



PH EQUILIBRE Diet Horizon

Notre alimentation est souvent la cause d'un pH déséquilibré. Suralimentation, excès d'excitants et de viandes grasses, manque d'oxygénation chargent nos organismes de résidus acides



Marque : DIET HORIZON

Référence : 3190 rupture du fournisse

Points de fidélité offerts : 120

Prix : ~~12.45~~ €10.15 €

Offre valable du 11/09/2019 au 31/12/2024

Descriptif :



PH Équilibre : pour rééquilibrer l'acidité du corps

Excès de gras
Suralimentation
Sous-oxygénation
Accumulation des déchets
Manque de vitamines et minéraux



60 comprimés



DESRIPTIF

La bonne santé commence par un bon équilibre acido-basique de l'organisme appelé PH. Le pH, scientifiquement appelé Potentiel Hydrogène, permet de définir le degré d'acidité d'un milieu. L'échelle de mesure va de 0 (totalement acide) à 14 (totalement basique), sachant que 7 correspond à un pH neutre.

Elle est neutre, ni acide ni alcaline, avec un pH de 7. L'eau est le composant le plus abondant dans l'organisme humain, dont elle représente 70 % du poids.

L'équilibre acido-basique de l'organisme traduit par son pH est l'équilibre entre les ions chargés positivement (formant des acides) et les ions chargés négativement (formant des bases). Dans la terminologie médicale, lorsque l'on parle de l'équilibre acide/base, on fait référence au pH (potentiel d'hydrogène) sanguin qui doit être maintenu proche de 7,4 (légèrement alcalin ou basique)

Notre terrain peut se modifier de 2 façons ; soit il va être carencé (manque de

vitamines, minéraux, oligo-éléments) soit il va être surchargé

avec excès d'urée, acide urique, cholestérol... ou de substances qui ne devraient pas y être (toxiques, parasites microbes).

Équilibrer le terrain est donc primordial pour être en bonne santé.

Les facteurs d'acidification

1. L'alimentation

- Suralimentation

- Trop d'aliments acides ou acidifiants par rapport à la quantité d'aliments alcalins

2. Eliminations insuffisantes par les reins et la peau, le foie, le colon et la peau sont des émonctoires qui doivent bien fonctionner pour éliminer les acides.

S'ils fonctionnent mal, l'acidité n'est pas bien gérée dans le corps.

- les reins éliminent 1,5L d'urine par jour

- la peau (glandes sudoripares)

Tout va dépendre de la qualité et quantité éliminées. Si elles sont insuffisantes, il y aura accumulation des déchets.

3. défaillance digestive des glandes à vocation enzymatiques : estomac, foie, pancréas.

4. Manque de vitamines et minéraux les réactions chimiques du métabolisme des aliments donne des substances acides.

Au final les acides sont neutralisés par les systèmes tampons du corps. Ces systèmes ont besoin de vitamines et d'oligo-éléments pour bien fonctionner.

5. sous oxygénation : capacités respiratoires, le manque d'exercice physique, la mauvaise respiration, pollutions...

le tabac font que l'oxygène manque pour métaboliser et neutraliser certains acides. pollutions...

6. excès d'acidité physique

Accumulation d'acides au niveau des muscles

Comment savoir si notre terrain est acide ?

1. test physique

Les muscles accumulent l'acidité si le niveau d'acide est trop élevé, les muscles sont douloureux à la pression : appuyer sur les trapèzes ou les quadriceps.

2. test de pH urinaire

A l'aide d'une bandelette test pH, vous trempez cette dernière dans un flacon contenant la 2ème urine du matin (la 1ère étant toujours plus acide). Cette bandelette comporte un dégradé de couleurs qui permet de déterminer votre pH.

Pour fonctionner correctement, l'organisme doit avoir un pH équilibré, ni trop acide ni trop basique.

