



ACIDOSE OU ACIDIFICATION DE L'ORGANISME - LES CAUSES

>>>oOo<<<

- ⑩ Activités et veillées tardives pendant les heures yin réservées au repos et au sommeil
- ⑩ Sédentarité, manque d'oxygène, de lumière, de soleil, insuffisance d'activités physiques en plein air
- ⑩ Excès d'aliments sucrés ou abus de saveurs douces
- ⑩ Pléthore d'aliments acides ou acidifiants (protéines alimentaires d'origine animale : viandes, charcuteries, œufs, produits laitiers, poissons qui sont des aliments générant la production d'acides)
- ⑩ Avaler les aliments sans prendre le temps de mâcher lentement
- ⑩ Prise de fruits après le repas lorsque l'estomac est plein
- ⑩ Alimentation à base de produits raffinés, d'aliments transformés de façon compliquée, d'aliments trop cuits
- ⑩ Manque de présence à l'acte de se nourrir
- ⑩ Utilisation du téléphone portable et des équipements électroniques durant le repas
- ⑩ pensées, idées ou paroles «acides» : stress, surmenage psychique, anxiété, colère, violence, tension, insécurité,....
- ⑩ Usage de boisson sucrée et/ou glacée, de café, d'alcool, de bière, de cigarettes
- ⑩ Bains ou douches trop chaud dépassant 10 minutes
- ⑩ Boire au milieu, pendant ou immédiatement après les repas
- ⑩ Endormissement tardif après 22h et réveil après 6h du matin
- ⑩ Non respect de l'horaire d'évacuation du gros intestin: 5h-7h du matin

CONSEQUENCES DE L' ACIDOSE / ACIDIFICATION DE L'ORGANISME

- ⑩ Aigreurs digestives et renvois acides, brûlure d'estomac, ulcère
- ⑩ Inflammation de l'estomac, de l'oesophage, du duodénum
- ⑩ Caries dentaires, gingivite, inflammation ou déchaussement des gencives
- ⑩ Mauvaises haleines
- ⑩ Immuno-déficiences
- ⑩ Problème de peau : eczéma, bouton, allergies cutanées, peau sèche
- ⑩ Fragilité et moindre résistance au froid : rhume et grippe

- ⑩ Ostéoporose, douleurs musculaires, crampes et courbatures en liaison à l'acidose
- ⑩ Calcification, fragilité ou dégénérescence des os et vertèbres
- ⑩ Inflammation des articulations, goutte, rhumatisme, arthrose, arthrites, polyarthrites
- ⑩ Manque d'Energie et/ou d'endurance, fatigabilité
- ⑩ Augmentation du taux de sucre et de cholestérol dans le sang
- ⑩ Sous-oxygénation du cerveau, apathique, abattu, tendu, insomniaque
- ⑩ Hyper-activités par manque de concentration