	-	-

ACIDIFIANT	NEUTRE	ALCALINISANT	TRÈS ALCALINISANT
Douceurs			
-	La plupart	-	-
Boissons			
Boisson au lait (milk-shake...), alcool	Eau, thé, café, kéfir	Jus d'ananas, jus de tomate	Jus d'agrumes, de pomme, de raisin

Et comme on mange rarement un aliment seul, il faut apprendre les bonnes combinaisons pour un équilibre acido-basique optimal à chaque repas.

BONNE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE 😊	MAUVAISE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE ☹️
<ul style="list-style-type: none"> • Steak + épinards • Spaghettis sauce napolitaine • Lasagnes aux légumes • Saumon + haricots verts • Œuf + tomates provençales • Salade thon/maïs/mâche/pignons de pin... • Fromage + raisin • Sandwich jambon crudités + 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Steak + pâtes • Spaghettis sauce bolognaise • Lasagnes 4 fromages • Saumon + lentilles • Œuf + chorizo + riz • Salade jambon + saucisson + œuf + croûtons • Fromage + pain • Sandwich jambon beurre + 1 yaourt

6. COMMENT FONCTIONNENT LES ALIMENTS ALCALINISANTS ?

Pour empêcher l'acidité de trop augmenter dans notre corps, on peut la tamponner ou la neutraliser. Comment ça marche ?

Parmi les *tamppons*, il y a par exemple la chlorophylle, les phosphates ou les bicarbonates. Ces derniers se « collent »

à des acides, et ce mariage donne de l'acide carbonique, éliminé par les poumons sous forme de gaz carbonique. Les bicarbonates sont principalement fournis par les fruits et les eaux minérales riches en bicarbonates (bulles).

Pour *neutraliser* un acide, il faut une base, c'est-à-dire principalement des minéraux antiacides – potassium, calcium... C'est une simple équation mathématique. Plus on consomme d'aliments acidifiants, comme la viande, plus on doit consommer d'aliments basifiants (ou alcalinisants), comme les légumes verts.

Nous avons impérativement besoin de ces deux systèmes complémentaires, en bon état de marche.

POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE...	RICHE EN...
On « tamponne » grâce aux fruits	bicarbonates et acides organiques
On « neutralise » grâce aux légumes	minéraux (potassium, magnésium, calcium...)
On draine grâce à l'eau	bicarbonates

7. LES ALIMENTS ACIDES AU GOÛT DOIVENT-ILS ÊTRE ÉVITÉS ? PAR EXEMPLE LE CITRON ?

Rien à voir. Le citron est acide mais pas acidifiant, puisque sa digestion ne génère pas d'éléments acidifiants dans l'organisme. Au contraire, il est riche en acides organiques, très alcalinisants. Si vous supportez bien les agrumes, mangez-en et buvez-en !

8. COMMENT LE CORPS ÉLIMINE L'EXCÈS D'ACIDES ?

Par la peau (sueur), par la respiration (gaz carbonique), par les urines, par les fèces. Les aliments alcalinisants piègent les acides afin de les éliminer hors du corps, chacun à sa façon. Certains favorisent l'élimination par les voies urinaires ou digestives, d'autres passent par la voie respiratoire (les poumons). D'autres encore agissent indirectement en détoxifiant le foie, organe-clé du maintien de l'équilibre acido-basique.

Par ailleurs, l'organisme produit (ou subit) différents types d'acides. Le métabolisme, c'est-à-dire le simple fait de rester en vie, tout comme la digestion, provoque ainsi la fabrication d'acides *volatils* (éliminés par les poumons) et d'acides *fixes* (éliminés par les reins).

Les poumons ne sont pas conçus pour éliminer les acides fixes, et les reins, pas faits pour évacuer les acides volatils. Ces deux organes-clés de l'élimination doivent par conséquent être en parfait état de marche. Protégez-les : marcher, courir, bouger en respirant un air le plus pur possible participe à l'équilibre acido-basique, de même que transpirer (sport, sauna)...

Il n'y a pas que les aliments dans la balance alcaline, l'hygiène de vie en général compte tout autant !

LES 5 POINTS À RESPECTER CONCRÈTEMENT

Les grands principes du régime acido-basique sont les suivants.

