

L'équilibre acido-basique PDF

Christian Brun



Ceci est juste un extrait du livre de L'équilibre acido-basique. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Christian Brun
ISBN-10: 9782263068836
Langue: Français
Taille du fichier: 4929 KB

LA DESCRIPTION

L'équilibre acido-basique, ou homéostasie du pH est une grande fonction du corps humain qui vise à réguler le pH de celui-ci. Le pH plasmatique varie normalement de 7,38 à 7,42. On parle d'acidose en cas de diminution du pH et d'alcalose en cas d'augmentation de celui-ci. Un pH plasmatique inférieur à 7 ou supérieur à 7,8 est incompatible avec la vie. La régulation du pH fait appel à de nombreux systèmes (la fonction respiratoire, le rein, les protéines, etc). L'équilibre acido-basique est donc une notion fondamentale qui fait partie de l'hygiène de vie quotidienne. Tout milieu, quel qu'il soit, se situe quelque part sur une échelle acidité / alcalinité, et les tissus de notre organisme n'échappent pas à cette règle : sang, tube digestif, urine, etc. Chaque milieu a un pH idéal et ce sont les tentatives constantes pour se rapprocher de cet équilibre idéal qui définissent un organisme en bonne santé.... Lire la suite Notre corps, programmé pour vivre dans un parfait équilibre, ne tolère que de très petits écarts en amont ou en aval de cet équilibre, et tout écart important peut provoquer de graves troubles de la santé. Dans cet ouvrage l'auteur, naturopathe, invite à une vraie prise de conscience de la nécessité du respect de cet équilibre acido-basique pour vivre mieux et en bonne santé. Connaître les dangers de l'acidose ou de l'alcalose sur la santé (pathologies rhumatismales, cystite, coliques néphrétiques, spasmophilie, problèmes de peau) et apprendre à les réguler. Comprendre comment fonctionnent les mécanismes physiologiques régulateurs et pourquoi une alimentation équilibrée en acide-base peut les y aider. Connaître le pouvoir acidifiant ou alcalisant des aliments, savoir les associer pour rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme. Adopter les habitudes les plus saines (hygiène de vie, soins corporels, respiration, activités physiques, aspects " psy ".) qui facilitent le retour à la santé et à une vitalité largement accrue ! Un ouvrage essentiel, pour en finir, enfin, avec tous vos problèmes liés à l'excès d'acidité et décupler votre énergie physique et mentale toute l'année !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

L'équilibre acido-basique affecte les inflammations, les infections, la flore intestinale, la peau, le système nerveux et le système immunitaire

On entend souvent parler de l'équilibre acido-basique du corps dans les articles ou les vidéos qui visent à prévenir naturellement le cancer.

Zoom sur l'équilibre acide-base, ... Thierry Souccar Editions est pionnier dans l'éducation sur l'équilibre acido-basique. Ces ouvrages peuvent vous aider :

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

[Lire la suite...](#)