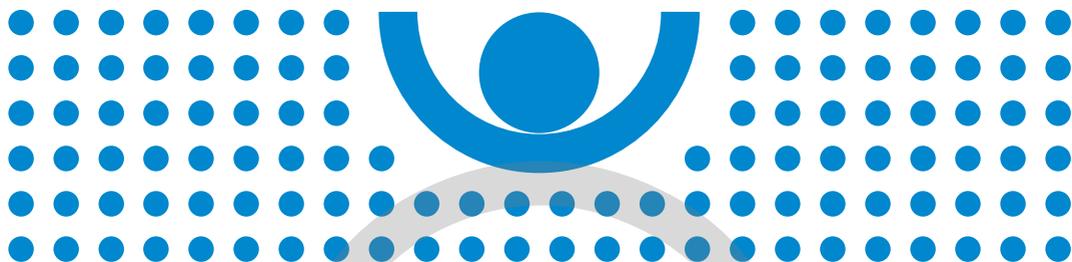


Burgerstein

Probase, Comprimés de Probase



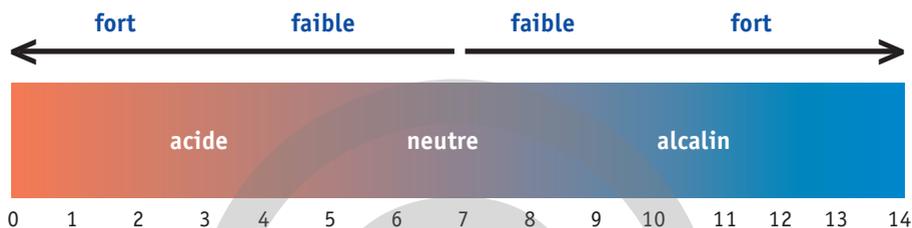
**Finies
les aigreurs.**

*Substances minérales et oligo-éléments alcalins
pour une harmonie acido-basique.*

La dynamique acido-basique

Qu'est-ce qu'on entend en fait par un bilan acido-basique équilibré et pourquoi est-il tellement important pour notre corps?

Qu'une substance ait une action acidifiante ou alcalinisante sur le métabolisme, cela ne tient pas à son goût, mais est en corrélation avec ses propriétés chimiques. Ces propriétés sont exprimées par la valeur du pH:



Tous nos fluides corporels (tels le sang, les sucs gastriques, les larmes) possèdent une valeur de pH caractéristique qui va de très acide à alcalin. Pour le maintien d'un fonctionnement métabolique optimal, il est déterminant que la valeur du pH spécifique d'un fluide corporel défini soit maintenue constante dans des limites étroites. Notre organisme dispose à cet effet d'un grand nombre de divers mécanismes de régulation (systèmes tampons) pour conserver cette valeur du pH constante.

Une grande partie des acides est neutralisée via ces systèmes tampons ou excrétée par l'air expiré, les reins et la sueur. En cas d'excès d'acides, les réserves tampons alcalines dans le sang sont trop sollicitées, de sorte qu'il en résulte une modification du pH sanguin. Une acidose latente apparaît alors (charge acide dans les tissus) et représente un facteur qu'il ne faut pas sous-estimer, car il peut poser des problèmes pour la santé.

Dans notre alimentation courante, les aliments formateurs d'acides prédominent le plus souvent. Notre mode de vie ajoute encore une charge acide.

Causes d'une hyperacidité

Un grand nombre d'influences peut engendrer la formation excessive d'acides dans notre corps. On établit une distinction entre les facteurs externes et les facteurs métaboliques ou internes:

Facteurs externes formateurs d'acides:

- Consommation élevée d'aliments acidifiants (surtout les protéines animales): viande, charcuterie, poisson, fruits de mer, fromages, céréales, pâtes alimentaires
- Ingestion trop faible d'aliments alcalinisants: fruits et légumes frais
- Approvisionnement carencé en minéraux et oligo-éléments, neutralisants des acides importants: magnésium, calcium, zinc, potassium, manganèse
- Apport de liquides faible ou erroné: boissons sucrées plutôt que l'eau ou le thé
- Consommation régulière et abusive de denrées d'agrément: alcool (spiritueux), tabac
- Sédentarité (conduit à une diminution de l'excrétion des acides)
- Sollicitations psychiques et physiques élevées, stress, manque de sommeil