1. MANGEZ MOINS DE VIANDE, DE POISSON, D'ŒUFS (ET DE TOUT AUTRE ALIMENT RICHE EN PROTÉINES ANIMALES, COMME LE FROMAGE OU LA CHARCUTERIE)

- *Quantité.* 100 g de ce type d'aliment suffisent pour un repas normal. Cela correspond à un steak haché surgelé, à un « carré de poisson », à 2 œufs ou à 2 tranches de jambon cuit.
 - *Acido-basique magique.* Si vous avez l'habitude de consommer régulièrement de la côte de bœuf, un poisson entier ou encore une omelette (3 œufs) au jambon et fromage, revenez à des quantités plus raisonnables !
- *Qualité.* Vous connaissez peut-être le proverbe : « Mieux vaut manger ce qui n'a que 1 patte (plante), que ce qui a 2 pattes (volatiles), lui-même préférable à ce qui a 4 pattes (cochon, agneau, bœuf). »
 - *Acido-basique magique.* Lâchez un peu « la viande hachée », la mode des burgers à chaque déjeuner n'est vraiment pas « acido-basique », surtout si on y ajoute du fromage ! Tout aussi acidifiantes que le bœuf, les viandes blanches (poulet, dinde...) permettent cependant de varier. Pour le poisson, oubliez définitivement le surimi ou le poisson pané,

préférez les « vrais » poissons, les « vrais » fruits de mer. Les vrais aliments, quoi.

- *Fréquence.* Les protéines sont obligatoires à chaque repas pour être en bonne santé et maîtriser son poids. Mais elles peuvent être d'origine végétale, aussi ! Les végétariens équilibrés se portent parfaitement bien.
 - *Acido-basique magique.* Pour la viande, rouge ou blanche, l'idéal serait de ne pas dépasser 3 fois par semaine. Comptez la même fréquence maximale pour le poisson, ajoutez 1 fois « œuf » et « jambon », et vous avez a priori atteint votre quota « max » de protéines animales hebdomadaires. Complétez avec des légumineuses, des céréales, des noix, amandes, noisettes... (point 3)

2. ACCOMPAGNEZ SYSTÉMATIQUEMENT VOTRE VIANDE DE LÉGUMES VERTS

- C'est LE secret. Comme son nom l'indique, l'équilibre acido-basique est un équilibre. Il ne s'agit pas d'éliminer les aliments générateurs d'acides, mais de compenser avec ce qu'il faut d'aliments alcalins. En l'occurrence, de légumes verts. L'association viande/poisson/œuf + légumes verts est acido-basique tandis que l'association viande/poisson/œuf + pâtes, riz ou lentilles ne l'est pas.
 - *Acido-basique magique.* Si vous êtes inconditionnel du « jambon coquillettes », vous disposez de 4 moyens pour rétablir l'équilibre acido-basique tout en respectant vos goûts. Vous pouvez : 1) ajouter une assiette de crudités en entrée, 2) ajouter des légumes à vos coquillettes (ou sur le côté, sans

que ça touche), 3) ajouter du coulis de tomate sur vos pâtes (plutôt que du gruyère râpé !), 4) finir le repas sur une salade de fruits ou une compote sans sucre ajouté.

3. PRIVILÉGIEZ LES PROTÉINES

D'ORIGINE VÉGÉTALE

- Au moins 1 fois par semaine (puis 2 fois, puis 3...), essayez de manger « végétarien ». Vous n'aurez pas faim, car vous consommerez davantage de fibres, très performantes pour offrir une sensation de satiété.
 - *Acido-basique magique*. Si vous êtes « débutant », vous pouvez vous débrouiller très bien avec des aliments classiques comme des haricots secs, des lentilles, du quinoa, des noix... tous apportent de belles quantités de protéines. En mode « confirmé », vous apprécierez de découvrir de nouvelles saveurs comme le tofu sous différentes formes, le seitan, le tempeh... Et pensez aux jokers super-coupe-faim comme le konjac (sous forme de pâtes, les shirataki) ou, dans une moindre mesure, l'agar-agar (sous forme de poudre à ajouter aux aliments liquides et chauds).

