

L'équilibre acido-basique :

Source de bien-être et de vitalité

de [Christopher Vasey](#)



Biographie de l'auteur

Christopher Vasey, naturopathe installé en Suisse, est l'auteur de nombreux livres qui apportent un "plus" incontestable à la naturopathie et en dynamisent la pensée, tels que : Manuel de détoxification, Manuel de diététique, de nutrition et d'alimentation saine, Petit traité de naturopathie (Ed. Jouvence). Ses ouvrages, traduits en plusieurs langues, rencontrent un immense succès.

Présentation de l'éditeur

La santé est un équilibre instable qui doit être reconquis sans cesse. Toute perte d'équilibre engendre des troubles organiques. De nos jours, 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 se montrent peu capables de les neutraliser et de les 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.