



RETROUVEZ VOTRE  
**ÉQUILIBRE**

**CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR  
L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE**

---

**Basica<sup>®</sup>**

# ADOPTEZ VOTRE NOUVEAU BIEN-ÊTRE :

Bienvenue chez Basica®.

---

Dans la vie, nous aspirons tous à l'équilibre, à l'harmonie et au bien-être général. Une alimentation alcalinisante tient un rôle essentiel dans ce processus. Nous sommes donc ravis que vous souhaitiez en savoir plus sur l'alimentation alcalinisante et l'équilibre acido-basique de l'organisme.





# PRINCIPES DE BASE POUR NOTRE ÉQUILIBRE.

Tous les processus métaboliques de notre corps sont contrôlés par des enzymes qui ne peuvent toutefois fonctionner de manière optimale que dans certaines conditions. Le pH fait partie de ces conditions. Il s'agit d'une mesure pour la concentration en acides et en bases. C'est pour cela que le pH est maintenu dans des limites très étroites et précises à l'intérieur des cellules, dans les tissus environnants, dans les organes et surtout dans le sang.

Un bon équilibre acido-basique est donc un pilier fondamental pour de nombreux processus métaboliques – comme la transformation des nutriments que sont les protéines, les lipides et les glucides en éléments constitutifs pour l'élaboration de nouvelles cellules somatiques et pour la production d'énergie.

Pour un bon fonctionnement du métabolisme, notre corps a besoin d'un approvisionnement constant en minéraux basiques que nous apportons par l'alimentation. Cette dernière joue donc un rôle important pour l'équilibre acido-basique de notre métabolisme.



Vous trouverez de plus amples informations sur un métabolisme acido-basique équilibré à l'adresse suivante [www.basica.ch](http://www.basica.ch)



# ALIMENTATION ALCALINISANTE:

Retrouver l'équilibre  
avec plaisir.

Notre métabolisme acido-basique est influencé par notre alimentation. Celle-ci est souvent constituée d'aliments riches en protéines et acidifiants comme la viande, la charcuterie, le poisson, le fromage, les œufs ainsi que les produits laitiers et à base de céréales. Il ne faut toutefois pas délaisser entièrement ces aliments. L'important est d'avoir un apport suffisant en aliments alcalinisants.

Il ne faut pas renoncer au plaisir. Des herbes fraîches, de nouveaux épices ou bien des légumes de saison par exemple en font partie.

## **CONSEIL:**

Boire en quantité suffisante chaque jour, cela permet de conserver un métabolisme acido-basique équilibré. Le plaisir est également dans la diversité: Schorle de fruits sans sucre ajouté, des infusions ou des tisanes aromatisées aux fruits.

# RÉGALEZ-VOUS. Mais correctement.

Une part importante d'aliments riches en bases dans le menu quotidien permet non seulement de rééquilibrer votre métabolisme acido-basique, mais aussi de diversifier vos menus. Ils contiennent par ailleurs de nombreux éléments nutritifs, des vitamines ainsi que des minéraux. Délicieux et sain à la fois.



## ALCALINISANT

	FAIBLE	MOYEN	FORT
Légumes et salades	laitue pommée et iceberg, concombres, aubergine, courgette, brocoli, chou de Bruxelles, champignons, chou-fleur, poivron, tomates, asperges, pommes de terre, poireau, choucroute, radis	mâche, roquette, fenouil, chou frisé, carottes, chou-rave, céleri	épinard
Fruits	pommes, poires, pêches, cerises, fraises, mangue, raisins, kiwis, oranges, citrons, pamplemousse, ananas, pastèque	bananes, abricots, cassis	figues séchées, raisins secs
Épices	vinaigre de vin rouge / vinaigre de cidre, jus de citron, ail, oignons		
Boissons	eau minérale, jus de fruits / de légumes, café, tisanes, lait de soja, vin blanc / rouge		

La classification des aliments s'applique pour 100 g. Selon l'état actuel de la science nutritionnelle, le sucre, les graisses et les huiles sont des neutres.

