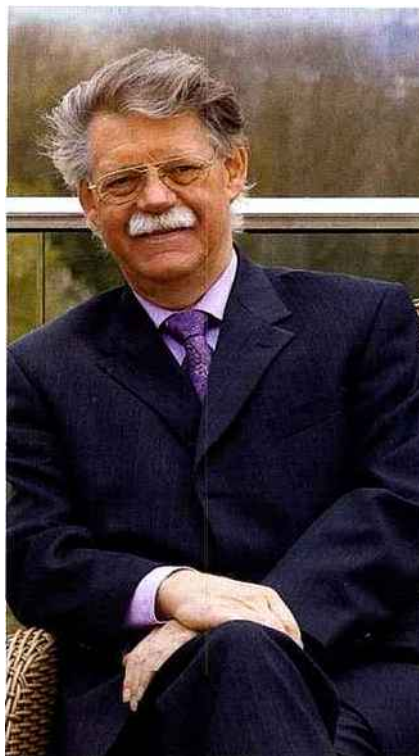


TOPINTERVIEW

*Peter Jentschura***ALCA
LINE****LA MEILLEURE FAÇON DE SE FAIRE DU BIEN**

LA NATUROPATHIE ÉVOLUE TOUJOURS SUR DES VOIES HOUSTIQUES. UN DE SES REPRÉSENTANTS ACTUELS LES PLUS ACTIFS, LE DR PETER JENTSCHURA, NE DÉROGE PAS À LA RÈGLE DE LA GLOBALITÉ. POUR LUI, PAS DE BIEN-ÊTRE DU CORPS SANS ÉQUILIBRE DE L'ESPRIT, PAS D'EXIGENCE DE SANTÉ SANS PLAISIRS TERRESTRES. AU PROGRAMME, ALIMENTS ALCALINS ET PRATIQUES D'ÉLIMINATION DES TOXINES. POUR ALLER BIEN, ON NE GARDE QUE LE MEILLEUR DE LA VIE !



Où se tient, selon vous, l'origine du déséquilibre de l'Homme d'aujourd'hui ?

Peter Jentschura. Le monde moderne comporte de nombreux facteurs défavorables à l'équilibre de notre organisme. Les causes d'un déséquilibre acido-basique se trouvent souvent dans une alimentation et un mode de vie peu harmonieux, auxquels viennent s'ajouter le stress et les pollutions environnementales.

L'alimentation d'aujourd'hui n'est plus naturelle du tout, contrairement à ce qu'elle devrait être. En raison d'une alimentation fortement raffinée, ce sont surtout les substances vitales alcalinisantes, dans leur diversité, qui nous font défaut alors que les aliments trop sucrés, trop salés, et l'abus de protéines animales obligent notre organisme à puiser dans ses réserves en minéraux pour neutraliser ces acides excédentaires.

Un comportement inadapté dans l'exercice d'une activité physique, trop de sport ou pas assez de sport, provoque également un excédent d'acides et favorise l'extension des dépôts de substances

toxiques. Enfin, un soin corporel acide empêche l'indispensable élimination par la peau de cette accumulation d'acides et de toxines.

Lorsque les substances toxiques ne peuvent pas être évacuées, elles sont alors susceptibles d'attaquer des organes internes ou de provoquer la formation de graisses. Des dommages structurels douloureux tels que la hernie discale, les dépôts comme la goutte et la déplaisante cellulite sont le résultat d'une évacuation qui n'a pu s'accomplir.

L'élimination pathologique de substances toxiques génère également des manifestations douloureuses telles que les allergies, le psoriasis, les eczémas. Il est particulièrement important de veiller à une alimentation riche en substances vitales afin de neutraliser les toxines et les acides de manière satisfaisante avant qu'ils ne fassent de tels dégâts. Il s'agit ici de douleurs physiques : dans les articulations, les muscles, la peau... Les maux de tête sont également les symptômes d'une suracidification.

A quel moment la surcharge en éléments toxiques acides commence-t-elle à se traduire en déséquilibre? En douleur? Ces signes ne sont-ils pas positifs?

