

**Puisque notre organisme a tendance à être alcalin, il faut, pour qu'il le reste, soigner son alimentation en donnant la préférence aux aliments alcalifiants, en premier lieu les fruits et les légumes crus.**

Young souligne que **presque toutes les maladies et le mal-être psycho-physique sont une manifestation extrême d'un terrain biologique résolument acide.**

Dans le monde occidental, **l'acidose est très répandue à cause d'une consommation excessive de protéines d'origine animale, de produits laitiers**, et de l'absence presque totale d'activité physique.

**L'homme est le seul mammifère doté d'environ 10 m d'intestin, typique des herbivores, consommant du lait de sa naissance à sa mort.** Le problème, c'est que les gens sont convaincus qu'ils ne peuvent faire le plein d'énergie qu'en consommant des protéines animales et qu'ils consomment de moins en moins de fruits et légumes. **Je n'ai encore jamais vu un cheval ni une vache préférer leur propre viande – pourquoi pas cuite au gril – à l'herbe verte des champs.**

**La mastication joue un rôle très important dans l'acidose.** Aujourd'hui, à cause de la vie stressante que nous menons, la nourriture que nous consommons est peu mastiquée, puis avalée. En mastiquant longuement et lentement, nous permettons aux glandes salivaires d'alcaliniser la nourriture avant qu'elle n'atteigne l'estomac : les principes nutritionnels seront de la sorte plus facilement assimilables et la constipation disparaîtra.

**La respiration est une autre façon efficace de faire diminuer l'acidose.** En effet, avec la respiration, nous émettons de l'eau et de l'anhydride carbonique qui, associés, donnent de l'acide carbonique. Ces deux molécules sont les produits de combustion des glucides brûlés dans les cellules pour produire de l'énergie. Quand une personne conduit une voiture, elle respire très peu, conduit presque en apnée et ressent donc, au bout de quelques heures de voyage, une fatigue physique et mentale due à l'augmentation de l'acidose : il suffirait de respirer longuement et profondément pour réduire l'acidose qui a augmenté durant la conduite, et se sentir aussitôt mieux. Les troubles de l'humeur et les déséquilibres psycho-neurobiologiques comme la dépression, l'anxiété, les crises d'angoisse, l'irritabilité et l'instabilité de l'humeur, sont provoqués par l'acidose et je suis sûr que très peu de médecins relient ces troubles à une hyperacidité de l'organisme. Les cellules cancéreuses se développent en milieu acide et meurent en milieu alcalin ; par conséquent, en alcalifiant le terrain, le cancer régresse.