L'équilibre acido-basique dans le sang et les tissus revêt une telle importance que de nombreuses fonctions biologiques sont impliquées dans sa régulation,

incluant la respiration, l'excrétion, la digestion et le métabolisme cellulaire. L'excès d'acides entraîne une déminéralisation qui peut provoquer

l'arthrose, l'ostéoporose, crises de gouttes, rhumatismes, arthrite, mauvaise haleine, mauvaise digestion, déséquilibre de la flore intestinale avec putréfaction

polyarthrite, ostéoporose, urines chargées et fortes en odeur, douleurs musculaires, transpiration excessive, crampes, mycoses, migraines, etc...

La correction de l'équilibre acido-basique peut aider à réguler et optimiser :

- les diverses fonctions du métabolisme cellulaire
- l'apport et l'utilisation de l'oxygène au niveau cellulaire
- les fonctions de détoxification et d'élimination des radicaux libres.

C'est donc surtout un changement d'habitude alimentaire qui est nécessaire et qui se fait sur le long terme.

Notez qu'une des règles de base est de bien mastiquer ses aliments afin de bien faire intervenir la salive dans le processus de digestion.

Voici les règles de base pour une alimentation diminuant l'acidité du corps:

Aliments acides ou acidifiants	Aliments basiques ou alcalinisants
<p>viandes, poisson, oeufs, fromage, produits laitiers (yaourt, fromage blanc) graisses saturées, céréales complètes ou non pain, pâtes, légumineuses sucre blanc café, thé, cacao, vin...</p> <p>NE PAS SUPPRIMER, A DIMINUER</p>	<p>Pomme de terre légumes verts crus ou cuits légumes colorés (carotte, betterave (sauf tomate)) Mais, polenta lait (liquide ou poudre), crème, petit lait frais banane amande, châtaigne, fruits secs (sauf abricots) eaux minérales alcalines.</p>
<p>Fruits non mûrs fruits acides, agrumes, cerise légumes acides, choucroute jus de fruit, sodas miel vinaigre</p> <p>A SUPPRIMER OÙ DIMINUER FOR- TEMENT</p>	

Propriétés et indications :

1. Tous les problèmes digestifs dus à un excès d'acidité
2. Mais aussi à conseiller en cas de problèmes de :
 - Déminéralisation
 - Formation de dépôts biliaire, urinaire, salivaire
 - Durcissement organique : articulation, surdité
 - Etat général affaibli : fatigue, frilosité, défenses naturelles diminuées
 - Etat psychique : irritabilité, tristesse, nervosité, déprime
 - Tête : maux de tête, conjonctivite
 - Bouche : gencive, aphtes, infections ORL récidivantes
 - Dents : caries, effritement, névralgies dentaires
 - Reins / vessie : calculs, brûlures vésicales et urétales.

PH Equilibre associe des actifs complémentaires, et qui agissent en synergie pour rétablir l'équilibre acido-basique :

Calcium : carbonate

Le calcium est le constituant essentiel des os et des dents. Ce calcium sous forme de carbonate est un minéral que l'on trouve en abondance sur la terre dans les roches calcaires, la craie, les coquillages d'organismes et parmi toutes les roches sédimentaires. En milieu acide (estomac) le carbonate de calcium se transforme en bicarbonate de calcium. Celui-ci va neutraliser l'hyperacidité - gastrique et oesophagienne.

Magnésium : carbonate

C'est le minéral le plus abondant après le calcium, le phosphore et le potassium. Le carbonate de magnésium est un antiacide, non-systémique, de longue durée, ce qui est très important. Il va participer, comme le carbonate de calcium, à contrôler l'hyperacidité gastrique.

Potassium : carbonate

C'est un hyper alcalinisant urinaire avec un rôle anti-lithiasique, mais il peut se chélater avec le calcium pour former un sel soluble. Son action est complémentaire avec le carbonate de calcium et de magnésium. En outre il a une action digestive en tant qu'activateur enzymatique des glucides à partir du glycogène, et active aussi l'hydrolyse des lipides par la lipase et la bile.

