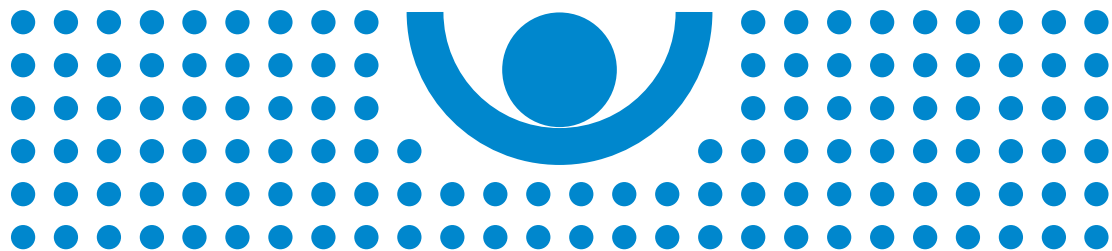


Burgerstein

Probase, Comprimés de Probase,
Mélange de Bases



Finies
les aigreurs.

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



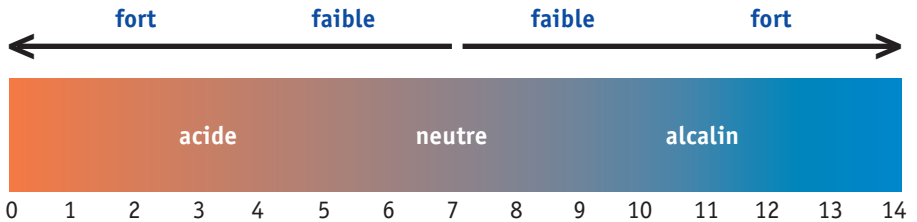
Sommaire

La dynamique acido-basique	4
Causes d'une hyperacidité	5-6
Conséquences d'une hyperacidité	7
Mesure de la charge acide	7
Valence des denrées alimentaires (tableau PRAL)	8-9
Test: Etes-vous atteint d'acidité?	10-11
Préparations alcalines de Burgerstein	
• Probase	
• Comprimés de Probase	
• Mélange de bases	12-13
Vérification de la dynamique acido-basique	
• Papier indicateur du pH	14

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 de 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

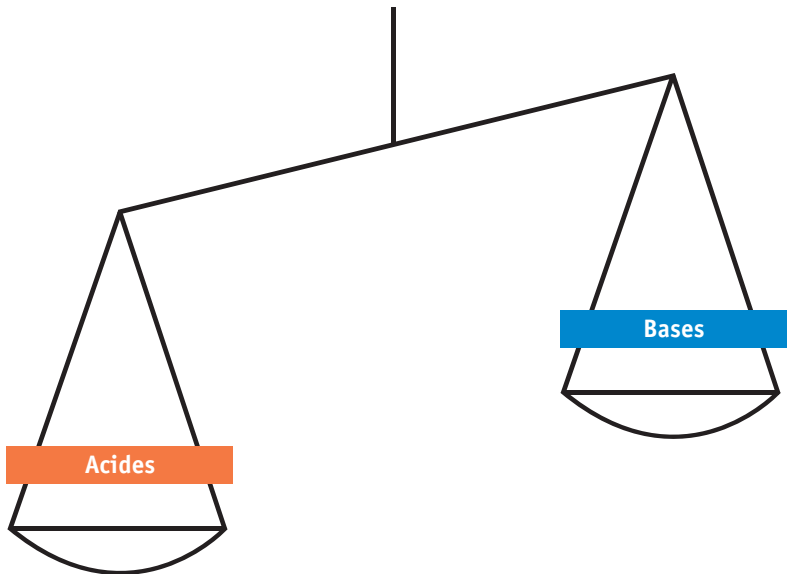
Formateurs de bases

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.

Mesure de la charge acide

Pour contrôler la charge acide de l'organisme, une méthode simple est la mesure du pH urinaire. La teneur en acides (acides libres) de l'urine est mesurée au moyen de bandelettes réactives. La modification de couleur de la bandelette de test indique la valeur du pH urinaire. Pour pouvoir fournir un énoncé significatif d'une éventuelle charge acide, il est recommandé de pratiquer le test matin et soir durant au moins 7 jours.

