OXALATES : LE POISON CACHÉ DANS TON ASSIETTE "SANTÉ"

Ce que personne ne t’a dit
sur les épinards, les amandes
et ton smoothie vert…

⚠️ AVERTISSEMENT

Les contenus présentés sur cet ebook ne remplacent pas l’avis d’un médecin ou d’un professionnel de santé qualifié.
Ils sont fournis à titre purement éducatif et informatif, et ne constituent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni un traitement.
En cas de problème de santé, de symptôme ou de doute, consultez toujours un professionnel de santé agréé.



Gwenntv.com



Tu manges sain, tu enchaînes les jus verts, tu prends soin de toi…
et pourtant : fatigue persistante, douleurs, ballonnements,
inflammations silencieuses, signes de vieillissement qui s’installent.
Et si le coupable, c’était justement certains de ces “aliments santé”
qu’on t’a vantés ?
Dans cet ebook, tu vas découvrir comment t’en libérer
progressivement, sans frustrer ton corps ni ton esprit.








CHAPITRE 1 – QU'EST-CE QUE LES OXALATES ?



- Des composés végétaux présents dans de nombreux légumes, fruits secs, graines, cacao.

- Ils se lient au calcium et forment des cristaux dans le corps (notamment reins, articulations, vessie, peau, thyroïde…)

- En excès, ils bloquent l’absorption de minéraux, fatiguent les reins, irritent les intestins, perturbent la glycémie

- **Symptômes fréquents :** douleurs articulaires, troubles digestifs, fatigue inexpliquée, éruptions cutanées, cystites, urines troubles, anxiété, inflammations chroniques








CHAPITRE 2 – LES PIRES ALIMENTS "SANTÉ" QUI T'EMPOISONNENT

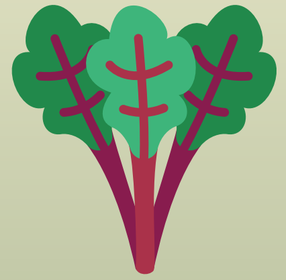
LES PIRES ALIMENTS "SANTÉ" QUI T'EMPOISONNENT TOP 15 ALIMENTS TRÈS RICHES EN OXALATES (À ÉVITER EN PRIORITÉ)



Epinards

750 mg / ½ tasse cuite

**crus, cuits,
en smoothie**



Rhubarbe

700 mg /100g



Amandes

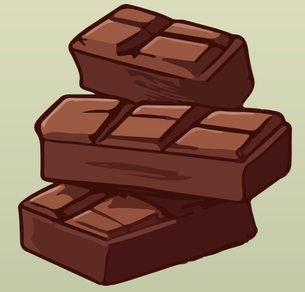
122 mg / 30 g

**et farine
et beurre**



Noix Cajou

50 mg / 30 g



Cacao

37mg / 1 c à s

**et chocolat
noir**

Oxalates.org

Teneur en oxalate (acide oxalique) de plus de 750 aliments, avec des chiffres provenant de sources universitaires et gouvernementales

LES PIRES ALIMENTS "SANTÉ" QUI T'EMPOISONNENT TOP 15 ALIMENTS TRÈS RICHES EN OXALATES (À ÉVITER EN PRIORITÉ)



Graines de Chia

50mg / 2 c à s



Pomme de terre

100 mg

avec peau



Betterave

75 mg / 100 g

et farine
et beurre



Haricots verts

15-65 mg/100g



Oseille

1080mg / 100g

LES PIRES ALIMENTS "SANTÉ" QUI T'EMPOISONNENT... SUITE

Quinoa / sarrasin / amarante
Gombo (okra), oseille, pourpier, blettes
Thé noir, matcha, thé vert concentré
Curcuma, cannelle, poivre noir (fortes doses)
Noisettes, pistaches, graines de sésame
Figues sèches, patates douces
Smoothies verts et barres protéinées “healthy”










CHAPITRE 3 – – PLAN DE DESCENTE DES OXALATES EN 8 SEMAINES

SEMAINE 1-2 : SUPPRIMER LES BOMBES À OXALATES

Épinards, cacao, amandes, cajou, rhubarbe, graines de chia, smoothies verts, farine d’amande

Remplacer par : courgettes, mâche, brocoli vapeur, laitue romaine, coco râpée, œufs





