 **Mes petites recettes magiques acido-basiques : Vivre mieux et plus longtemps !**

**Anne Dufour et Catherine Dupin**

Leduc.s Editions (quotidien malin)

224 pages

6 euros

9791028500115

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/borrel-marie/mes-petites-recettes-magiques-acido-basiques,63775660.aspx>

*10 septembre 2014*

Acido-basique, ça vous parle ? A l'image de la Green attitude, ce nouveau mode alimentaire (encore un !), conçu pour rester en bonne santé, équilibré et profitable à tous, suivi par de nombreuses personnalités (et alors ?) peut séduire, au-delà de l'effet de mode qui le place à présent sur le podium des régimes.

Sans être dépendant d'un régime quelconque, juste soucieux de manger plus sainement et de varier les plaisirs, cet ouvrage va vous permettre de consommer davantage de légumes et de fruits, de vous sentir mieux.

L'équilibre acido-basique, en résumé, c'est l'équilibre chimique de notre sang. Notre ph sanguin est de 7,4. S'il descend, il s'acidifie et c'est mauvais signe. De nombreux organes participent au maintien de cet équilibre. Nos cellules produisent de l'acidité (c'est normal, compte-tenu de notre mode de vie actuel) et pour la réduire, il est utile de consommer des molécules alcanisantes. En effet, si l'équilibre se rompt, l'individu grossit, se sent fatigué et nerveux, souffre davantage, dort moins bien…

Le principe de ce mode alimentaire est d'apprendre à associer les aliments acidifiants avec les aliments alcanisants. De manière un peu réductive, il s'agit de diminuer les aliments riches en protéines animales, les sucreries, l'excès de sel et de privilégier les légumes, les fruits, les herbes aromatiques et les épices.

Ainsi, consommez sans modération des légumes verts, de l'eau minérale riche en bicarbonate de calcium (type Salvetat). Une liste d'aliments pour lutter contre certains symptômes comme la fatigue ou le stress, les douleurs musculaires, la frilosité, la déprime, etc. est proposée et 19 aliments acido-basiques sont répertoriés par ordre alphabétique ainsi que des idées de combinaisons idéales pour parvenir au meilleur équilibre (par exemple, canard et ananas, feta, tomate, poivron et oignon, moules et céleri…)

La seconde partie de l'ouvrage offre au lecteur une semaine de menus pour chaque saison et 100 recettes dont des smoothies et des jus alléchants et variés. Sans surprise dans la déclinaison des plats proposés, l'ouvrage garantit néanmoins une cuisine équilibrée, saine, adaptée au quotidien. Et des desserts gourmands qu'il ne faut pas hésiter à tester (écrasé de tofu aux framboises, mousse au cacao et à l'avocat, flan de poire).

Et si cela ne vous suffit pas, vous pouvez télécharger en fin d'ouvrage, une semaine d'un programme spécial Detox. Hippocrate avait prévenu : *"Que ta nourriture soit ta médecine, et ta médecine, ta nourriture."*

Cécile Pellerin