L'association calcium-magnésium-potassium est synergique.

- Elle active plusieurs réactions enzymatiques (pancréas) et régularise les lipides sanguins
- Elle a un rôle hépato-protecteur
- Elle a un rôle sur le système nerveux central : libération de neurotransmetteurs.
- Action anti-stress
- Action anti-inflammatoire et antalgique

La guimauve (*Althaea officinalis*)

Cette plante est originaire d'Europe ; elle pousse dans les marais près de la mer. On récolte les parties aériennes en été, et la racine en automne.

Constituants majeurs : la racine contient 37% d'amidon, 11% de mucilage, 11% de pectine, des glucides, de l'asparagine, des flavonoïdes, des acides phénoliques.

Ses propriétés : Emolliente, elle diminue les irritations et l'excès d'acidité gastrique, soulage et diminue les ulcères de l'estomac, laxatif léger, elle atténue et efface de nombreux troubles digestifs : colite, diverticulite, inflammation du côlon, aphtes buccaux, maux de gorge.

La Prêle (*Equisetum arvense*)

Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord, d'Amérique et du Nord de l'Asie, elle pousse sur les sols humides. On utilise ses parties aériennes.

Constituants majeurs : Elle renferme de l'acide silicique, des silicates (15%) des flavonoïdes, des alcaloïdes, des saponosides riches en silice, de la lutéoline et isoquercitrine.

Ses propriétés : Aide à la régénération des tissus conjonctifs apportant plus de résistance et d'élasticité.

Action reminéralisante majeure par sa richesse en silice.

Action sur les voies urinaires : diurétique, diminue les calculs, les oedèmes, les états inflammatoires urinaires. Elle agit aussi sur l'arthrite,

l'hypertension et hémostatique légère.

Elle agit en symbiose avec le citrate de potassium.

La Camomille (*Chamomilla matricaria*)

Plante originaire d'Europe, possède de nombreuses actions médicinales. Ce sont les fleurs que l'on utilise.

Constituants majeurs : Huile essentielle, flavonoïdes, lutéoline, rutine, glucosides, coumarines, tanins.

Ses propriétés : Anti-inflammatoires, antispasmodiques, relaxantes, elle a de nombreuses actions bénéfiques sur l'appareil digestif : elle aide à digérer, apaise les douleurs ou gênes digestives, elle soigne les gastrites, coliques, hernies hiatales, ulcères, maladie de Crohn et toutes les irritations du tube digestif. Elle réduit les tensions nerveuses et les allergies.

La Reine des prés (*Filipendula ulmaria*)

Originaire d'Europe, elle pousse dans les lieux humides au bord des rivières. Ce sont les feuilles et sommités fleuries qui sont utilisées.

Constituants principaux : hétérosides flavonoliques dont quercétine et glucosides, salicylates, huile essentielle (salicylique), tanins.

Ses propriétés : La Reine des prés possède des propriétés anti-inflammatoires grâce aux salicylates qui, avec l'apport synergique des tanins va protéger la

muqueuse stomacale et intestinale. Elle neutralise l'acidité gastro-oesophagienne mais en outre réduit l'acidité de tout l'organisme. Elle réduit les irritations

intestinales en symbiose avec la camomille et les autres plantes. A retenir aussi son action sur les articulations liée à l'acidité, son action diurétique (elle élimine

l'acide urique) et antispasmodique sédative.

Le fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Plante aromatique de la Méditerranée dont on utilise les graines.

Constituants majeurs : Huile essentielles (8%) dont 60% d'anéthol, des flavonoïdes, des coumarines et des stérols.

Ses propriétés : Action digestive bénéfique pour les ballonnements, les maux d'estomac, les flatulences. Elle est aussi relaxante, anti-inflammatoire, antispasmodique,

diurétique (cystite), antiacide et soigne les calculs biliaires. Elle favorise aussi la sécrétion des glandes du tube digestif.

