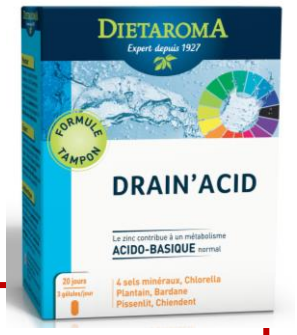
DRAIN'ACID



L'ESSENTIEL A RETENIR !

Indications :

Le zinc contribue à un métabolisme acido-basique normal.

Contre-indication :

Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.

Mode d'emploi :

3 gélules par jour à prendre avec un grand verre d'eau.

Ingrédients	Apport par dose journalière recommandée (3 gélules)	Apport par dose journalière recommandée en mg d'EPS*	% AR**
Plantain	100 mg	500 mg	
Bardane	100 mg	400 mg	
Chlorella	100 mg	100 mg	
Chiendent	50 mg	200 mg	
Pissenlit	50 mg	200 mg	
Magnésium	60 mg		15%
Calcium	46 mg		5,7%
Potassium	80 mg		3,9 %
Zinc	1,5 mg		15%

* EPS : Equivalent Plante Sèche. ** Apport de référence.

citrate de magnésium	535.71 mg
citrate de calcium	225.36 mg
citrate de potassium	222.21 mg
citrate de zinc	4.83 mg

CONSEILS D'HYGIENE DE VIE : SOINS QUOTIDIENS, ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

- Avoir une alimentation variée et équilibrée.
- réduire l'apport de protéines animales,
- limiter au maximum la consommation de sucre, produits sucrés et céréales raffinées,
- consommer des légumes de saison,
- privilégier les aliments alcalinisants : banane, pomme de terre, carotte, fenouil, céleri, avocat, amande, algues, graines germées… => grande richesse en calcium, potassium et magnésium qui sont des minéraux alcalins.
- Aliments acidifiants à consommer avec modération :

Viandes, charcuterie, poissons gras, crustacés

Céréales, surtout raffinées (riz blanc, pain blanc…)

Produits laitiers riches en petit lait (yaourt, fromage blanc…)

Sucres blancs et roux et les produits qui en contiennent

Fromages forts

Condiments (moutarde, cornichons, ketchup, piment, mayonnaise…)

Sel

Chocolat

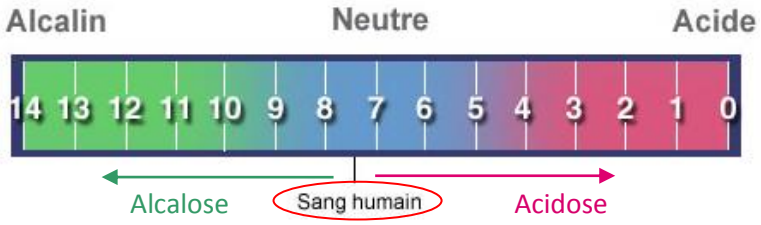
Boissons contenant de la caféine

Alcool fort et vin (surtout blanc)

Ce document est réservé au personnel des magasins de conseils afin de leur apporter des informations techniques relatives au produit. Il n'est pas destiné à l'usage des consommateurs et ne peut pas servir de support publicitaire. Toute utilisation à des fins autres que celles-ci entraînera la responsabilité exclusive du contrevenant.

POUR ALLER PLUS LOIN…

L'équilibre acido-basique, ou homéostasie du pH est une grande fonction du corps humain qui vise à réguler le pH de celui-ci. Le pH plasmatique varie normalement de 7,38 à 7,42. On parle d'acidose en cas de diminution du pH et d'alcalose en cas d'augmentation de celui-ci.



En cas d'acidose, le corps va chercher tous les éléments alcalins qu'il pourrait utiliser pour combattre les éléments acides. Il va essayer dans un premier temps de trouver ces éléments alcalins (des minéraux) via l'alimentation. S'il ne les trouve pas, il sera obligé de chercher ailleurs. Comme les os sont une grande source de minéraux alcalins, ceux-ci pourraient être pompés par le corps pour lutter contre ces éléments acides. L'accumulation d'acides dans les tissus peut entraîner diverses conséquences : l'accroissement des inflammations, le ralentissement du métabolisme, la déminéralisation, un affaiblissement général de l'organisme, une sensibilité accrue au stress, une diminution du seuil de la douleur ou une accélération du processus de vieillissement.

