

IONISEUR Pourquoi boire une eau alcaline : d'un pH supérieur à 7

Le pH de l'organisme

L'eau constitue 60 à 70% du corps humain. Avec un pH de 7, l'eau est considérée comme neutre. Toute substance dont le pH est en dessous de 7 est acide, tandis que toute substance dont le pH est au-dessus de 7 est alcaline.

Par conséquent, l'acidité et l'alcalinité du corps sont mesurées d'après l'échelle du pH.

Si vous avez une piscine, vous avez certainement remarqué ce qui se passe lorsque l'eau de la piscine n'est pas au bon niveau de pH : des algues se développent, rendant l'eau impropre à la baignade.

Le corps, lui, s'efforce continuellement d'atteindre un pH équilibré. Lorsque le pH du corps est équilibré, la santé est maintenue dans l'ensemble du corps. Mais lorsque le pH est déséquilibré, les maladies se développent.

Pour tenter de rétablir naturellement son équilibre acido-basique, le corps puise dans ses réserves en minéraux alcalins, qui se trouvent dans votre capital osseux, vos ongles, vos cheveux et vos dents... avec les conséquences désastreuses que l'on connaît de la décalcification des os, des dents, etc.

Qu'est-ce que le pH ?



L'échelle du pH va de 0, extrême acidité, à 14, extrême alcalinité. Une solution est neutre si son pH est à 7. En dessous de 7 une solution est acide, au-dessus de 7, une solution est alcaline (ou « basique »). La plupart des organismes vivants (sauf les noyaux cellulaires) ont un pH proche de 6,8. Le plasma sanguin et les autres fluides qui entourent les cellules dans le corps ont un pH autour de 7,3 - 7,4.

En alcalinisant le corps, l'eau ionisée va neutraliser l'acidité continuellement et donc éviter au corps de puiser dans ses précieuses réserves.

Alors, qu'est-ce qui influence le pH du corps ?

Les causes d'un déséquilibre acide dans le corps :

Il y a quatre facteurs principaux :

1 - Le stress

Dépression, fatigue... On estime que dans les pays "modernes", 75% de la population souffre d'acidité systémique. L'acidité peut être causée par le stress ou les émotions, car ils créent une production artificielle d'adrénaline qui a un effet naturellement très acidifiant.

2 - L'alimentation

les aliments, après avoir été dégradés pour produire de l'énergie, engendrent des déchets. Selon les aliments, les déchets acides sont plus ou moins importants. Voici quelques-uns des aliments les plus acidifiants, **que vous consommez sans doute au quotidien** : Viandes, volaille, poisson, fromages, les produits raffinés pains - pâtes et gâteaux, sucre et sucreries, café et alcools, sodas.

Le pH de ce que vous buvez :

- Soda pH **2,5**
- Bière pH **4,0**
- Jus d'orange pH **5,0**
- Café pH **5,0**
- Eau gazeuse pH **4,0 à 5,0**
- Osmose inverse pH **5,5 à 6,3**
- Thé noir pH **5,5**
- Vin pH **5,5**
- Thé vert pH **6,5**
- Eau minérale pH **6,0 à 8,0**
- Eau municipale robinet pH **6,7 à 7,1**
- Eau boisson ionisée pH **8,5 à 9,5**

3 - La sédentarité

Faire de l'exercice sollicite vos poumons en augmentant votre rythme respiratoire. L'oxygénation des tissus favorise l'élimination des déchets acides. La sédentarité et le manque d'exercice empêchent donc cette élimination naturelle.

4 - La pollution

Les activités humaines engendrent de nombreuses pollutions et notamment l'émission dans l'atmosphère de composés acidifiants (SO₂ ou dioxyde de soufre), qui résultent en l'augmentation de l'acidité et du caractère oxydant de l'air. Cet air que nous respirons est donc de plus en plus oxydant pour notre organisme.

De ces quatre facteurs, le stress est la principale cause de déséquilibre du pH, puisqu'il produit une réaction acide dans le corps, augmentant ainsi la tension et la surexcitation. Un régime carencé crée un déséquilibre en vitamines, minéraux et oligo-éléments, tandis qu'une mauvaise digestion produit des déchets acides dans le corps.

Face à cette acidité le corps lutte, il s'épuise pour rétablir son équilibre acido-basique. Il devient ainsi plus fragile et vulnérable.

Des conséquences d'un excès d'acidité :

Malheureusement une acidose peut passer inaperçue pendant plusieurs années.

Voici quelques exemples des conséquences que peut avoir un excès d'acidité dans le corps :

- | | | |
|---|---|--|
| • Remontées acides | • Asthme | • Fibromyalgie |
| • Hypertension | • Ostéoporose | • Sclérose en plaque |
| • Diabète | • Arthrite et Arthrose | • Lupus |
| • Cholestérol | • Mal de dos | • Ménopause |
| • Constipation | • Dépression | • Nausées matinales des femmes enceintes |
| • La goutte | • Maladie de Crohn | • Lymphome |
| • Manque d'énergie, fatigue chronique | • Maladie de Parkinson | • Maux de tête |
| • Sommeil léger | • Allergies (alimentaires et respiratoires) | • Polyarthrite |
| • Infections urinaires | • Douleurs dans les articulations | • Cancer |
| • Problèmes de foie | • Eczéma, psoriasis | • Spondylarthrite ankylosante |
| • Problèmes de poids | • Pertes de mémoire | • Affection de la prostate |
| • Problèmes de digestion et intestinaux | • Rétention d'eau | |