

## LISTE DES PRINCIPAUX ALIMENTS À RÉACTIONS ACIDE ET ALCALINE DANS LE CORPS HUMAIN

Note : Ne pas confondre aliment acide et aliment à réaction acide (p. ex. : un ananas bien mûr, même si ce fruit est acide dans la bouche, provoquera dans l'estomac une réaction alcaline).

Très acide	Acide	Neutre	Alcalin		Très alcalin
abats	agneau	beurre	abricot (frais)	huître (fraîche)	abricot (sec)
alcool	asperge	crème	agar agar	lait cru	aneth
arachide	bière	graine de sésame	ail	lait de coconut	aubergine
artichaud de Jérusalem	bleuet	graine de tournesol	algues marines	laitue Boston	avocat
avoine	bœuf	gras animal	amande	laitue romaine	bancha, thé
céréales commerciales	boissons gazeuses	huile de sésame	ananas mûr	levure	bette à cardo
courge (sauf celles d'hiver)	café	huile de tournesol	artichaud	lime	betterave et leurs feuilles
dinde	châtaigne d'eau	huile d'avocat	banane	luzerne	canneberge
farine (tous types)	chocolat	huile de carthame	brocoli	maïs (frais)	carotte
farine de soya	chou de Bruxelles	huile de coco	canne à sucre	mangue	ciboulette
gingembre confit	noix de coco (sec)	huile de soya	cantaloup	melon	concombre
grain de blé	confitures	huile d'amande	céleri	millet	date
grain de seigle	fèves blanches	margarine	céleri rave	miso	endive
grain d'orge perlé	fèves rouges (rognon)		cerise	nectarine	épinard
huître (cuite ou fumée)	fromage		champignon	oignon	fève de lima (fraîche)
jus de fruits (en boîte, congelés)	fruits secs <b>sulfurés</b>		châtaigne	okra	fève de soya
lentilles	fruits (en conserve)		chicorée	orange	figue sèche
maïs sec	gélatine		chou rouge	panplemousse	germe de soya vert
noix de Grenoble	jaune d'œuf		chou vert	panais	grenade
nouilles de soya	noisette		chou savoie	papaye	jus de fruits frais (tous)
nouilles de toutes sortes	noix d'acajou		chou chinois	pêche (fraîche)	jus de légumes frais (tous)
olive verte	pacane		chou-fleur	persil	haricot
orge	pois (sauf si frais)		choucroute	poire (fraîche)	mûre
pain	pois chiche		cidre de pommes	poireau	navet
poissons séchés	poissons, autres		citron (et pelure)	pois (frais)	olive noire
poulet	porc		citrouille	poivron rouge	pêche (sèche)
pudding	produits laitiers pasteurisés		coconut (frais)	poivron vert	pissenlit
riz brun	prune Damson		courge d'hiver	pomme	prune (sèche)
saumon	riz blanc		cresson	pomme de terre	radis noir
sucre	sarrazin		daikon	pomme de terre sucrée	raisin
tabac	thé		fèves	pousse de bambou	raisin sec
tapioca	vinaigre blanc		fraise	prune	tangerine
thon	volailles, autres		gingembre	radis	taro
veau			goyave	raifort	wakame
			groseille		

La nourriture est oxydée lors de la digestion et il y a formation de résidus. Si, dans ces résidus, on retrouve en plus grande quantité les minéraux tels sodium, potassium, calcium et magnésium, on les désigne comme « *aliments à réaction alcaline* ». Ces aliments ont la propriété de neutraliser les aliments dits à « *réaction acide* ».

Les aliments à réaction acide produisent de l'acide urique, sulfurique, acétique, lactique et phosphorique.

Les graines germées produisent des réactions alcalines dans le corps.

**Une diète bien équilibrée devrait contenir 20 % d'aliments à « réaction acide » et 80 % d'aliments à « réaction alcaline ».**

L'anxiété, l'insomnie, le surmenage, la suralimentation, la constipation, la diarrhée, ainsi que les problèmes de foie et de reins augmentent le taux d'acidité du corps humain.

### Bibliographie :

AIHARA, Herman • Acid & Alcaline, GOMF Oroville, 1971

AIROLA, Paavo • How to get well, Health Plus Publishers, Phoenix, 1974

Health Research • Composition and Facts about Foods, Ford Heritage, CA

EHRET, Arnold • Muculeless Diet Healing Systems, The Ehret Litterature Publisking, CO, Baumont, 1922

SARAN, Steve • Simple Food Combining, Asian Publishing, Boulder, 1974