Facteurs internes formateurs d'acides:

- Capacité réduite d'élimination des acides (par exemple, en cas de troubles fonctionnels rénaux chroniques)
- Maladies intestinales inflammatoires chroniques
- Diverses maladies (comme le diabète)

Formateurs d'acides

Denrées alimentaires

Viande, charcuterie
Poisson, fruits de mer
Fromage, œufs
Céréales, pâtes alimentaires

Mode de vie

Manque d'activité physique
Stress
Tabac, alcool
Manque de sommeil

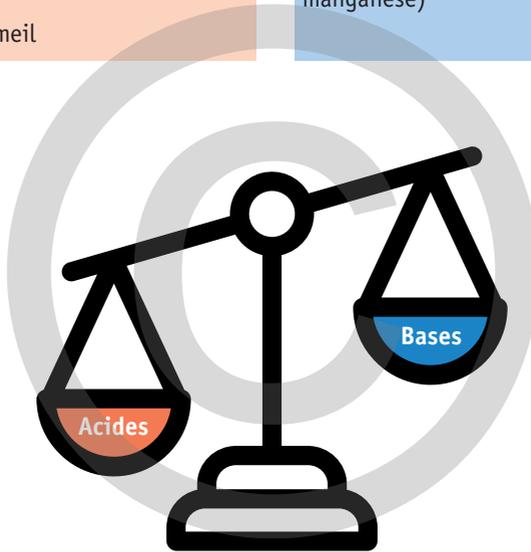
Formateurs de bases

Denrées alimentaires

Fruits
Légumes
Eau, thé

Micronutriments

Minéraux et oligo-éléments
(par ex. calcium, magnésium, zinc,
manganèse)



Conséquences d'une hyperacidité

Un déséquilibre acido-basique permanent peut conduire à une hyperacidité lente dans les tissus, nommée également acidose latente. Le pH sanguin reste dans la zone normale, mais les réserves alcalines tampons dans le sang sont trop sollicitées.

L'hyperacidité tissulaire chronique entraîne une excrétion accrue de minéraux et d'oligo-éléments (calcium, magnésium, zinc, etc.). Pour y remédier, lors d'un apport insuffisant, l'organisme va puiser dans le stock osseux, avec pour conséquence possible une déminéralisation osseuse (facteur de risque pour l'ostéoporose). Les acides en excès vont se lier dans les reins aux minéraux et oligo-éléments dégradés, et seront éliminés par l'urine.

Notre bien-être peut être lui aussi affecté par une hyperacidité chronique. Divers troubles peuvent trouver leur origine dans un déséquilibre de la dynamique acido-basique :

- Fatigue chronique et épuisement
- Fluctuations d'humeur, irritabilité, agitation intérieure
- Difficultés de concentration
- Troubles au niveau du tractus gastro-intestinal ou de l'appareil locomoteur

Par conséquent, il convient de prêter une attention particulière à l'équilibre acido-basique.

Le dosage de l'acidité est difficile

Généralement, la valeur du pH se mesure dans l'urine à l'aide de bandelettes de test. Une bandelette de mesure du pH indique rapidement si l'urine est alcaline ou acide au moment de la mesure. Chaque mesure effectuée n'est donc qu'un dosage instantané. En principe, le résultat des mesures du pH urinaire doit être interprété avec une grande prudence. La bandelette de test montre uniquement quelle quantité «d'acides et de bases libres» a précisément été excrétée dans l'urine. Ceci ne reflète qu'une fraction des acides excrétés.

À ceci s'ajoute le fait que la valeur du pH urinaire subit des fluctuations journalières. Le matin, après plusieurs heures sans ingestion de nourriture, la valeur du pH diffère de celle du soir, après que des aliments ont été ingérés. De même, le mode vie, certaines maladies ou certains micronutriments peuvent avoir une influence sur la mesure. La pertinence de la mesure est par conséquent limitée.