4. NE FAITES PAS UN SEUL REPAS

SANS FRUIT ET/OU LÉGUME VERT

- C'est la manière la plus simple d'être sûr de tendre vers un bon équilibre acido-basique.
 - *Acido-basique magique*. Cette simple habitude intégrée dans votre vie culinaire devrait changer

beaucoup de choses et vous faciliter la vie. Car si vous commencez par une salade de tomate au basilic (alcalinisante), vous ne prendrez pas à la place du pâté ou un œuf en gelée (acidifiants). Et si vous terminez par un dessert de fruits – fruit nature, en salade ou poché – (alcalinisant), ce sera forcément à la place d'un produit laitier ou d'un gâteau (acidifiants). Facile !

5. BUVEZ BEAUCOUP D'EAU, SURTOUT DE L'EAU MINÉRALE RICHE EN BICARBONATES

- Préférez le bicarbonate de calcium plutôt que celui de sodium. De ce point de vue, la Salvetat est meilleure que la Badoit.

À CE PROPOS.

Le *bicarbonate* de sodium (la Vichy Saint-Yorre en renferme de grandes quantités, c'est précisément ce qui tamponne l'acidité gastrique) ne se comporte pas comme le *chlorure* de sodium (le sel de table ou celui des aliments) : contrairement à ce dernier, il n'élève pas la tension artérielle. Malheureusement, dans cette eau, les bicarbonates et les chlorures sont tous deux présents en quantité importante, il vaut donc mieux ne pas la boire au quotidien.

- *Acido-basique magique.* Ne cherchez pas midi à quatorze heures. Que l'eau plate vienne du robinet ou d'une bouteille ne change pas grand-chose. Faites comme vous aimez. Pour l'eau pétillante, nous en avons déjà parlé. Les autres boissons sont à boire :
 - *Un peu* – **jus de fruits** : 1 verre ou 2 par semaine, sous forme de nos frutty smoothies (p. 103) (= avec la pulpe et tout le fruit). – **thé, café** : 1 à 2 tasses par jour maximum.
 - *Beaucoup* – **nos green smoothies** (p. 71) : en entrée ou à la place d'un repas.
 - *Passionnément* – **nos tisanes alcalines** (p. 115) : 2 tasses par jour ou une Thermos à emporter au bureau, c'est vous qui voyez.
 - *À la folie* – **de l'eau, de l'eau !**
 - *Pas du tout* – tout le reste : sodas, colas, boissons énergisantes, chocolats chauds, boissons chaudes « à l'américaine » (avec plein d'ingrédients en plus et des toppings gras/sucrés), alcools, jus de fruits concentrés « bas de gamme », sirops...

DEUXIÈME PARTIE

26 PROBLÈMES LIÉS À UN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, ET LES ALIMENTS QUI SOIGNENT

Un déséquilibre acido-basique peut s'exprimer de nombreuses façons, en fonction de vos faiblesses, antécédents médicaux, manière de somatiser... Certaines personnes souffrent de poussées articulaires douloureuses, d'autres de symptômes cutanés, digestifs, ou encore de cystites récidivantes ou de très grande fatigue... Heureusement, personne ne cumule tous les maux reliés à une hyperacidité !

1. FATIGUE, ÉPUISEMENT

La fatigue persistante, qui ne disparaît pas malgré un bon sommeil et une hygiène de vie correcte, constitue l'un des symptômes les plus courants d'un déséquilibre acido-basique. Et si vous cherchez un boosteur, optez pour la spiruline, petite algue alcalinisante qui recharge les batteries.

NOS COMBINAISONS AB QUI SOIGNENT

ACIDO	BASIQUE	SUPER-BASIQUE
Poulet	Citron	Pomme de terre
ACIDO	BASIQUE	BASIQUE
Boudin noir	Châtaigne	Pomme

2. DOULEURS MUSCULAIRES, ARTICULAIRES ET TENDINEUSES (COURBATURES, ARTHRITE, ARTHROSE, TENNIS-ELBOW...)

Le travail musculaire intense induit la fabrication d'acide lactique, responsable des raideurs et douleurs musculaires (courbatures). On trouve là une application particulièrement spectaculaire de l'équilibre acido-basique.

Trop d'acides peut aussi se manifester sous la forme de rhumatismes. Les douleurs articulaires chroniques, installées ou qui vont et viennent, doivent faire soupçonner un déséquilibre acido-basique.