Lichen d'Islande (*Cetraria islandica*)

Il se développe sur les rochers et les écorces des arbres (conifères) originaires des pays scandinaves.

Constituants majeurs : riche en acides (usnique : action antibiotique) et en polysaccharides (50%) immunostimulants.

Ses propriétés : émoullientes, apaise les muqueuses (colite) et diminue les excès d'acidité, anti-infectieux, anti-bactérien.

Huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Huile essentielle dont 35 à 55 % de menthol, flavonoïdes, phénols, triterpènes, menthone. Fortement anti-bactérienne, fongicide, antiseptique, vermicide. Aide

digestive. Action tonique et stimulante.

CONSEILS D'UTILISATION

Comme complément alimentaire, Prendre 1 comprimé 2 fois par jour après les principaux repas.

Nos conseils

- * privilégier une alimentation équilibrée, composée essentiellement de produits frais pauvre en graisses ,
- * favoriser l'utilisation d'huile végétale 1^{ere} pression à froid (olive, colza, tournesol) et riche en fibres (fruits et légumes, légumes secs, céréales de préférence complètes)
- * Eviter ci-possible l'apport en graisses et notamment en corps gras saturés (fromages gras, charcuteries et viandes grasses)
- * buvez régulièrement ci-possible en dehors des repas et au moins 1,5 litres d'eau par jour
- * attention au excès d'alcool, café, thé, tabac
- * faites 30 minutes d'exercice physique par jour.
- * Complément alimentaire ne se substituant pas à une alimentation variée et équilibrée, ni à un suivi médical

COMPOSITION

Pour 3 comprimés :

Carbonate de calcium 1183,50 mg

apportant Calcium élément (56,25% AJR) 450 mg

Carbonate de magnésium 833.30 mg

apportant Mg élément (50% AJR). 187.5 mg

Citrate de potassium 416.7 mg

apportant K élément (7,5% AJR) 150 mg

ES* de Guimauve (*Althaea officinalis*)..... 225,00 mg

ES* de Camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*) .. 120,00 mg

titré à 1% d'apigénine

ES* de Prêle (*Equisetum arvense*) 120,00 mg

titré à 2,5% de silice

ES* de Reine des prés (*Spiraea ulmaria* 90,00 mg

ES* de Lichen d'Islande (*Cetraria islandica*) 90,00 mg

ES* de Fenouil (*Foeniculum vulgare*) ratio 4/1 90,00 mg

Ingrédients : Carbonate de calcium (38% Ca), Edulcorants : xylitol ; Carbonate de Magnésium (27% Mg), Edulcorants : Isomalt ; Citrate de Potassium (36% K), Extrait sec de racine de Guimauve (*Althaea officinalis*), Extrait sec de Prêle (*Equisetum arvense*), Extrait sec de Fleurs de Camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*), Antiagglomérant : Stéarate de Magnésium ; Extrait sec de sommités de Reine des prés (*Spiraea ulmaria*), Extrait sec de semences de fenouil (*Foeniculum vulgare*), Extrait sec de Lichen d'Islande (*Cetraria islandica*), Arôme : Huile essentielle de Menthe poivrée (*Mentha piperita*) ; Antiagglomérant : Silice ; Edulcorants : Rebaudioside A.

- * Produit hypoallergénique 100% naturel.
- * Convient aux végétariens.
- * Ne contient ni colorant artificiel, ni conservateur.
- * Ne contient aucun des allergènes courants : lait, blé, levure, maïs, soja.
- * Ne pas laisser à la portée des enfants.
- * Ce produit ne peut se substituer à un régime alimentaire varié.
- * Eviter de dépasser la dose journalière indiquée.
- * Conserver soigneusement fermé dans un endroit frais, à l'abri de l'humidité.
- * Femmes enceintes ou allaitantes, demandez l'avis de votre médecin traitant avant utilisation.

PRESENTATION :

60 comprimés à croquer

[Lien vers la fiche du produit](#)