À l'aide du test de Sander, il est possible de tirer des conclusions un peu plus précises sur le status acide-base. À la différence de la mesure avec le papier indicateur de pH, il ne reflète pas seulement les acides libres mais aussi les acides liés. Cinq échantillons d'urine sont nécessaires pour l'établissement d'un profil journalier. On obtient des informations, d'une part, sur la valeur du pH mais aussi, d'autre part, sur la capacité tampon. Pour l'analyse des échantillons, il faut toutefois un laboratoire spécialisé, ce qui rend ce test plus coûteux. Et ici aussi, ce n'est pas la valeur du pH dans le corps qui est mesurée, mais celle de l'urine.

Valence des denrées alimentaires

L'estimation de la charge acide personnelle peut se faire avec le tableau PRAL (Potential Renal Acid Load). Il est important de souligner que ce n'est pas la sensation ressentie en ayant l'aliment sur la langue qui indique si l'aliment favorise l'acidose tissulaire, mais que c'est sa métabolisation alcaline ou acide qui est déterminante.

La valeur exprimée en mEq/100g traduit si l'effet de l'aliment concerné est:

- alcalin (indice négatif, bleu)
- acide (indice positif, rouge)
- neutre (gris)

En général, il faut veiller à une prédominance des denrées alimentaires formatrices de bases dans l'alimentation quotidienne.

Ci-dessous, quelques exemples subséquents sont listés. Vous trouverez le tableau synoptique sous www.saeure-basen-forum.de

Denrées alimentaires

PRAL*

Boissons		
Bière blonde	S	0.20
Cacao, préparé avec du lait écrémé (3,5%)	B	-0.40
Cola	S	1.75
Eau minérale gazeifiée	B	-0.76
Jus d'orange, non sucré	B	-2.77
Jus de légumes (tomate, betterave, carotte)	B	-3.60
Jus de pomme, non sucré	B	-2.03
Jus de raisin	B	-2.80
Tisane aux fruits, infusion	B	-0.24
Tisane aux herbes	B	-0.24

Denrées alimentaires

PRAL*

Graisses et huiles		
Beurre	S	0.49
Huile d'olive	S	0.02
Margarine	B	-0.15

Poissons et fruits de mer

Cabillaud, filet	S	7.60
Crevettes	S	7.60
Flétan	S	9.44
Moules	S	15.30
Sandre	S	7.33
Sardines à l'huile	S	13.50
Saumon	S	10.01
Sébaste	S	9.08
Truite, vapeur	S	9.51

* Charge acide rénale potentielle (mEq/100g)

© Institut pour la prévention et la nutrition, D-85737 Ismaning. Modifié selon Remer T, Manz F (1995) und Remer et al. (2003). www.saeure-basen-forum.de

Denrées alimentaires**PRAL***

Fruits		
Abricot	B	-5.15
Ananas	B	-3.45
Banane	B	-7.46
Cerises	B	-3.71
Figues séchées	B	-20.18
Fraises	B	-2.54
Orange	B	-3.17
Pamplemousse	B	-3.07
Pêche	B	-2.77
Poire	B	-2.21
Pomme	B	-2.36
Raisins secs	B	-11.94

Céréales et farines

Avoine, flocons	S	8.98
Céréales Cornflakes	S	2.63
Epeautre (grains verts de blé complet)	S	7.50
Farine complète de blé	S	8.20
Farine complète de seigle	S	5.90
Mais (grains entiers)	S	3.24
Orge (grains entiers)	S	5.58
Riz, décortiqué	S	3.82
Riz, non décortiqué	S	12.50

Pâtes alimentaires et pain

Nouilles aux œufs	S	6.35
Spaghettis	S	6.89
Biscottes	S	4.69
Pain blanc	S	3.75
Pain complet	S	5.30
Pain de seigle	S	3.48