L'alcalose, moins courante que l'acidose, peut résulter d'hyperventilation (une respiration trop rapide), d'une perte d'acide stomacal provoquée par des vomissements excessifs, de la sur-utilisation de médicaments antiacide ou antiulcère. Dans ce cas, le système de tampons du sang va ajuster en direction de l'acide, la respiration va devenir moins profonde pour conserver le CO_2 et augmenter les niveaux sanguins d'acide carbonique. Les reins contribuent à l'équilibre en excrétant plus d'urine alcaline.

Il est important de distinguer le pH des aliments d'un côté et de l'autre leur effet sur le corps humain une fois digérés (Indice PRAL). Ainsi, un aliment acide n'est pas forcément acidifiant. De même, un aliment alcalin n'est pas forcément alcalinisant. Par exemple, un aliment au goût acide peut avoir un effet physiologique alcalinisant, et inversement un aliment non acide au goût un effet acidifiant.
- Voici quelques aliments acidifiants : sucres, farines raffinées, graisses et huiles raffinées, café et thé, alcool, ...
- Au contraire, des aliments alcalinisants : pomme de terre, oignon, ail, carotte, châtaigne, yaourt, vinaigre, ...

Ce document est réservé au personnel des magasins de conseils afin de leur apporter des informations techniques relatives au produit. Il n'est pas destiné à l'usage des consommateurs et ne peut pas servir de support publicitaire. Toute utilisation à des fins autres que celles-ci entraînera la responsabilité exclusive du contrevenant.

DIETAROMA
Expert depuis 1927

DETAIL DES INGREDIENTS

Citrates de magnésium, calcium, potassium et zinc 3.9 à 15% des AJR/dose journalière	Les citrates de magnésium, calcium, potassium et zinc sont des minéraux au pouvoir alcalin. Ce sont les formes minérales les plus recommandées pour l'équilibre acido-basique. *Des références scientifiques :* ***Les citrates permettent d'alimenter la réserve alcaline épuisée par l'acidose tissulaire chronique**. La surcharge d'acide est alors remise en circulation, puis est peu à peu éliminée par les reins.* *Des chercheurs ont montré qu'il est possible de neutraliser l'acidité produite par l'alimentation avec des suppléments alimentaires de bicarbonate de potassium. Cela améliore les équilibres du calcium et du phosphore, réduit les taux de résorption osseuse, entre autres avantages. Chez des animaux, on a montré qu'une supplémentation avec des minéraux alcalins neutralise l'acidose métabolique induite par l'alimentation et est associée à une masse osseuse plus importante.* *De plus, on a montré que le citrate de potassium réduit les pertes de calcium chez des femmes ménopausées, et peut même accroitre la formation de tissu osseux dans cette population.* *15 femmes et 10 hommes âgés d'environ 44 ans, ont été enrôlés dans une étude et ont reçu un supplément nutritionnel riche en minéraux alcalins. Les résultats ont indiqué que la prise d'un supplément riche en minéraux alcalins est associée à une augmentation du pH sanguin et urinaire.* *30 femmes âgées d'environ 58 ans ont participé à un essai clinique et ont été supplémentées en citrate de potassium. La supplémentation a nettement diminué l'excrétion d'acide dans les urines et réduit la résorption osseuse.*
Extrait de plantain feuille ***Plantago major*** 100 mg /dose journalière	La dénomination botanique du plantain vient du latin "planta" plante du pied et "ago" je pousse, littéralement "pousse sous la plante des pieds" ou "foulé aux pieds". La plante semble s'être installée en Amérique après l'arrivée des colons. Les Amérindiens l'auraient nommée « pieds de Blancs » parce qu'elle s'installait partout où l'homme blanc posait sa botte (ses semelles transportaient les minuscules graines provenant de France ou d'Angleterre). *Des références scientifiques :* *Le plantain est traditionnellement utilisé pour la santé des voies respiratoires.* *Sa richesse en mucilages en fait un très bon expectorant, qui permet l'évacuation du mucus accumulé dans les bronches et les poumons, et ainsi un **drainage pulmonaire**. Dans ce produit, son rôle est de faciliter le drainage et l'élimination des acides, au niveau des poumons.*
Extrait de bardane racine ***Arctium lappa*** 100 mg/dose journalière	Autrefois la bardane était utilisée dans la stimulation de la croissance du cheveu (suivant la théorie des signatures, à cause de la pilosité de la plante). Les anciens l'utilisaient comme dépurative, diurétique, sudorifique, anti-rhumatismales, ... Le capitule de bardane est à l'origine de l'invention de la bande auto-agrippante (Velcro®) inventée en 1948 par Georges de Mestral. *Des références scientifiques :* *La bardane est une plante dépurative particulièrement utilisée dans la détoxification et le **drainage cutané**.* *Dans ce produit, son rôle est de faciliter le drainage et l'élimination des acides, au niveau de la peau.*
Chlorella 100 mg/dose journalière	La chlorella est une micro-algue verte unicellulaire qui se reproduit en eau douce, grâce à la photosynthèse. Elle date de 2 milliards d'années, mais n'a été découverte qu'au XIX° siècle. Elle est utilisée par la médecine traditionnelle mexicaine depuis l'époque précolombienne. *Des références scientifiques :* *La chlorella est naturellement riche en acides aminés, vitamines A, E, C et B, et en minéraux.* *Cette algue a la capacité de fixer les toxines dans l'organisme et d'aider à les éliminer.*

