

Peter Jentschura **LA SANTÉ PAR LA DÉPURATION**

DEPUIS PRÈS D'UNE TRENTAINE D'ANNÉES, PETER JENTSCHURA ÉTUDIE LE MÉTABOLISME DE L'ÊTRE HUMAIN ET, PARTICULIÈREMENT, L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE. AUTEUR DE "LA SANTÉ PAR LA DÉPURATION", IL A ÉLABORÉ UNE MÉTHODE DESTINÉE À FAVORISER CET ÉQUILIBRE ET, PAR LÀ-MÊME, À OPTIMISER LA SANTÉ ET LA BEAUTÉ DURABLES, À L'OPPOSÉ DES MAUX DE CIVILISATION. ENTRETIEN AVEC CET ÉMINENT SPÉCIALISTE SUR L'EXCÈS DE POIDS ET LA NÉCESSITÉ D'UNE ALIMENTATION ET D'UNE HYGIÈNE DE VIE ALCALINES, BIEN PLUS TENDRES ENVERS NOTRE CORPS.



Quelle est, à votre avis, la cause la plus fréquente de surpoids ?

De nos jours, l'excès de poids est le résultat d'une multitude de facteurs. Il est avant tout certain que, de par notre mode de vie moderne, nous nous sommes de plus en plus éloignés d'une alimentation naturelle. Nombreuses sont les personnes qui mangent trop et mal. Nous nous dépensons trop ou pas assez physiquement et nous sommes en permanence soumis au stress, à l'obligation d'être performant et aux influences environnementales. L'ensemble de ces facteurs mène à une surcharge de notre organisme en substances toxiques et à une sur-acidification. Une perturbation de l'équilibre acido-basique est la cause principale des problèmes de silhouette dont souffrent de plus en plus de personnes, les hommes comme les femmes.

L'excès de poids provient tout d'abord d'un dépôt d'acides, de toxines et d'autres substances neutralisés, mais également de la formation et du stockage d'une graisse protectrice ainsi que de la rétention d'eau grâce à laquelle notre organisme imprègne les zones de dépôt. La graisse protectrice, que

nous trouvons également autour de l'intestin et des reins, enveloppe tout l'organisme sous la forme d'un tissu graisseux sous-cutané.

Que recommandez-vous à ceux qui désirent perdre du poids ?

En général, il est important d'éviter les substances toxiques, cause première de toute prise de poids. Dans la mesure du possible, il faut bannir du menu les aliments riches en acides. Notre alimentation devrait être composée à 80 % d'aliments végétaux excédentaires en bases et à 20 % d'aliments excédentaires en acides. La méthode que j'ai développée, "Les trois étapes de la dépuración", permet de libérer de manière ciblée l'organisme de ses substances toxiques, rendant ainsi possible une perte de poids effective.

AlcaPlantes, mon infusion aux plantes aromatiques, dissout les dépôts dans les structures adipeuses. De leur côté, AlcaVie et AlcaBain jouent un rôle important en favorisant l'évacuation de ces substances hors de l'organisme. Mon fortifiant, AlcaVie, soutient les reins dans leur tâche d'excrétion

car ces deux organes sont malheureusement affaiblis dans leur importante fonction émonctoire du fait d'une carence en minéraux liée à notre alimentation moderne !

Un soin corporel alcalin sous forme de bains complets, de bains de pieds préparés avec le sel de bain AlcaBain permet d'évacuer les acides et les substances toxiques par le biais des glandes sudoripares et sébacées. Une activité physique modérée en plein air brûle et métabolise la graisse protectrice devenue inutile. Une alimentation excédentaire en bases, riche en substances vitales, soutenue par le pissenlit, l'artichaut, le chardon-marie et le suc ou jus pressé de ces plantes, raffermis les tissus, accélère la régénération, fortifie le foie et stimule le flux biliaire. Enfin, un jeûne mené en harmonie, avec discernement, selon les principes d'une cure fondée sur l'utilisation quotidienne de l'ensemble de ces produits de soutien, contribue à une diminution de la charge pondérale excédentaire.

Quels sont les aliments particulièrement alcalins qui favorisent une belle silhouette ?

Je recommande les légumes cuits à l'étuvée, les agrumes tels le pamplemousse et l'orange de manière modérée pour stabiliser les fibres de collagène, ainsi que les fruits riches en enzymes tels que la papaye et la mangue de manière modérée également. Les salades vertes fraîches telles la chicorée et la roquette ayant une teneur élevée en substances amères freinent les fringales intempestives de sucré et stimulent la capacité digestive de façon telle que les tissus sont moins agressés par les produits de décomposition métaboliques. Un autre conseil : absorber quotidiennement une cuillère à soupe d'huile de lin. Grâce à ses acides gras polyinsaturés, les acides gras oméga-3, cette huile renforce les cellules du tissu conjonctif et aide à brûler les graisses. De surcroît, l'absorption importante de liquides préserve la tonicité et l'élasticité des tissus : il faudrait absorber tous les jours 30 ml de liquide par kilo de son poids corporel. En complément de l'eau plate, les infusions aux plantes aromatiques sont particulièrement adaptées à cette fonction.★



ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

La définition de Peter Jentschura

"Notre organisme est soumis à un rythme acido-basique de 24 heures. Partant de l'estomac, les acides et les bases dominent par alternance notre métabolisme à un rythme de six heures. Ces "poussées d'acides et de bases" influencent l'évacuation des acides par le biais de nos émonctoires et peuvent être soutenues par l'absorption, par exemple, d'infusions aux plantes aromatiques alcalines.

Un métabolisme normal a besoin d'un équilibre entre les acides et les bases. Cet équilibre est décisif pour la structure et le fonctionnement des protéines, la souplesse des membranes, la répartition des électrolytes, ainsi que pour le fonctionnement du tissu conjonctif. Afin que les processus variés de notre organisme puissent se dérouler correctement, il est indispensable que le pH du sang, ainsi que celui des liquides intra et extra cellulaires, soient maintenus en toutes circonstances à un taux constant de 7,4 (±0,05). Afin de garantir cette continuité, notre organisme dispose de divers systèmes de tampons auxquels il a recours en permanence pour neutraliser selon l'acidité du moment."