Viande et charcuterie

Agneau (maigre)	S	10.50
Boeuf, maigre	S	10.44
Cervelas	S	8.43
Foie (porc)	S	15.70
Porc, maigre	S	8.69

Denrées alimentaires**PRAL***

Poule	S	8.70
Salami	S	8.77
Saucisses de viande	S	7.00
Saucisses viennoises	S	6.03
Saucisson de foie	S	9.09
Veau	S	9.00

Lait, produits laitiers et œufs

Babeurre	B	-0.01
Cottage-cheese	S	8.43
Emmental (45% de graisse, les tr. incl.)	S	21.54
Fromage à pâte dure, 4 sortes en moyenne	S	19.20
Fromage à pâte molle, totalité des graisses	S	4.30
Fromage blanc	S	8.86
Fromage fondu, nature	S	23.48
Fromage frais	S	0.90
Lait de vache 1,5%	S	0.39
Lait entier, pasteurisé et stérilisé	S	0.04
Œufs de poule	S	9.96
Parmesan	S	24.73
Petit-lait	B	-1.88
Yaourt nature, à partir de lait entier	S	0.05
Yaourts aux fruits, à partir de lait entier	S	1.20

Légumes

Broccoli	B	-4.64
Carottes, précoces	B	-5.17
Champignons	B	-7.44
Choucroute	B	-4.71
Choux-fleurs	B	-4.35
Concombre	B	-2.30
Courgettes	B	-3.88
Epinards	B	-12.08
Fenouil	B	-9.77
Poireau	B	-3.85
Pomme de terre	B	-5.17
Ruccola	B	-7.50
Salade iceberg	B	-2.56
Salade pommée, en moyenne 4 sortes	B	-3.78
Tofu	B	-0.33

Etes-vous atteint d'acidité?

Évaluez vous-même votre situation acido-basique. Répondez pour cela aux questions suivantes par „Oui“ ou par „Non“ et contrôlez ensuite votre risque actuel d'une charge acide.

	Oui	Non
Mon alimentation journalière comporte moins de 5 portions de légumes et de fruits frais		
Mon plan de menu comporte quasi tous les jours de la viande, de la charcuterie ou du poisson		
Je consomme régulièrement des boissons sucrées ou de l'alcool (spiritueux)		
Je bois moins de 2 litres d'eau pure ou de thé non sucré par jour		
Je pratique du sport moins de 3 – 4 fois par semaine		
Je me sens souvent stressé ou surchargé		
Mon sommeil est souvent non réparateur (trop court ou trop léger)		
Dans les situations du quotidien, je réagis souvent de manière nerveuse, irritée ou je suis dépressif		
Je me sens souvent fatigué et ma concentration faiblit rapidement		
J'ai de plus en plus souvent des aigreurs d'estomac et des troubles digestifs (constipation, ballonnements, diarrhée)		
Je connais des problèmes d'impuretés de peau, d'ongles cassants et de chute des cheveux		

Combien de fois avez-vous répondu avec „Oui“ aux questions?

0 – 3 fois: Le risque de charge acide est minime. L'objectif est de le maintenir ainsi. Continuez à adopter un style de vie sain (activité physique suffisante, alimentation équilibrée, assez de détente).

4 – 6 fois: Le risque de charge acide est moyen à élevé. L'objectif est de rétablir l'équilibre acido-basique. Prêtez davantage d'attention à votre style de vie (activité physique suffisante, alimentation équilibrée, assez de détente) et corrigez votre charge acide en prenant une préparation de bases adéquate.

Dès 7 fois: Le risque de charge acide est élevé. Votre bilan acido-basique n'est pas équilibré. Essayez d'adapter votre style de vie. Modifiez vos habitudes alimentaires, faites régulièrement du sport et veillez à dormir assez longtemps et à vous accorder plus de détente. Pour corriger la charge acide, il est recommandé de prendre une préparation de base appropriée (de manière régulière et à long terme).

Burgerstein Probase et Comprimés de Probase – préparations de bases modernes avec minéraux et oligo-éléments.