NOS COMBINAISONS AB QUI SOIGNENT

ACIDO	BASIQUE	SUPER-BASIQUE
Œuf et noix	Mâche	Oignon

ACIDO	BASIQUE	BASIQUE
Saumon	Salade verte	Gingembre mariné

3. FRILOSITÉ

Cette sensation désagréable d'avoir « tout le temps froid » est l'une des manifestations les plus classiques d'un déséquilibre acido-basique. En effet, ce dernier conduit à un ralentissement général : fatigue, vivacité d'esprit en berne, corps « rouillé », circulation médiocre : tout cela est lié. S'emmitoufler et se calfeutrer chez soi n'est certainement pas la solution, au contraire : sortir, respirer, bouger sera nettement plus efficace, non seulement pour relancer la circulation du sang et l'oxygénation des cellules, mais aussi pour favoriser l'élimination des acides par la voie respiratoire.

NOS COMBINAISONS AB QUI SOIGNENT

ACIDO	BASIQUE	SUPER-BASIQUE
Jambon blanc	Châtaignes	Choux de Bruxelles

ACIDO	BASIQUE	BASIQUE
Maquereau	Purée de pommes de terre	Muscade

4. GOUTTE

La crise de goutte illustre on ne peut plus directement l'excès d'acide dans le corps. Elle survient lorsque des cristaux précipitent dans les articulations en raison d'une trop grande acidité, presque toujours après une suite de repas lourds, chargés, riches en viandes, sel (sodium), graisses et, éventuellement, alcool. La crise de goutte est un grand classique du début d'année, conséquence de réveillons « exagérés ».

NOS COMBINAISONS AB QUI SOIGNENT

ACIDO	BASIQUE	SUPER-BASIQUE
Non	Soupe Vichy (carottes cuites dans eau de Vichy Saint-Yorre)	Curry
ACIDO	BASIQUE	BASIQUE
Cabillaud (80 g maxi)	Aubergine	Courgette

5. IMMUNITÉ FAIBLE/TROP RÉACTIVE/DÉSÉQUILIBRÉE, MALADIES AUTO-IMMUNES, MALADIES DÉGÉNÉRATIVES

Résister aux attaques des microbes résulte d'un nombre important de paramètres comme l'équilibre acido-basique, une flore intestinale en bon état, un sommeil suffisant, une hygiène adéquate (notamment le lavage

des mains fréquent pendant les périodes d'épidémies).
La santé est un tout, la protéger aussi !

NOS COMBINAISONS AB QUI SOIGNENT

ACIDO	BASIQUE	SUPER-BASIQUE
Poisson cru (sushi/sashimi)	Salade de chou blanc	Gingembre

ACIDO	BASIQUE	BASIQUE
Jambon cru ou cuit	Choucroute crue (en salade)	Graines germées

6. CALCULS BILIAIRES

Chez les personnes prédisposées, un déséquilibre acido-basique favorise les crises de calculs biliaires, ainsi que leur récurrence. La seule façon d'éviter ces calculs, est de manger moins de viande, de sauces grasses, mais plus de fruits, de légumes et de châtaignes/haricots secs (pour les fibres), boire beaucoup d'eau ou, mieux, d'eau (chaude ou froide) + jus de citron.

NOS COMBINAISONS AB QUI SOIGNENT

ACIDO	BASIQUE	SUPER-BASIQUE
Tofu	Fraises	Cassis

ACIDO	BASIQUE	BASIQUE
Poulet	Cœurs d'artichaut	Romarin

7. CALCULS RÉNAUX (URIQUES)

Le déséquilibre acido-basique favorise les calculs rénaux. Moins on consomme d'aliments acidifiants, moins on risque de retrouver d'acides dans l'urine, donc moins il y aura de matière pour fabriquer des « cailloux » (= calculs).

NOS COMBINAISONS AB QUI SOIGNENT

ACIDO	BASIQUE	SUPER-BASIQUE
Mélange de céréales	Épinards	Carottes

ACIDO	BASIQUE	BASIQUE
Non	Jus d'orange	Jus de citron

8. CARIES

Le sucre est le principal fournisseur de caries. Mais un autre mécanisme plus insidieux peut abîmer les dents : le déséquilibre acido-basique. Lorsque l'organisme trop acide pioche dans ses réserves de calcium pour rétablir son équilibre, il se sert dans notre squelette et dans nos dents. Petit à petit ces dernières sont fragilisées, et plus sensibles aux attaques de tout type, dont les caries. Étant entendu qu'une bonne alimentation acido-basique ne dispense pas d'un brossage de dents biquotidien, au minimum !