

Balance acide / alcaline

Edgar Cayce a constamment insisté sur l'importance de maintenir un bon équilibre acide / alcalin dans le corps. Communément appelé «pH» (potentiel d'hydrogène), le continuum acide / alcalin est compris entre 0 et 14, 7 étant neutre. La partie inférieure de l'échelle (inférieure à 7) correspond à un acide et supérieure à 7, alcaline. En règle générale, les lectures de Cayce soutiennent qu'un pH équilibré avec une légère tendance alcaline serait bénéfique pour la plupart des individus.

L'alcalinité peut être augmentée en consommant moins de viande et de sucreries et plus de fruits et de légumes. Bien que manger des fruits pour augmenter l'alcalinité puisse sembler être une contradiction car certains fruits (en particulier les agrumes) sont acides en dehors du corps, la digestion utilise leurs composants acides, laissant un résidu alcalin (cendre). Ainsi, l'effet net produit une production alcaline au sein du système. Pour la plupart des individus, Cayce a noté qu'«un régime alimentaire normal produisant environ vingt pour cent d'acide et jusqu'à quatre vingt pour cent produisant des alcalins».

Selon Cayce, de nombreux facteurs peuvent augmenter l'acidité, notamment des états émotionnels négatifs, une mastication insuffisante des aliments et des éliminations médiocres. Le régime alimentaire est peut-être le facteur le plus souvent cité par Cayce. Manger des aliments produisant de l'acide ou combiner des aliments de manière inappropriée (même des aliments produisant de l'alcaline) entraînerait une hyperacidité, voire une «superacidité» dans certains cas.

Cayce a parfois observé que les agents infectieux (tels que les virus et les bactéries) ne se développent pas dans un environnement alcalin: «le froid ne peut pas - n'existe pas - existe dans les alcalins. recommandé pour prévenir les rhumes.

L'influence antimicrobienne de l'alcalinité est corroborée par les recherches sur l'hydraste, une herbe antibactérienne bien connue. Le sulfate de berbérine, l'alcaloïde antibactérien le plus actif dans le sceau d'or, est plus efficace dans un environnement alcalin que dans un environnement acide. À un pH de 8,0 (alcalin), son activité antimicrobienne in vitro est environ 2 à 4 fois supérieure à celle de 7,0 (neutre). À un pH acide de 6,0, l'activité antimicrobienne n'est plus que 1/4 à un pH neutre.¹

L'équilibre acide / alcalin est extrêmement important pour la physiologie normale. Par exemple, le sang maintiendra une plage légèrement alcaline de 7,35 à 7,45. Les déséquilibres prolongés du pH, quels qu'ils soient, ne sont pas bien tolérés par l'organisme. La gestion du facteur de pH est si importante que l'organisme a mis au point des procédures comptables strictes pour surveiller les équilibres acido-alcalins dans chaque cellule et système. Les systèmes de régulation fondamentaux du corps (respiration, circulation, élimination, etc.) affectent l'équilibre du pH.

L'équilibre acide / alcalin est un sujet complexe et controversé. Les opinions sur ce sujet vont de l'incrédulité presque totale que le pH est un facteur important de la maladie à l'extrême opposé, comme le montre le livre «Alkalize or Die». ² Même les experts qui reconnaissent qu'un pH neutre ou légèrement alcalin est bon ne sont pas d'accord sur ce que cela signifie en ce qui concerne les fluides corporels. Par exemple, certains chercheurs considèrent qu'un pH légèrement acide dans l'urine est normal (en bonne santé), car il pourrait indiquer que l'organisme élimine les acides qui sont un produit naturel du métabolisme. D'autres experts soutiennent que l'urine devrait être proche de neutre ou légèrement alcaline. Gabriel Cousens MD adopte une position relativement modérée, déclarant qu'une plage de pH de 6,3 à 7,2 est «saine» ³.

Edgar Cayce a insisté sur le fait que l'équilibre acide / alcalin pouvait être facilement vérifié. De nombreuses lectures encouragent la mesure de l'équilibre du pH dans la salive et l'urine comme moyen objectif de surveiller cet aspect crucial de la physiologie.