Ce document est réservé au personnel des magasins de conseils afin de leur apporter des informations techniques relatives au produit. Il n'est pas destiné à l'usage des consommateurs et ne peut pas servir de support publicitaire. Toute utilisation à des fins autres que celles-ci entraînera la responsabilité exclusive du contrevenant.

Extrait de chiendent rhizome ***Agropyron repens*** 50 mg/dose journalière	Le chiendent est une mauvaise herbe cosmopolite, largement répandue dans l'hémisphère nord, où elle envahit rapidement les champs. On le retrouve jusqu'à 2000 m d'altitude. *Des références scientifiques* : *Le chiendent est une plante diurétique. C'est-à-dire qu'elle permet l'élimination et le drainage des toxines, et des acides en excès aux niveaux rénal et urinaire.*
Extrait de pissenlit feuille ***Taraxacum officinale*** 50 mg/dose journalière	Le pissenlit est une plante commune dans les prairies et les champs humides. Ses feuilles donnent de très bonnes salades de printemps. *Des références scientifiques* : *Le pissenlit a une action diurétique. Il va donc agir en complément du chiendent qui a une action similaire, et stimuler l'élimination des déchets et des acides en excès par les voies urinaires.*

ETUDES SCIENTIFIQUES ET BIBLIOGRAPHIE

- http://www.nutranews.org
- http://www.wikiphyto.org
- *Frassetto L. et al., Diet, evolution and aging - the pathophysiologic effects of the post-agricultural inversion of the potassium-to-sodium and base-to-chloride ratios in the human diet, Eur. J. Nutr., 2001 Oct, 40(5):200-13.*
- *König D. et al., Effect of a supplement rich in alkaline minerals on acid-base balance in humans, Nutrition Journal, 2009, 8:23 doi: 1186/1475-2891-8-23.*
- *Marangella M. et al., Effects of potassium citrate supplementtaion on bone metabolism, Calcit. Tissu Int., 2004 Apr, 74(4):330-5.*

Ce document est réservé au personnel des magasins de conseils afin de leur apporter des informations techniques relatives au produit. Il n'est pas destiné à l'usage des consommateurs et ne peut pas servir de support publicitaire. Toute utilisation à des fins autres que celles-ci entraînera la responsabilité exclusive du contrevenant.