

Obesity has become an American obsession, and there is no shortage of self-styled experts offering weight loss solutions. None of the traditional weight loss programs address the root cause of obesity, says Dr. Robert O. Young, author of *The pH Miracle for Weight Loss*. The culprit is not calories, fats, carbohydrates, or laziness, says Young. It is acidity. "The body retains fat as a protection against the overproduction of acids caused by typical American diet," writes Young. "You are not overweight, you are overacidic. Your fat is actually saving your life. Without that fat protecting the cells, tissues, and organs of your body from acids, you would be dead."

The modern diet is extremely acidic. Red meat is acidic, but low-fat "white" meats, such as chicken and turkey, are acidic as well. High protein alternatives, such as dairy products and eggs, are also acidic. Many people who cut back on meat and dairy often turn toward grains, but grains—even whole grains—also are extremely acidic. Fruits are considered by many to be weight-loss essentials, but they are high in acids. Many people point to "evils" of processed foods and fast foods. They are correct, but not for the reasons they think, says Young. The problem is not fats, or trans fats, but acids.

What we drink may be even worse than what we eat. Weight-loss staples such as coffee, tea, and diet soda are all extremely acidic. Fruit smoothies, sports drinks, and milk? Acidic, acidic, acidic. In addition to the acid baths we are giving our stomachs, the body also generates its own acids in response to its environment. Smoking increases acidity in the body, so it is not surprising that air pollution contributes to acidity as well. Stress and negativity are acid builders, too.

L'obésité est devenue une hantise partout dans les pays occidentaux. Pourtant il y a phléthore de soit-disant experts offrant des solutions pour perdre du poids. Aucun de ces programmes d'amaigrissement ne s'adresse à la cause première de l'obésité, dit le Dr. Robert O. Young, auteur du *Miracle de la balance acido basique* pour la perte de poids. Le coupable de surpoids n'est pas le nombre de calories, les graisses, les hydrates de carbone, ou le manque d'activité. C'est l'hyper acidité. « Le corps met en graisse pour compenser la balance acido basique déséquilibrée par l'alimentation actuelle, » écrit le docteur Young. « Vous n'avez pas de poids excessif, vous êtes en super acidité. Votre graisse sauve réellement votre vie. Sans cette graisse protégeant les cellules, les tissus, et les organes de votre corps contre les acides, vous seriez mort. »

Le régime alimentaire moderne est extrêmement acide. La viande rouge est acide, mais les viandes « blanches » à faible teneur en matière grasse, telles que le poulet et la dinde, sont acides tout autant. Les autres alternatives protéiques sont à base de lait et d'oeufs et sont tout autant acides. Même les personnes qui réduisent viandes et produits laitiers pour se tourner vers des ressources protéiques végétales sont en sur-acidité. Même les fruits, considérés comme étant par beaucoup un base des régimes alimentaires amaigrissants, sont souvent acides. Certains encore croient que ce sont les plats préparés industriels ou les fast food. Elles ont raisons, mais pas pour les raisons qu'elles croient, dit le docteur Young. Le problème n'est pas les graisses, ou les graisses transformées, mais les acides libérés.

Ce que nous buvons peut être encore plus mauvais que ce que nous mangeons. Les coupe fain tels que le café, le thé, et les soda sont tous extrêmement acidifiant. Les jus de fruit, les boissons dynamisantes, le lait ? Acide, acide, acide. En plus des boissons acides que nous donnons à nos estomacs, le corps produit également ses propres acides en réponse à son environnement. Le tabagisme augmente l'acidité dans le corps, la pollution atmosphérique aussi. L'effort et la négativité sont aussi des facteurs aggravants.

Many experts tout moderate exercise—such as walking—for weight loss. When stressed, the muscles produce acids, such as lactic acid. These acids often are released along with perspiration. However, if the exercise is not intense enough to cause you to perspire, you might actually be increasing acids in your body. Some of these are voided through urination and defecation, but many remain in the system. If you do exercise, make sure you sweat—a lot!

Acids trapped in the body can break down other tissues. To protect itself from the toxic effect of acids, the body creates a natural buffer of fat. The fat cells trap the acids. “Ask any plastic surgeon,” writes Young. “The fat they liposuction out of their patients is brown and black because of all the acids it contains.”

The secret to weight loss, says Young, is to decrease the body’s acidity by increasing the intake of alkaline foods and ionized alkaline water. This will balance out your body’s pH, the measure of its acidity. Most alkaline foods are vegetables that must be consumed raw to retain their alkalinity. It is easier, of course, to drink alkaline water, since you consume water every day. As an added bonus, ionized water has smaller clusters of water molecules than regular water does.

This “micro-clustered” water is more easily absorbed by the cells. It is also extremely efficient at flushing acids out of the cells. Once the fat cells are no longer needed to trap the fats, the body will dispose of them. “Your body can—and will—let go of the excess fat,” writes Dr. Young. “If your food and drink are alkaline (meaning, in basic chemistry, the opposite of acid), all that acid-binding fat will just melt right off. There will be no need for the body to hold on to it anymore.”

Beaucoup d'experts suggèrent de l'activité physique pour perdre du poids. En fait une fois soumis à un effort, les muscles produisent des acides, tels que l'acide lactique. Ces acides souvent sont libérés avec la transpiration. Si l'exercice n'est pas assez intense pour vous faire transpirer, vous pouvez réellement augmenter le taux d'acidité. Certains de ces acides sont aussi éliminés par l'urine et la défécation, mais beaucoup restent dans le corps. Si vous faites de l'exercice que vous suez bien!

Les acides emprisonnés dans le corps peuvent attaquer d'autres tissus. Pour se protéger contre l'effet toxique des acides, le corps crée un "amortisseur" naturel, la graisse. Les adipocytes emprisonnent les acides. « Demandez à n'importe quel chirurgien plasticien, » écrit Young. « La graisse qu'ils extraient par liposuction est brune voire noire en raison de tous les acides qu'elle contient. »

Le secret à la perte de poids est de diminuer l'acidité du corps en augmentant la prise des nourritures alcalines et en buvant de l'eau alcaline ionisée. Ceci équilibrera le pH de votre corps ce qui permet d'évaluer son acidité. La plupart des nourritures alcalines sont des légumes qui doivent être consommés crus pour maintenir leur alcalinité. Il est plus facile, naturellement, de boire l'eau alcaline, puisque vous consommez de l'eau quotidiennement. Comme bonification supplémentaire, l'eau ionisée est microstructurée.

Cette eau « micro-structurée » est absorbée plus facilement par les cellules. Elle est également extrêmement efficace pour éliminer les acides contenus dans les cellules. Une fois que les adipocytes ne sont plus nécessaires pour emprisonner les graisses, le corps se débarrassera d'elles. « Votre corps abandonnera de lui même la graisse excessive, » écrit le Dr. Young. « Si votre nourriture et boisson sont alcalines (ce qui veut dire anti acide), votre graisse compensatrice de l'acide fondra »