

Livre

**Auteur(s)** : Vasey, Christopher (Auteur)

**Titre(s)** : L'Equilibre acido-basique : source de bien-être et de vitalité / Christopher Vasey.

**Editeur(s)** : Jouvence, 2016.

**Collection(s)** : (Jouvence santé).

**Résumé** : La santé est un équilibre instable qui doit être reconquis sans cesse. Toute perte d'équilibre engendre des troubles organiques. En raison de nos habitudes alimentaires et de notre mode de vie, l'équilibre acido-basique est souvent rompu et nous tendons vers l'acidification de l'organisme. Si certains réussissent à lutter victorieusement contre l'agression que représente l'excès d'acidité, la plupart d'entre nous peine à le neutraliser et à l'éliminer. L'acidification du terrain est la source de très nombreux troubles de santé : baisse de l'immunité, fatigabilité, migraines, douleurs dorsales, rhumes et bronchites chroniques, tendance dépressive, rhumatismes, eczémas, insomnie, etc. Avec un test pour déterminer votre acidité, des listes d'aliments acidifiants et alcalinisants, des exemples de menus et la présentation des compléments alimentaires basiques, ce guide complet, fruit des acquis de la médecine naturelle d'Hippocrate à nos jours, expose en termes clairs et précis l'équilibre acido-basique, les troubles qui résultent de l'acidification et propose des moyens d'action simples et efficaces à la portée de chacun pour préserver sa vitalité et sa santé.

**Sujet(s)** : Diététique Santé // Alimentation Alimentation // Santé  
Métabolisme : Physiologie

**Indice(s)** : 613.2



## Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	613.2 VAS	Prêté	prêt normal	11/01/2025