



**Lucien Gilbert PAULLAC**

NATUROPATHE - BIO ERGETICIEN  
IRIDOLOGUE

91220 Brétigny-sur-Orge

☎ 01 69 88 81 14

24310 Brantôme

☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

*Visite à votre domicile possible*

## L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE.

Son unité de mesure est : **le pH**. Dans l'eau « pure », il reste neutre c'est-à-dire égal entre les ions d'hydrogène<sup>+</sup> (acide) et les ions d'oxygène hydrogène (alcalin). Ces deux éléments sont « électrifés », le premier est attiré par les électrons (satellite), le second par les protons (noyau).

Cette mesure est logarithmique. Une unité sur l'échelle de mesure représente une différence de concentration cent fois plus élevée.

Notons que le pH de l'estomac est de 2, celui de l'intestin grêle de 6. Tous deux sont de milieu acide, la dernière partie du gros intestin est alcaline, de valeur proche de 8.

Le sang est un liquide au pH stable compris entre 7,36 et 7,42. Une variation de ces éléments est généralement pathologique.

La stabilité du pH sanguin est maintenue par un système tampon souvent lié aux minéraux capables d'une intervention de neutralisation pour un équilibre précis du pH.

Les principaux acteurs de cet équilibre sont les reins et les poumons. Le premier par son rôle d'élimination, de récupération, et de synthèse des systèmes tampons et le deuxième par sa capacité de combustion de l'oxygène et d'élimination du gaz carbonique.

**Les molécules tampons**, soit acides ou basiques, sont fournies par l'aliment, mais aussi et trop souvent prélevées dans nos réserves minérales des os, des cartilages, du tissu conjonctif et il apparaît alors un véritable pillage minéral, source de bien des problèmes.

Nous abordons ici des réponses pour lutter contre les rhumatismes, lumbagos, goutte, arthrite, arthrose etc.

**Tester l'urine** 3 fois par jour (sauf la 1<sup>ère</sup> miction du matin). Utiliser un bâtonnet réactif « Biosana » par exemple. Faire vos relevés, les noter sur 7 jours minimums. Les valeurs inférieures à 6,5 sont suspectes ainsi que celles supérieures à 7,5.

Dans le cycle de l'élimination, la physiologie de l'homme est très différente entre le jour et la nuit. Le jour l'organisme sait produire de l'énergie destinée à l'activité du travail, du sport et des loisirs ; par contre la nuit est réservée au nettoyage, ce qui explique pourquoi une surcharge alimentaire du soir est vivement déconseillée et peut contrarier les effets du système nerveux végétatif et l'action des glandes endocrines.

**La nuit les organes digestifs sont au repos**, enfin ils devraient l'être ! Le dernier repas se situe au plus tard à 19 heures, de préférence léger. L'horloge biologique annonce 18 heures, ce qui est difficile dans le monde du travail.

**La nuit le métabolisme est actif**, les tissus conjonctifs déversent dans le sang les excès d'acides de la journée. Le foie, les reins et les poumons interviennent dans leur travail d'élimination.

Les acides forts sont difficilement évacués et sollicitent le foie et les reins (acides uriques, sulfuriques, phosphoriques etc.).

Les acides faibles issus de la combustion des hydrates de carbone et des protéines végétales produisent de l'eau et du gaz carbonique évacués par les poumons.

La neutralisation et surtout l'élimination des acides font appel au système tampon. Cependant tout dépassement de cette capacité **mobilisera la réserve basique minérale de l'ossature, des cartilages et du tissu conjonctif** qui, par conséquence subira un encrassement plus ou moins important des tissus.

Si les acides ne sont pas éliminés, avec les années, le tissu conjonctif ne peut plus assurer son rôle.

C'est le vieillissement prématuré et la porte ouverte aux maladies auto-immunes et dégénératives.

Ceci est en étroite liaison avec les travaux du Docteur Kousmine qui recommandait une alimentation végétarienne pour traiter les plus graves maladies. Donc : application de la formule 60/20/20.

En règle générale, les acides ont des caractéristiques communes. Ils sont agressifs, ils stimulent certaines fonctions jusqu'à l'épuisement, ils consomment trop d'oxygène et de minéraux, ils encrassent les tissus, ils fragilisent la membrane cellulaire dans ses échanges nourriciers électriques et ils affectent l'immunité.

Si l'on tient compte du mode d'encrassement provoqué par les toxines acides, on constate qu'il est en rapport direct avec la réserve vitale. Dès lors, sans être grand clerc, le choix des aliments et le mode de vie déterminent la vitalité de chacun.

Nous avons une nouvelle réponse à tous ceux qui sont toujours fatigués sans pouvoir l'expliquer. Bien sûr d'autres paramètres sont à prendre en compte, une chose est certaine, la modification alimentaire intervient pour combattre l'acidité. Si vous êtes acide, corrigez votre terrain en écartant de tous vos menus les aliments acidifiants ou acides.

**Attention :** le stress provoque de l'acidité. En colère ne mangez pas !

**Les tableaux présentés à mes différentes conférences restent d'actualité !**

### **Voici quelques aliments alcalinisants :**

Les pommes de terre.

Les légumes verts crus ou cuits : salades, choux, laitues, haricots (sauf cresson, oseille et rhubarbe).

Les légumes colorés : carottes, betteraves, poivrons, raves, radis, céleri (sauf tomates).

Le lait de chèvre, de brebis et de jument, le fromage blanc égoutté.

Les bananes, les châtaignes, les amandes et les fruits secs (sauf les abricots qui reste acides).

Dans un premier temps, prendre conscience du terrain, ensuite agir avec modération et progression. Il ne faut pas bousculer votre organisme, les habitudes sont tenaces, seule une modification bien gérée a des chances de corriger le pH.

Si vous êtes vraiment acide, aidez-vous avec de l'eau « hydroxydase », par la prise de citrates alcalins « Ca, Mg, K, Mn et Na » comme Erbasit ou Nimbasit en association d'une grande bio disponibilité. Ces citrates brûlent facilement dans les poumons en dégageant du CO<sup>2</sup> et en libérant les minéraux précités. Plus facile encore, aidez-vous aussi avec Citradiet du laboratoire Coopmed (une cuillère à café avant les trois repas) au 06 08 86 98 59 de ma part.

**Pour conclure : le contrôle du pH urinaire et de sa normalisation devraient faire partie de tout protocole d'une maladie chronique.**