

Acidification du terrain et maladies chroniques

Qu'est ce qui acidifie ?	Qu'est ce qui alcalinise ?
<ul style="list-style-type: none"> ● Une alimentation raffinée , carencée , pauvre en nutriments essentiels , riche en sucre et en viande , pauvre en légumes et en fruits . ● Le stress . ● Un manque d'oxygénation . ● Ne pas assez boire , l'eau du robinet . ● Sédentarité . ● Des émonctoires surchargés . ● Un excès pondéral . ● Les excès alimentaires . ● Les excès de sport (cela génère des acides) ● La pollution . ● La mauvaise qualité de l'eau . ● Les xénobiotiques (pesticides , additifs , colorants ..) ● Les médicaments . ● Les ondes . 	<ul style="list-style-type: none"> ● Une alimentation frugale , riche en fruits et légumes , algues , oléagineux comme les amandes . ● Une bonne gestion du stress . ● Une bonne respiration . ● Une eau de qualité . ● Des cures d'eau minérales . ● S'aérer , marcher , bouger (promenade en foret par exemple) ● Une alimentation hypocalorique . ● Des cures détox , le jeun . ● Un air sain (aérer sa maison le matin , ne pas utiliser de détergents chimiques ..) ● Manger bio , de saison et frais . ● Se soigner naturellement . ● Éviter la surexposition aux ondes .

Équilibre



LA VIE EST ÉQUILIBRE !