Le test effectué avec les bandelettes indicatrices ne mettent en évidence qu'une tendance, du fait que seuls les acides libres urinaires sont mesurés. La force d'expression de ces mesures est par conséquent réduite. Le recours aux tests Sander permet de se faire une idée exacte du bilan acido-basique actuel. L'élaboration d'un profil journalier demande 5 échantillons urinaires.

On obtient d'une part, des informations sur la valeur du pH et d'autre part, sur la capacité du pouvoir tampon. L'évaluation des mesures demande de faire appel à un laboratoire spécialisé, ce qui rend ce test plus coûteux.

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	0,9
Cacao, préparé avec du lait écrémé (3,5%)	B	-0,4
Cola	S	0,4
Eau minérale	B	-1,8
Jus d'orange, non sucré	B	-2,9
Jus de légumes (tomate, betterave, carotte)	B	-3,6
Jus de pomme, non sucré	B	-2,2
Jus de raisin	B	-1,0
Tisane aux fruits, infusion	B	-0,3
Tisane aux herbes	B	-0,2

Denrées alimentaires		PRAL*
Graisses et huiles		
Beurre	S	0,6
Huile d'olive	N	0,0
Margarine	B	-0,5

Denrées alimentaires		PRAL*
Poissons et fruits de mer		
Cabillaud, filet	S	7,1
Crevettes	S	7,6
Flétan	S	7,8
Moules	S	15,3
Sandre	S	7,1
Sardines à l'huile	S	13,5
Saumon	S	9,4
Sébaste	S	10,0
Truite, vapeur	S	10,8

* 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	-4,8
Ananas	B	-2,7
Banane	B	-5,5
Cerises	B	-3,6
Figues séchées	B	-18,1
Fraises	B	-2,2
Orange	B	-2,7
Pamplemousse	B	-3,5
Pêche	B	-2,4
Poire	B	-2,9
Pomme	B	-2,2
Raisins secs	B	-21,0

Céréales et farines

Avoine, flocons	S	10,7
Céréales Cornflakes	S	6,0
Epeautre (grains verts de blé complet)	S	8,8
Farine complète de blé	S	8,2
Farine complète de seigle	S	5,9
Maïs (grains entiers)	S	3,8
Orge (grains entiers)	S	5,0
Riz, décortiqué	S	4,6
Riz, non décortiqué	S	12,5

Pâtes alimentaires et pain

Nouilles aux œufs	S	6,4
Spaghettis	S	6,5
Biscottes	S	5,9
Pain blanc	S	3,7
Pain complet	S	5,3
Pain de seigle	S	4,1

Viande et charcuterie

Agneau (maigre)	S	7,6
Boeuf, maigre	S	7,8
Cervelas	S	8,9
Foie (porc)	S	15,7
Porc, maigre	S	7,9

Denrées alimentaires PRAL*

Poule	S	8,7
Salami	S	11,6
Saucisses de vaine	S	7,0
Saucisses viennoises	S	7,7
Saucisson de foie	S	10,6
Veau	S	9,0

Lait, produits laitiers et œufs

Babeurre	S	0,5
Cottage-cheese	S	8,7
Emmental (45% de graisse, les tr. incl.)	S	21,1
Fromage à pâte dure, 4 sortes en moyenne	S	19,2
Fromage à pâte molle, totalité des graisses	S	4,3
Fromage blanc	S	11,1
Fromage fondu, nature	S	28,7
Fromage frais	S	0,9
Lait de vache 1,5%	S	0,7
Lait entier, pasteurisé et stérilisé	S	0,7
Œufs de poule	S	8,2
Parmesan	S	34,2
Petit-lait	B	-1,6
Yaourt nature, à partir de lait entier	S	1,5
Yaourts aux fruits, à partir de lait entier	S	1,2