P. J. Il est possible de constater un excédent en acides dans l'urine du matin. En soi, l'urine du matin doit avoir un taux pH légèrement acide, car la nuit les acides et les toxines doivent être évacués par les voies urinaires. Le taux pH ne doit cependant pas être inférieur à 6. Un sous-dépassement permanent de ce taux favoriserait à la longue des douleurs dues à une suracidification. Une urine matinale acide est le résultat d'un organisme suracidifié.

Les symptômes qui laissent présager des douleurs physiques sont également des indices utiles. Les douleurs indiquent à l'être humain qu'il est probablement suracidifié et l'incitent à en rechercher la cause. De tels symptômes doivent être compris comme des incitations pressantes à l'action et sont donc d'importance vitale. C'est une erreur et même contre-productif que de vouloir réprimer les douleurs par des analgésiques: une tendance devenue malheureusement monnaie courante, de nos jours. De cette façon, toute trace de la cause est dissimulée. En outre, l'acide acétylsalicylique contenu dans les analgésiques nuit à la santé. En cas d'utilisation extrême, il peut provoquer entre autres des insuffisances rénales et des dégâts rénaux importants.

Que faire pour aller bien? Quelle hygiène de vie globale adopter, tant en ce qui concerne le corps que l'esprit?

P. J. Je ne recommande pas de sévères régimes diététiques et je n'invite pas, non plus, à renoncer aux petits plaisirs gourmands. Pour une alimentation quotidienne, je recommande de suivre la règle suivante: une nourriture à 80 % excédentaire en bases et à 20 % excédentaire en acides. Que ce soit physiquement ou mentalement, il faut veiller à l'équilibre, ce qui signifie que l'on peut s'offrir de temps en temps l'un ou l'autre de ces petits plaisirs.

Ma méthode? Je recommande de savourer en "compensant". Il s'agit ici de compenser habilement les péchés mignons par des pratiques de soins naturels alcalinisants. Un bain complet alcalin peut ainsi favoriser l'évacuation de nombreuses toxines. Un bain de pieds alcalin est également très efficace car les pieds sont considérés en naturopathie comme des reins

Evitez les soins corporels acides !

"Les gels douches, bain moussants, lotions pour le corps et crèmes qui ont un pH d'environ 5 ou moins sont des soins corporels qui empêchent la peau d'éliminer acides et toxines qui se trouvent alors refoulées à l'intérieur du corps.

Les pores sont bouchés par l'utilisation de ces crèmes, lotions, déodorants et anti-transpirants qui contiennent toutes sortes d'ingrédients synthétiques aux impacts négatifs sur la santé.

Si on lui en laisse la possibilité, la peau élimine les acides et les poisons par la transpiration et les glandes sébacées, mais elle absorbe également ces produits pour le corps qui sont censés prendre soin d'elle. C'est ainsi que les sels d'aluminium contenus dans la plupart des déodorants, par exemple, peuvent mener à une intoxication par les aisselles.

Avec un pH de 8,5, les soins pour le corps alcalins aident la peau à éliminer les toxines solubles dans l'eau par la transpiration et les glandes sébacées.

Ils permettent aux pores de s'ouvrir doucement et naturellement".

Dr h. c. Peter Jentschura

auxiliaires: dans un milieu alcalin, ils sont en mesure d'éliminer un bon nombre d'acides.

Après avoir savouré, par exemple, un petit-déjeuner excédentaire en acides, il est important de prendre une portion supplémentaire de substances vitales alcalinisantes au repas du midi. Un petit verre de vin BiO le soir est également permis. Ce faisant, on peut profiter de l'occasion pour prendre un bain de pieds avec AlcaBain ou consommer le lendemain une portion supplémentaire d'AlcaVie. En tout cas, ne jamais ignorer les besoins fondamentaux de notre organisme. En résumé, dans un objectif d'équilibre global au naturel, il est essentiel de veiller à le nourrir de manière omnimoléculaire tout en le libérant parallèlement de ses acides ainsi que de ses substances toxiques.

A LIRE



La santé par la dépuratifion
L'équilibre acido-basique
Peter Jentschura
Editions Dangles