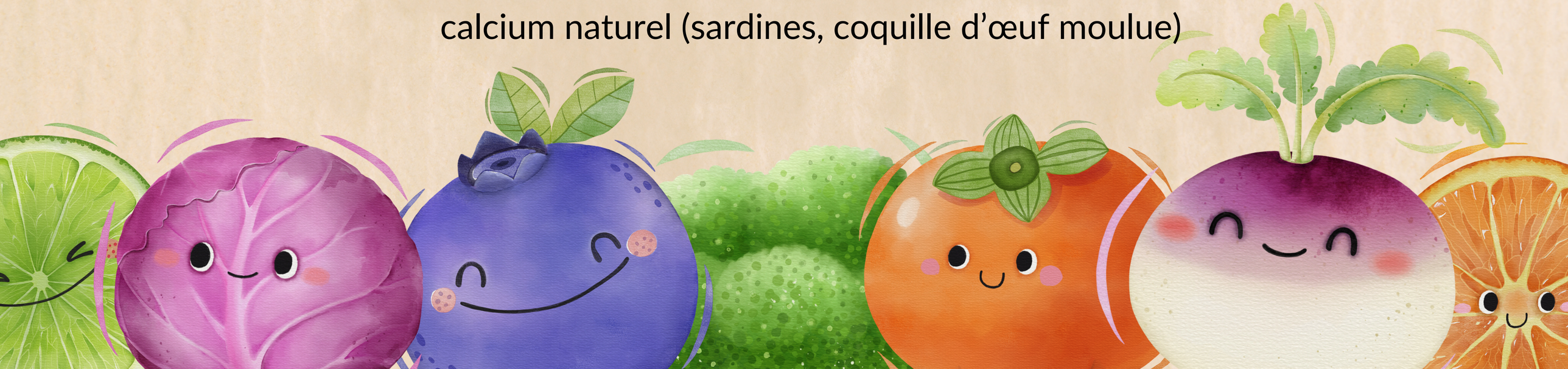
SEMAINE 3-4 : RÉDUIRE LES ALIMENTS MOYENS À ÉLEVÉS

Patate douce, quinoa, sarrasin, framboises, thé vert,
pistaches, noisettes, curcuma

Remplacer par : courgettes, mâche, brocoli vapeur,
laitue romaine, coco râpée, œufs

SEMAINE 5-6 : STABILISER ET SOUTENIR LES ÉMONCTOIRES

Intégrer plus de légumes pauvres en oxalates (courgette, champignons, chou), psyllium doux, calcium naturel (sardines, coquille d’œuf moulue)





SEMAINE 7-8 : RÉINTRODUCTION TESTÉE (SI BESOIN)

Tester une portion de chocolat noir, de betterave ou d’un thé vert faible. Surveiller les réactions.



Descends progressivement :
Si tu es très consommatrice d’oxalates, ne coupe pas tout d’un coup.
Baisse d’abord les “très hauts”, stabilise quelques semaines,
puis réduis les hauts/moyens.
Objectif courant proposé : < 50–60 mg/jour,
puis éventuellement plus bas si besoin.

Surveille les “superaliments” à la mode : beaucoup de poudres vertes, farines de noix, “healthy brownies” à la farine d’amande, smoothies épinards/cacao/chia… sont des bombes à oxalates.



Si tu veux continuer de manger du chocolat sans trop d'oxalates, tu peux vérifier la composition : plus la teneur en cacao est élevée, plus la charge en oxalates augmente.

Éviter les poudres de cacao brutes
non alcalinisées, qui sont un concentré d’oxalates.

Éviter de cumuler avec d’autres aliments riches en oxalates au même repas (épinards, amandes, betteraves, etc.).



Tu peux réduire l’absorption avec des associations intelligentes par exemple si tu manges le chocolat en fin de repas qui contient des Produits riches en calcium

→ le calcium se lie aux oxalates dans l’intestin et empêche leur absorption ou du Magnésium (graines de courge)

Évites de le consommer à jeun : sur estomac vide, l’absorption est plus rapide.

Bien s’hydrater dans la journée pour aider à l’élimination rénale



L’Astuce : si tu es très sensible aux oxalates
(calculs rénaux, douleurs articulaires, inflammation chronique),
privilégie le chocolat “dutched” (cacao traité à l’alcali)
qui réduit la teneur en oxalates de 50–60 %,
même si tu perds un peu en polyphénols.








CHAPITRE 4 – TES ALLIÉS POUR SOULAGER LE CORPS



Citrate de calcium : 200–400 mg pendant les repas oxalés
Citrate de magnésium : 200–400 mg/jour pour soutenir les reins
Poudre de coquilles d’œuf : riche en calcium biodisponible
Probiotiques spécifiques : favoriser oxalobacter formigenes
Soutien foie-reins : décoctions de pissenlit, artichaut, radis noir



Ces produits ne sont pas toujours faciles à trouver, L’OXALO se trouve parfois sur des sites spécialisés en compléments alimentaires étrangers (sous le nom Oxalobacter formigenes ou équivalents).



