

Six conseils pour une alimentation moins acidifiante

Pour savoir si votre alimentation est trop acidifiante, des indicateurs colorés se vendent dans les magasins d'aliments naturels. Ils permettent d'évaluer facilement le pH de l'urine. Le pH normal du corps devrait se maintenir autour de 7,4.



1. De l'eau, de l'eau ! Buvez-en le matin à jeun et entre les repas.
2. Incorporez un maximum d'aliments alcalins dans votre alimentation : fruits, légumes, pousses de tournesol, radis, luzerne.
3. Évitez le plus possible les aliments transformés.
4. Choisissez une viande exempte d'antibiotique.
5. À déguster avec plaisir... mais à l'occasion : fromages affinés, vin rouge, morceau de chocolat.
6. Détendez-vous... le stress est un des principaux agents responsables de l'acidification du corps.

Source : Magazine "Au naturel", novembre 2008

