



## **Tout est une question d'équilibre acido-basique**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Tout est une question d'équilibre acido-basique

*Christian BRUN*

Tout est une question d'équilibre acido-basique Christian BRUN

 [Télécharger Tout est une question d'équilibre acido-basi ...pdf](#)

 [Lire en ligne Tout est une question d'équilibre acido-ba ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Tout est une question d'équilibre acido-basique Christian BRUN**

---

Format: Ebook Kindle  
Présentation de l'éditeur

**Un sujet " santé " incontournable présenté à travers les conseils d'un expert naturopathe, pour retrouver santé et vitalité avec une alimentation équilibrée en acide-base, autrement appelée " équilibre acido-basique ".**

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.

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** !Présentation de l'éditeur

**Un sujet " santé " incontournable présenté à travers les conseils d'un expert naturopathe, pour retrouver santé et vitalité avec une alimentation équilibrée en acide-base, autrement appelée " équilibre acido-basique ".**

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.

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** ! Biographie de l'auteur

**Christian Brun** est naturopathe depuis plus de quarante ans, et il exerce à Versailles comme consultant. Il est enseignant de naturopathie au Cenatho-Paris (Collège de naturopathie traditionnelle holistique ). Il a été pendant six ans l'assistant de Pierre Valentin Marchesseau (1911-1994), père de la naturopathie française. Il est l'auteur de plusieurs dizaines d'ouvrages reconnus et référencés sur la naturopathie, la nutrition et la santé au naturel, ainsi que sur les analyses biologiques en naturopathie....

Download and Read Online Tout est une question d'équilibre acido-basique Christian BRUN  
#D740A9HNPMQ

Lire Tout est une question d'équilibre acido-basique par Christian BRUN pour ebook en ligne Tout est une question d'équilibre acido-basique par Christian BRUN Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Tout est une question d'équilibre acido-basique par Christian BRUN à lire en ligne. Online Tout est une question d'équilibre acido-basique par Christian BRUN ebook Téléchargement PDF Tout est une question d'équilibre acido-basique par Christian BRUN Doc Tout est une question d'équilibre acido-basique par Christian BRUN Mobipocket Tout est une question d'équilibre acido-basique par Christian BRUN Epub

**D740A9HNPMQD740A9HNPMQD740A9HNPMQ**