Burgerstein Probase et Burgerstein Probase Comprimés sont des préparations de bases modernes composées de minéraux et d'oligo-éléments alcalinisants, qui se distinguent par les avantages suivants:

- Le calcium, le magnésium et le potassium, principales substances alcalinisantes, sont fournis en des quantités et dans des proportions physiologiques
- Le zinc contribue à un équilibre acido-basique normal
- Les préparations de bases ne contiennent aucun colorant ni aromatisant artificiel.

Les préparations de bases Burgerstein sont également très bien indiquées en tant que préparations multiminérales et sources de calcium, de magnésium, de potassium, de zinc et de manganèse. Elles peuvent être prises pour harmoniser l'équilibre acido-basique et constituent également un complément de minéraux idéal à une préparation multivitaminée.

Burgerstein Probase:

La préparation de bases en poudre, facile à doser et aisément soluble, se signale par sa neutralité gustative.

Pour une assimilation optimale, prendre la préparation en poudre à jeun, environ 15 à 30 minutes avant le petit déjeuner ou le soir au coucher avec 0,2l d'eau tiède. Ce procédé permet un passage gastrique rapide, ce qui empêche une neutralisation par les sucs gastriques.

Disponible dans les formats d'emballage suivants:

Boîte de 125 g / Boîte de 400 g

Burgerstein Comprimés de Probase:

Grâce à un enrobage conçu spécialement, les comprimés de Burgerstein Probase sont résistants aux sucs gastriques. Aussi, ils peuvent être pris aussi bien durant qu'entre les repas. Une neutralisation par les sucs gastriques est pratiquement exclue grâce à cette forme galénique d'administration.

Disponible dans les formats d'emballage suivants:

150 comprimés / 300 comprimés

Qui profite de Burgerstein Probase et Comprimés de Probase?

Les habitudes inhérentes à notre mode de vie actuel entraînent souvent un déséqui-libre du bilan acido-basique. Toute personne qui ne consomme pas tous les jours 500 – 700 g de légumes et de fruits fournit à son corps trop peu de minéraux et d'oligo-éléments formateurs de bases. De plus, nous mangeons souvent des aliments trop riches en protéides et glucides, ce qui a pour corollaire une production excessive d'acides. A cela s'ajoutent les sollicitations psychiques du quotidien et une activité physique insuffisante qui vont favoriser encore plus l'hyperacidité. Notre bien-être s'en trouve perturbé et des troubles vagues et difficiles à classer sont de plus en plus fréquents:

- Fatigue chronique, épuisement
- Problèmes de concentration
- Déséquilibre intérieur
- Troubles gastro-intestinaux
- Mobilité articulaire diminuée

Que contiennent Burgerstein Probase et Comprimés de Probase?

Probase:

Burgerstein Probase (apport journalier = 1 cuillère à thé) contient:

Calcium	800 mg	100%*
Potassium	575 mg	28%*
Magnésium	300 mg	80%*
Zinc	10 mg	100%*
Manganèse	2 mg	100%*

**Part de la dose journalière recommandée par l'OSAV*

Comprimés de Probase:

Burgerstein Comprimés de Probase (apport journalier = 5 comprimés) contient:

Calcium	500 mg	63%*
Potassium	800 mg	40%*
Magnésium	300 mg	80%*
Zinc	10 mg	100%*
Manganèse	2 mg	100%*

**Part de la dose journalière recommandée par l'OSAV*

Désirez-vous en savoir davantage ou avez-vous des questions?

Le livre „Burgerstein Handbuch Nährstoffe“, paru chez Trias Verlag Stuttgart, contient d'autres informations plus détaillées concernant le thème „Micronutriments“. Il peut être commandé sous www.mikronaehrstoff-wissen.ch.

Pour toute question éventuelle, veuillez vous adresser s.v.p. à votre pharmacien, votre droguiste ou à un spécialiste en nutrition orthomoléculaire.

Ça fait du bien.
Burgerstein Vitamines



Distribué par:

Le conseil santé dont vous avez besoin.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, CH-8640 Rapperswil
www.burgerstein.ch