## ACIDIFIANT

	FAIBLE	MOYEN	FORT
Pain et produits à base de céréales	pain de seigle, pain croustillant, maïs	pain complet, épeautre, cornflakes, biscottes, spätzli, pâtes aux œufs	flocons d'avoine, riz
Produits laitiers et œufs	babeurre, fromage frais, yaourt, lait, crème liquide	œufs de poule	fromage blanc, fromage à pâte dure, parmesan, camembert, fromage fondu
Viande et charcuteries		saucisse de porc, saucisse de Vienne, charcuterie de porc, bœuf, porc, volaille, veau, agneau	oie, lapin, corned-beef, pâté de foie, salami
Poisson et fruits de mer		hareng, cabillaud, carpes, saumon, sébaste, sole, sandre	sardines, truite, anguille fumée, crevettes, moules

Notre alimentation devrait être **idéalement composée** ainsi :



**CONSEIL :**  
Vous trouverez en ligne à l'adresse suivante [www.basica.ch](http://www.basica.ch) un test acido-basique interactif.

# IL FAUT PARFOIS UN PETIT COUP DE POUCE POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE.

Une alimentation toujours équilibrée et variée avec beaucoup de fruits et légumes serait la voie royale. Satisfaire à cette exigence à tout moment et durablement est un défi dans la vie quotidienne moderne – que ce soit par manque de temps pour choisir soigneusement les aliments lors de l'achat et de la préparation des repas, à cause d'intolérances ou tout simplement à cause des nombreuses tentations pour des aliments «malsains». Basica® en complément peut vous aider à combler les carences en nutriments.

Basica® contient des minéraux et des oligo-éléments sélectionnés avec soin :

- Le zinc contribue à un équilibre acido-basique normal ainsi qu'à un métabolisme régulier des glucides et des acides gras.
- Le magnésium diminue la fatigue et l'épuisement et permet de conserver une fonction psychique saine. Avec le calcium, il contribue à la vitalité du métabolisme énergétique.
- Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments et le molybdène au métabolisme des acides aminés soufrés.

## CONSEIL :

Lors d'un régime visant à perdre du poids, il est également pertinent d'apporter des minéraux basiques. Le corps en a particulièrement besoin au cours d'un régime, car la décomposition des graisses produit davantage d'acides cétoniques. Trop d'acide peut compliquer la perte de graisses – conséquence : votre poids diminue plus lentement voire plus du tout.



# TESTEZ VOTRE MODE DE VIE.

Nous souhaitons vous aider à maintenir votre équilibre. Testez votre mode de vie : grâce à ce questionnaire, vous pourrez rapidement déterminer si votre équilibre acido-basique est respecté.

- | 1. Vos repas sont souvent composés de...                             | Oui                      | Non                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| pain   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| pâtes et riz   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fromage  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| yaourt ou fromage blanc  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| charcuterie ou jambon  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| viande   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| poisson  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Pendant la journée, vous mangez peu de...                         |                          |                          |
| fruits   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| légumes  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| salade   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Buvez-vous de la limonade, du coca ou des boissons alcoolisées ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Faites-vous régulièrement un régime ?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Vous sentez-vous souvent stressé ?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Êtes-vous souvent fatigué et manquez-vous souvent d'énergie ?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Avez-vous des difficultés de concentration et êtes-vous nerveux ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Pratiquez-vous rarement/ irrégulièrement du sport ?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ÉVALUATION :

Si vous avez répondu plus de 5 fois par «oui», il se peut que votre métabolisme acido-basique ne soit pas équilibré correctement.