Légumes

Broccoli	B	-1,2
Carottes, précoces	B	-4,9
Champignons	B	-1,4
Choucroute	B	-3,0
Choux-fleurs	B	-4,0
Concombre	B	-0,8
Courgettes	B	-4,6
Épinards	B	-14,0
Fenouil	B	-7,9
Poireau	B	-1,8
Pomme de terre	B	-4,0
Ruccola	B	-7,5
Salade iceberg	B	-1,6
Salade pommée, en moyenne 4 sortes	B	-2,5
Tofu (graines de soja, vapeur)	B	-0,8

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



Burgerstein Probase, Comprimés de Probase et Mélange de bases sont des préparations de bases modernes contenant des minéraux et des oligo-éléments alcalinisants, qui présentent les avantages suivants:

- Le calcium et le magnésium sont dans un rapport physiologique optimal de 2:1
- Les oligo-éléments, zinc et manganèse, en activant les réactions enzymatiques, exercent une régulation additionnelle sur l'équilibre acido-basique
- Les préparations de bases ne contiennent aucun adjuvant exogène (par exemple colorants et aromatisants)
- L'effet neutralisant optimal est atteint grâce à une fine concordance des diverses substances alcalines et à la fraction maintenue volontairement basse du bicarbonate de sodium afin d'éviter une surcharge sodique (ceci est particulièrement important lors d'une alimentation pauvre en sodium) et un risque d'alcalose (valeurs du pH trop alcalines)

Les produits de bases de Burgerstein sont également très bien indiqués pour couvrir les besoins en calcium, magnésium, zinc et manganèse.

Toutes les préparations de bases de Burgerstein contiennent la même quantité de substances minérales alcalines et d'oligo-éléments. Elles peuvent être prises régulièrement et sur une longue durée pour maintenir l'équilibre acido-basique et elles sont également bien indiquées pour servir de complément minéral à une préparation de multivitamines.

Burgerstein Probase, Burgerstein Mélange de bases:

Les préparations de bases, qui se présentent sous forme de poudre, sont faciles à doser et se dissolvent bien. Elles sont caractérisées par les propriétés suivantes:

- Burgerstein Probase: goût neutre, sans additifs, 100% de substances actives
- Burgerstein Mélange de bases: sucré avec du fructose, d'où son goût agréable

Pour obtenir une efficacité optimale, prendre les préparations de 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.

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.

Qui profite de Burgerstein Probase, Comprimés de Probase et Mélange de bases?

Les habitudes inhérentes à notre mode de vie actuel entraînent souvent un déséquilibre 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 protides 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

Aimeriez-vous connaître votre dynamique acido-basique?

Vous pouvez vous-même estimer votre bilan acido-basique. Utilisez à cet effet les bandelettes de papier réactives et observez les règles suivantes:

- Il est recommandé de procéder au moins à 2 mesures par jour (matin et soir)
- Pour obtenir un résultat d'une bonne force de témoignage, testez la première urine le matin et la dernière au coucher (urine 2ème jet)
- Effectuez les mesures durant 7 jours au minimum afin de tirer plus de déductions. Un seul test est peu significatif, étant donné que la teneur en acides varie en fonction des repas ingérés
- Notez les valeurs mesurées sur un tableau
- Apportez votre tableau à une pharmacie, une droguerie ou à votre spécialiste en nutrition orthomoléculaire, afin d'obtenir une évaluation optimale.



Burgerstein offre les bandelettes en papier indicatrices du pH. Veuillez vous adresser à votre pharmacien, votre droguiste ou à votre spécialiste en nutrition orthomoléculaire.



Que contiennent Burgerstein Probase, Comprimés de Probase et Mélange de bases?

Par portion journalière: = 1 cuillère à thé de Burgerstein Probase
= 2 cuillères à thé de Burgerstein Mélange de bases
= 5 comprimés de Burgerstein Comprimés de Probase

Calcium	800 mg	100%*
Magnésium	300 mg	80%*
Potassium	300 mg	15%*
Zinc	10 mg	100%*
Manganèse	2 mg	100%*

*Part de la dose journalière recommandée par l'OFSP

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

Le livre „Micronutriments dans la pratique médicale“, paru chez la OM-Stiftung Rapperswil-Jona, contient d'autres informations plus détaillées concernant le thème „Micronutriments“. Il peut être commandé sous www.burgerstein.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-Jona

www.burgerstein.ch