OXABACTOR est un produit spécifique qui n’est pas disponible partout, et il faut souvent passer par un site étranger ou un praticien qui le distribue. Voilà pourquoi j’ai mis des photos des produits





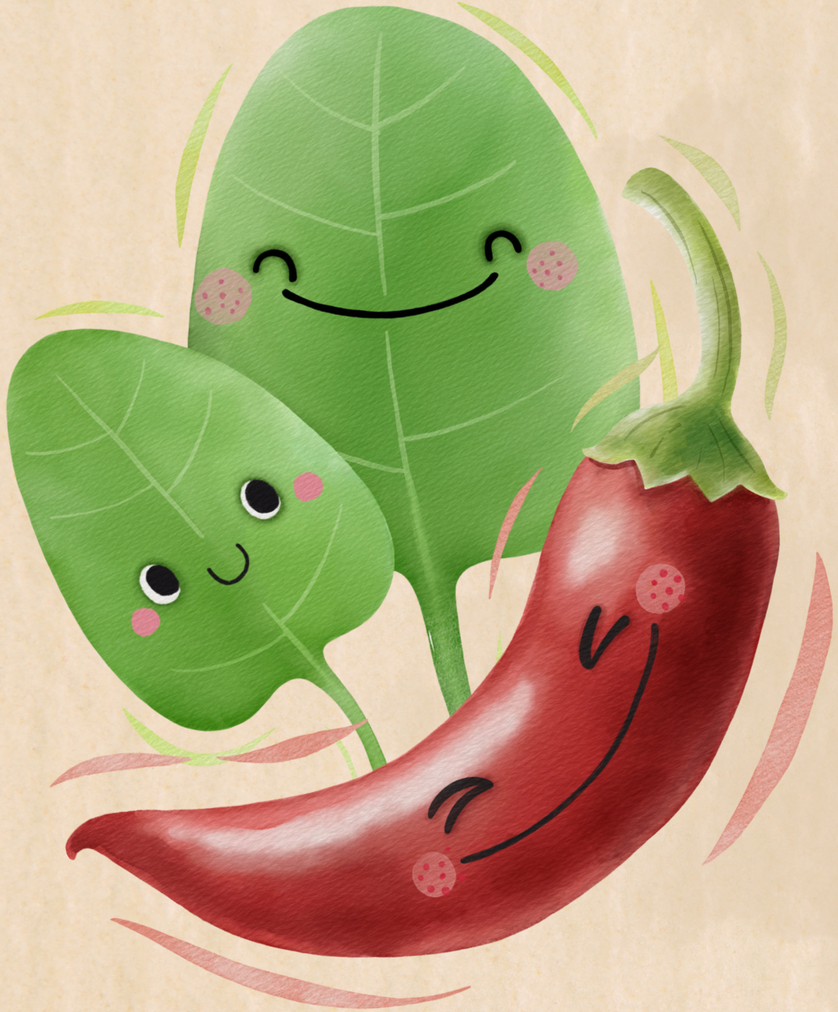



CHAPITRE 5 – ALIMENTS ALTERNATIFS PAUVRES EN OXALATES

ALIMENTS ALTERNATIFS PAUVRES EN OXALATES LÉGUMES : COURGETTE, BROCOLI, CHOU-FLEUR, FENOUIL, CAROTTE CUITE, LAITUE ROMAINE, COURGE BUTTERNUT

Fruits : pomme pelée, melon, myrtilles, abricot, pêche, cerise
Protéines : œufs, volaille, sardine, tofu ferme, petit pois
Féculents : riz blanc, manioc, panais, semoule blanche
Lipides : huile d’olive, coco râpée, avocat, beurre, ghee, noix de macadamia, pistache
Fibres : compote de pomme, psyllium blond, courgette râpée cuite





CONCLUSION :
REPRENDS LE POUVOIR SUR TON CORPS

Le vrai problème, ce n’est pas toi, ni ton âge,
ni ton métabolisme.
C’est ce qu’on t’a fait croire bon pour toi.
Tu mérites de fonctionner, sans douleur ni fatigue.
En changeant ton assiette,
tu transformes ton énergie, ta peau, ton humeur.
Et tu reprends la maîtrise

Une question ? Un doute ?
 Écris-moi directement sur WhatsApp ou Telegram et je m’assurerai de t’apporter une réponse claire et personnalisée.
Contact direct : +33 75 69 790 13
Chaleureusement,
Gwennoline
📽️ YouTube : @gwennoline
🤍 Site : www.Gwenntv.com