# CE QUE VOUS POUVEZ ÉGALEMENT FAIRE pour retrouver votre équilibre.

Outre une alimentation équilibrée, il existe aussi de nombreuses possibilités pour profiter de votre vie de manière plus équilibrée :

Évidemment, la vie peut être parfois stressante, mais ne laissez pas le champ libre au stress en vous énervant longtemps à ce sujet. Respirez profondément et détendez-vous. L'exercice physique est important. Mais ce qui est encore plus important, c'est votre attitude vis-à-vis de vos exercices physiques. Personne n'est obligé de se torturer. Trouvez le type d'exercice physique qui vous convient. Si vous n'aimez pas le jogging, ce sont peut-être plutôt les randonnées entre amis ou simplement un cours de danse qui éveilleront votre passion. Entraîn va de pair avec équilibre. Et si l'activité physique est associée au plaisir, vous la pratiquerez automatiquement de manière régulière.

Profitez activement de pauses de repos pendant lesquelles vous pouvez laisser votre esprit vagabonder. Quand êtes-vous allé pour la dernière fois en pleine nature pour écouter le chant des oiseaux ? La pleine conscience contribue à votre bien-être : la méditation, les exercices de respiration, le yoga ou tout simplement de temps en temps un bon bain chaud relaxant. Et ici encore, ne jamais oublier la joie : rire souvent de bon cœur aide toujours.

En plus de tous ces petits conseils pour le quotidien, des séjours dans des centres de bien-être, des séminaires de méditation ou des séances de training autogène constituent de temps en temps un changement bienvenu qui vous permettra de consolider votre équilibre de vie.

Nous espérons vous avoir convaincu d'écouter activement votre intuition en plus de votre raison. Plus rien ne viendra vous faire perdre l'équilibre. Et si jamais c'était quand même le cas, Basica<sup>®</sup> est là pour vous aider à retrouver l'équilibre intérieur.



# TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE INTÉRIEUR.

Grâce à notre large gamme de produits, vous trouverez exactement le Basica® qui vous convient.

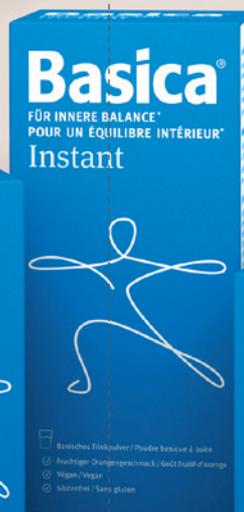
## BASICA® VITAL

Granulés basiques  
À délayer dans les plats, également adapté pour la cuisson et la pâtisserie.



## BASICA® DIREKT

Microperles basiques  
Pour une prise rapide sans eau au bureau ou en déplacement.



## BASICA® INSTANT

Poudre à boire basique  
Dissolution rapide, saveur fruitée d'orange.



## BASICA® COMPACT

Comprimés basiques  
Pour une prise quotidienne pratique à la maison et en déplacement.



## BASICA® PUR

Préparation basique en poudre  
À dissoudre dans de l'eau ou du jus de fruits.

# POUR RETROUVER VOTRE ÉQUILIBRE

NOUVEAU



**BASICA® PUR**  
Préparation basique  
en poudre  
À dissoudre dans 250 ml  
de l'eau ou du jus  
20 bâtonnets

**BASICA® COMPACT**  
Comprimés basiques  
Pour une prise quotidienne  
pratique à la maison et en  
déplacement  
120 compr. / 360 compr.

**BASICA® VITAL**  
Granulés basiques  
À délayer dans les aliments,  
également adapté pour la  
cuisson et la pâtisserie  
200 g

**BASICA® DIREKT**  
Microperles basiques  
Pour une prise rapide  
sans eau au bureau ou  
en déplacement  
30 bâtonnets

**BASICA® INSTANT**  
Poudre à boire basique  
Dissolution rapide  
au goût fruité d'orange.  
300 g

Conseil  
d'utilisation  
(par jour)

Éléments nutritifs

2 bâtonnets

Calcium 550 mg  
(sous forme de lactate de calcium)  
Magnésium 150 mg  
(sous forme de citrate de magnésium)  
Potassium 350 mg  
(sous forme de citrate de potassium)  
zinc 5 mg  
(sous forme de citrate de zinc)  
Molybdène 50 µg  
(sous forme de molybdate de sodium)  
Chrome 40 µg  
(sous forme de chlorure de chrome)  
Sélénium 30 µg  
(sous forme de séléniate de sodium)

