

ALIMENTATION SANS ACIDE

POURQUOI ?

Depuis plusieurs dizaines d'années, l'alimentation est devenue beaucoup plus acide par l'emploi majoré d'engrais, pesticides, conservateurs, acidifiants, et par la présence toute l'année sur les marchés d'aliments acides autrefois uniquement consommés à certaines saisons (l'été est la saison où l'organisme tolère mieux les acides).

Cette acidité abaisse le pH du corps (vérifié dans les urines), et engendre un terrain fragile inflammatoire (crampes, arthrose, arthrite), sensible aux infections virales, microbiennes, mycologiques, et véritable lit des affections tumorales. L'oreille ne fait pas exception, l'hyperacidité provoquant une intolérance aux bruits environnants ainsi qu'une inflammation, voire infection chronique locale... Le caractère lui aussi devient acide...

C'est pourquoi nous vous conseillons durant **un mois** de supprimer complètement tout aliment acide. Ensuite, vous pourrez les réintégrer dans votre alimentation, à raison de **un par repas maximum**.

VOICI LA LISTE DES ALIMENTS ACIDES :

FRUITS

Tous les agrumes : orange, pamplemousse, citron, mandarine, clémentine, les tomates, les variétés de pommes acides, la fraise, la framboise, la groseille, le kiwi, l'ananas, la prune, l'abricot.

CONDIMENTS

Le vinaigre, la moutarde, le cornichon, toutes les sauces du commerce.

FECULENTS

Fécule ou amidon sont une seule et même substance, contenue dans des racines, des céréales et certains fruits. Elle est acidifiante. Ce sont :

- la pomme de terre
- toutes les céréales *raffinées* sont à éviter. Néanmoins les deux céréales les plus acidifiantes sont le blé (pâtes, pain, biscottes, semoule de couscous) et l'épeautre.
- et la banane lorsqu'elle n'est pas mûre ! (en effet, lors de la maturation l'amidon se transforme en sucre et ne reste plus alors qu'à l'état de traces).

LAITAGES

Tous les laitages sont acidifiants, surtout :

- les **yaourts**
- les fromages forts
- le gruyère

SUCRERIES

Ce sont tous les desserts, les confitures, le miel avec conservateurs et acidifiants,... et le chocolat ! Il contient de la théobromine qui est un excitant comme la caféine et la théine.

BOISSONS

- **toutes les boissons gazeuses**, dont le coca-cola, Badoit etc.
- les jus de fruits industriels avec conservateurs et acidifiants
- le vin blanc, le beaujolais, le champagne
- les excitants : café, thé.

QUE RESTE-T-IL ?

- tous les légumes (carottes, chou, navet haricots verts, betteraves, endive, salade ...), les herbes ;
- les légumineuses, riches en protéines : lentilles, haricots blancs et rouges, pois chiches, ... ;
- les viandes blanches, les poissons, les volailles, les œufs ;
- les fromages doux, le fromage blanc, les petits-suisseurs, le lait, le beurre ;
- les fruits doux : pomme, poire, raisin, kaki,.... et la banane bien mûre ;
- les fruits secs : noix, cacahuètes, amandes... ;
- les céréales complètes biologiques (principalement millet (basifiant), sarrasin (neutre) et riz complet, mais aussi le quinoa et le maïs beaucoup moins acidifiants que les céréales raffinées, et riches en vitamines et oligo-éléments naturels ;
- la châtaigne, naturelle, en purée ou en farine sous forme de pain, gâteau.
- le vin de Bordeaux, riche en tanin, et toutes les eaux plates.

OU TROUVER LA VITAMINE C ?

On sait qu'elle est présente dans les fruits acides « agrumes, tomate, fraise ». On sait moins qu'on la trouve plus particulièrement dans le cassis que l'on peut consommer en été.

Toutefois si l'on veille à avoir une alimentation non acide on trouvera la vitamine C dans :

Tous les végétaux frais.

- le persil, essentiellement
- les choux, surtout le chou vert
- le fenouil, le cerfeuil, l'oignon, l'estragon
- les salades (chicorée, épinard cru, mâche, cresson...)
- le poivron
- la châtaigne
- l'églantier
- et... le foie

QUELQUES CONSEILS

Plus la nourriture est variée, moins l'organisme risque de développer de carences.

Il est toujours préférable de choisir des produits sans conservateurs et sans acidifiants (confitures, miel, surgelés, jus de pomme, jus de raisin,...

Ne jamais oublier les fruits frais et les légumes frais indispensables par leurs fibres et leurs éléments vitaux.

Favoriser les produits complets : sucre intégral, sel marin gris, pain complet (à l'exception du blé car contenant trop de "mauvais" gluten), riz complet,...

La sauce de soja (Tamari ou shoyu), le germe de blé en poudre, la poudre d'orge verte (Green Magma) et la spiruline sont de bons compléments alimentaires.

Les huiles doivent si possible être vierges, première pression à froid, comme huile d'olive. Mangez peu de fritures, les graisses cuites animales ou végétale, sont toujours nocives.

Les épices doivent être d'un usage discontinu.

N'oubliez pas non plus les oléagineux et les légumineuses, en petite quantité.

Dans les cas nombreux d'allergie au lait de vache, voire de brebis et chèvre, penser au lait de riz, d'avoine, d'amandes, noisettes, châtaignes etc. et crème-dessert de soja.

Modérez la consommation des excitants - café ou thé - très vite toxiques pour le système nerveux et le cœur.

Quant au chocolat... oui, le dimanche, aux anniversaires et aux fêtes !