



## Le grand livre de l'équilibre acido-basique

Anne Dufour, Catherine Dupin

[Télécharger](#) [Lire En Ligne](#)

**Le grand livre de l'équilibre acido-basique** Anne Dufour, Catherine Dupin

Titre: Le grand livre de l'équilibre acido-basique: Ostéoporose, spasmophilie, digestion... 8 programmes sur mesure pour votre santé !

Auteur: Anne Dufour et Catherine Dupin

Préface: Jean-Charles Schnebelen, Docteur en Pharmacie

Editeur: Leduc Editions

ISBN: 978-2-84899-486-4

Date Parution: 13 septembre 2011

Format: 21x15 cm

Pages: 371

Etat: Occasion Bon Etat

Essayez de faire pousser une plante dans une terre acide alors qu'elle a besoin de l'inverse... La pauvre serait fragile et peu épanouie. C'est exactement le même problème si notre milieu interne n'est pas adapté à nos besoins. Or, notre alimentation et nos habitudes de vie perturbent notre équilibre acido-basique. C'est une question de chimie ! Ce déséquilibre peut générer fatigue, mauvaise haleine, douleurs et inflammations, fragilité osseuse...

Réagissez et adoptez l'hygiène de vie acido-basique ! C'est facile, amusant, relaxant et vous constaterez dès les premiers jours un mieux-être et un tonus éclatants. Pour cela, suivez pas à pas l'un de nos 8 programmes sur mesure : détox, minceur, spasmophilie, anticholestérol... Vous constaterez rapidement un mieux-être éclatant !

Grâce à ce livre :

Testez votre équilibre acido-basique : 55 questions pour faire le point.

Intégrez les champions acido-basiques à votre assiette : herbes aromatiques, épinards, banane, citron, gingembre... ne mangez plus sans eux !

Régalez-vous ! 140 recettes gourmandes au choix (green smoothie IGZ, poulet au curcuma, risotto au crabe et à l'estragon, poire de Noël...), ça ira ?

Plongez dans le bain (aux huiles essentielles), stimulez vos points d'automassage acido-basiques, respirez à fond, aidez votre foie.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

Catherine Dupin est une fervente utilisatrice

[Télécharger Le grand livre de l'équilibre acido-basique ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le grand livre de l'équilibre acido-basique ...pdf](#)

# Le grand livre de l'équilibre acido-basique

*Anne Dufour, Catherine Dupin*

**Le grand livre de l'équilibre acido-basique** Anne Dufour, Catherine Dupin

Titre: Le grand livre de l'équilibre acido-basique: Ostéoporose, spasmophilie, digestion... 8 programmes sur mesure pour votre santé !

Auteur: Anne Dufour et Catherine Dupin

Préface: Jean-Charles Schnebelen, Docteur en Pharmacie

Editeur: Leduc Editions

ISBN: 978-2-84899-486-4

Date Parution: 13 septembre 2011

Format: 21x15 cm

Pages: 371

Etat: Occasion Bon Etat

Essayez de faire pousser une plante dans une terre acide alors qu'elle a besoin de l'inverse... La pauvre serait fragile et peu épanouie. C'est exactement le même problème si notre milieu interne n'est pas adapté à nos besoins. Or, notre alimentation et nos habitudes de vie perturbent notre équilibre acido-basique. C'est une question de chimie ! Ce déséquilibre peut générer fatigue, mauvaise haleine, douleurs et inflammations, fragilité osseuse...

Réagissez et adoptez l'hygiène de vie acido-basique ! C'est facile, amusant, relaxant et vous constaterez dès les premiers jours un mieux-être et un tonus éclatants. Pour cela, suivez pas à pas l'un de nos 8 programmes sur mesure : détox, minceur, spasmophilie, anticholestérol... Vous constaterez rapidement un mieux-être éclatant !

Grâce à ce livre :

Testez votre équilibre acido-basique : 55 questions pour faire le point.

Intégrez les champions acido-basiques à votre assiette : herbes aromatiques, épinards, banane, citron, gingembre... ne mangez plus sans eux !

Régalez-vous ! 140 recettes gourmandes au choix (green smoothie IGZ, poulet au curcuma, risotto au crabe et à l'estragon, poire de Noël...), ça ira ?