2 × 3 comprimés

Calcium 350 mg  
(sous forme de citrate de calcium)  
Magnésium 120 mg  
(sous forme de citrate de magnésium,  
d'oxyde de magnésium)  
Zinc 5 mg  
(sous forme de citrate de zinc)  
Fer 5 mg  
(sous forme de citrate de fer)  
Cuivre 1 mg  
(sous forme de citrate de cuivre)  
Molybdène 50 µg  
(sous forme de molybdate de sodium)  
Chrome 40 µg  
(sous forme de chlorure de chrome)  
Sélénium 30 µg  
(sous forme de séléniate de sodium)

2 × 16 g

Calcium 550 mg  
(sous forme de citrate de calcium)  
Magnésium 150 mg  
(sous forme de citrate de magnésium)  
Potassium 350 mg  
(sous forme de citrate de potassium)  
Zinc 5 mg  
(sous forme de citrate de zinc)  
Fer 5 mg  
(sous forme de citrate de fer)  
Cuivre 1 mg  
(sous forme de citrate de cuivre)  
Molybdène 50 µg  
(sous forme de molybdate de sodium)  
Chrome 40 µg  
(sous forme de chlorure de chrome)  
Sélénium 30 µg  
(sous forme de séléniate de sodium)

2 bâtonnets

Calcium 240 mg  
(sous forme de citrate de calcium)  
Magnésium 375 mg  
(sous forme de citrate de magnésium,  
d'oxyde de magnésium)  
Zinc 5 mg  
(sous forme de citrate de zinc)  
Molybdène 50 µg  
(sous forme de molybdate de sodium)  
Chrome 40 µg  
(sous forme de chlorure de chrome)  
Sélénium 30 µg  
(sous forme de séléniate de sodium)

1 × 15 g

Calcium 350 mg  
(sous forme de carbonate de calcium)  
Magnésium 120 mg  
(sous forme de carbonate de magnésium,  
de citrate de magnésium)  
Zinc 5 mg  
(sous forme de citrate de zinc)  
Cuivre 1 mg  
(sous forme de citrate de cuivre)  
Molybdène 50 µg  
(sous forme de molybdate de sodium)  
Chrome 40 µg  
(sous forme de chlorure de chrome)  
Sélénium 30 µg  
(sous forme de levure de sélénium)  
Vitamine C 80 mg  
Vitamine B2 1,4 mg

Sans lactose



contient du lactose



Sans sucre



contient du lactose



contient du saccharose

Sans édulcorant



contient un édulcorant,  
le sorbitol



Sans gluten/iode



Végan



Goût

goût neutre

goût neutre

goût neutre

goût frais de citron

goût fruité d'orange

Valeur énergétique  
(par dose quotidienne)

16 kcal / 70 kJ

6 kcal / 25 kJ

111 kcal / 471 kJ

11 kcal / 49 kJ

49 kcal / 208 kJ

Pour diabétiques

< 0,1BE

< 0,1BE

2 BE

0,2BE

0,8BE

**Basica®. L'original – dans votre pharmacie ou votre droguerie.**

## DES QUESTIONS OU DES SUGGESTIONS ?

Vous trouverez en ligne à l'adresse suivante **[www.basica.ch](http://www.basica.ch)** :

- Ce qu'il faut savoir sur l'équilibre acido-basique
- Des informations au sujet de la gamme de produits Basica®
- Notre test acido-basique interactif



**Infoline 0800 80 40 42**  
appel gratuit



@BasicaDACH



@basica\_official basica



basica



basica

**[www.basica.ch](http://www.basica.ch)**



Fabricant :

**Protina Pharm. GmbH**  
85737 Ismaning · Allemagne



Distribution :

**Doetsch Grether AG**  
Case postale · CH-4051 Bâle