Une conférence de recherche récente a fourni une excellente occasion d'appliquer les suggestions de Cayce et de mesurer les résultats. Parmi les participants à la conférence figuraient sept personnes souffrant d'arthrite, trois personnes présentant une pression artérielle élevée, un homme diabétique et cinq personnes de soutien. Nous avons demandé à ces personnes de fournir des échantillons d'urine au cours des huit jours de la conférence. Nous avons recueilli un total de 472 échantillons dont le pH a été mesuré. Nous avons utilisé des testeurs numériques simples pour mesurer le pH de l'urine. Nous avons décidé de ne pas tester la salive, car les instruments nécessitent une quantité importante de matériau, ce qui rend l'urine beaucoup plus pratique pour un grand groupe d'individus.

Au cours de la conférence, le groupe dans son ensemble a eu tendance à produire des niveaux plus élevés d'urine alcaline par rapport au nombre total d'échantillons neutres (7,0) ou supérieurs (alcalinité). En outre, le pourcentage d'individus dont l'urine a atteint 7,0 ou plus a augmenté pendant la conférence.

Onze personnes du groupe ont fourni des données de pH pour les huit jours de mesures. Pour chaque personne, nous avons comparé le pH moyen des quatre premiers jours au pH moyen des quatre derniers jours. Tous les participants ont montré un pH plus alcalin, certains plus que d'autres. La moyenne générale pour les quatre premiers jours était un pH de 6,13; la moyenne générale pour les deux derniers jours était un pH de 6,54. Un test t a démontré que c'était statistiquement significatif à un niveau supérieur au .01, un résultat très significatif. Nous pouvons donc en conclure que le régime Cayce produit un système plus alcalin (un pH élevé est plus alcalin, un pH bas est plus acide).

Les repas offerts lors de la conférence ont fourni une abondance d'aliments alcalins (fruits et légumes). Toutefois, les participants pouvaient toujours choisir de consommer des aliments producteurs d'acide, tels que des céréales et de la viande. En outre, le choix de la quantité d'aliments produisant de l'acide ou alcalins était laissé à chaque personne. Ainsi, ces choix individuels pourraient influencer le degré d'équilibre du pH du régime alimentaire. Manger des aliments produisant des aliments alcalins à 80% constitue un défi, même dans les meilleures circonstances.

Du point de vue des données, le 17 novembre était particulièrement remarquable. La veille, une conférence a été donnée dans laquelle l'importance de manger des aliments alcalins a été soulignée. Les participants ont été invités à tester l'une des idées tirées des lectures de Cayce. Cayce a suggéré que la consommation d'agrumes aurait un fort effet alcalinisant sur le corps. Le 17 novembre, la plupart des participants ont décidé d'essayer uniquement les agrumes pour le petit-déjeuner. De manière spectaculaire, l'urine de tous les participants a atteint 7,0 ou plus ce jour-là. Il semblerait donc que Cayce ait raison d'attribuer aux agrumes un puissant effet alcalinisant.

Nous n'avons pas encore déterminé quels sont les effets à long terme sur la santé du maintien d'un équilibre acide / alcalin avec une tendance à l'alcalinité. Une acidité systémique élevée a été régulièrement observée par Cayce dans des conditions telles que l'arthrite. Le maintien de l'équilibre du pH (ce qui, pour la plupart des gens, signifie l'alcalinité croissante) aura probablement un effet thérapeutique. Certains des participants à la conférence ont proposé de surveiller leur pH urinaire au cours des six prochains mois, tout en travaillant avec l'approche de Cayce. Cela pourrait fournir des données utiles sur le rôle du pH dans le processus de guérison. Nous voulons exprimer notre gratitude à ces personnes généreuses qui ont été si coopératives. Lorsque nous nous sommes réunis pour notre dernière photo de groupe, un hommage a été rendu à la balance acido-alcaline. Nous tenions tous des verres en styromousse blancs!

RÉFÉRENCES

1. Pizzorno, J. (1996). Bien-être total. Rocklin, CA: Prima Publishing.
2. Barooty, T. Alkalize ou Die, Waynesville, Caroline du Nord: presse éclectique.
3. Cousins, G. (1992). Manger conscient. Santa Rosa, Californie: Vision Books International.