Plongez dans le bain (aux huiles essentielles), stimulez vos points d'automassage acido-basiques, respirez à fond, aidez votre foie.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

Catherine Dupin est une fervente utilisatrice

288 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Vous êtes fatigué le matin ? Hyperactif mais en même temps épuisé ? Frileux ? Vous êtes spasmophile et faites crise sur crise ? Vous ne vous sentez pas «bien» : appétit perturbé, mauvaise haleine, douleurs diffuses (surtout musculaires ou articulaires)... ? Vous avez des renvois acides et souffrez de douleurs digestives ? C'est peut-être dû à un déséquilibre acido-basique. Il s'agit d'un déséquilibre chimique interne de l'organisme, susceptible de conduire à terme à des problèmes de santé et un mal-être importants. N'attendez pas pour réagir !

L'homme, une belle plante

Imaginons que vous tentiez de faire pousser une plante dans une terre acide alors qu'elle a besoin, au contraire, d'une terre basique. C'est exactement le même problème lorsque notre propre milieu interne n'est pas adapté à nos besoins. Ce que nous mangeons modifie notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Or, notre alimentation actuelle, trop protéinée et trop sucrée, est acidifiante pour le corps : elle perturbe notre équilibre acido-basique, pourtant vital. Un déséquilibre de notre «chimie interne» entraîne une cascade de troubles plus ou moins graves, probablement (co)responsables de la majorité des maladies chroniques qui raccourcissent notre longévité et amoindrissent notre qualité de vie. Certes, nous avons des mécanismes de compensation, contrairement à la plante qui dépend totalement de son milieu. Mais ces compensations ont un coût physiologique exorbitant : elles se font notamment au détriment de notre réserve en calcium (squelette). En effet, comme la composition du sang doit absolument être constante, en cas d'acidité trop intense, le corps doit neutraliser avec ce qu'il trouve. En l'occurrence, du calcium, qu'il va piocher dans l'os. Une alimentation chroniquement acidifiante (excès de viande/sel/fromage) est le plus court chemin pour avoir un squelette en mauvais état. C'est ce que l'on appelle l'acidose métabolique latente.

Présentation de l'éditeur

Essayez de faire pousser une plante dans une terre acide alors qu'elle a besoin de l'inverse... La pauvre serait fragile et peu épanouie. C'est exactement le même problème si notre milieu interne n'est pas adapté à nos besoins. Or, notre alimentation et nos habitudes de vie perturbent notre équilibre acido-basique. C'est une question de chimie ! Ce déséquilibre peut générer fatigue, mauvaise haleine, douleurs et inflammations, fragilité osseuse...

Réagissez et adoptez l'hygiène de vie acido-basique ! C'est facile, amusant, relaxant et vous constaterez dès les premiers jours un mieux-être et un tonus éclatants. Pour cela, suivez pas à pas l'un de nos 8 programmes sur mesure : détox, minceur, spasmophilie, anticholestérol... Vous constaterez rapidement un mieux-être éclatant !

Grâce à ce livre :

Testez votre équilibre acido-basique : 55 questions pour faire le point.

Intégrez les champions acido-basiques à votre assiette : herbes aromatiques, épinards, banane, citron, gingembre... ne mangez plus sans eux !

Régalez-vous ! 140 recettes gourmandes au choix (green smoothie IGZ, poulet au curcuma, risotto au crabe et à l'estragon, poire de Noël...), ça ira ?

Plongez dans le bain (aux huiles essentielles), stimulez vos points d'automassage acido-basiques, respirez à fond, aidez votre foie. Biographie de l'auteur

Anne Dufour est journaliste et auteur à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont Le régime IG,

Le régime IG brûle-graisses ou Agar-agar, la nouvelle arme antkilos.

Catherine Dupin, fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien, est la coauteur de Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles et Mes petites recettes magiques détox.

Préface de Jean-Charles Schnebelen, Docteur en pharmacie, spécialiste des plantes et chargé de cours à Paris XIII.

Download and Read Online Le grand livre de l'équilibre acido-basique Anne Dufour, Catherine Dupin #8EWZCK5LJPV

Lire Le grand livre de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin pour ebook en ligneLe grand livre de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin 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 Le grand livre de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin à lire en ligne. Online Le grand livre de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin ebook Téléchargement PDFLe grand livre de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin DocLe grand livre de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin MobipocketLe grand livre de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin EPub

**8EWZCK5LJPV8EWZCK5LJPV8EWZCK5LJPV**