



Institut de la Santé et du Bien Être

Oxalates alimentaires = antinutriments :

Entre 20 et 150 voir 200 mg/j si on a oxalobactérie formigènes

Plante produit de l'acide oxalique et notre corps produit des oxalates en chélatant nos minéraux qui s'accumulent dans l'organisme

1 pb calcul rénal, cystite à répétition, DI pelvienne

Ostéoporose - arthrose

Leaky gut

Pb de fer

Pb thyroïde qui est une cible des oxalates : hypothyroïdie, goitre

Pb articulaire - raideur

Pb foie

Glande mammaire agglutine bcq d'oxalates

Yeux : sable dans les yeux

Tartre des dents = oxalates

Pb sinusaux

Hypotension

Fibromyalgie

Microbiote : **oxalobactérie formigènes** chez 25% de la population, baisse avec antiB

Le calcium des produits laitiers fixe les oxalates en oxalates de calcium que l'on peut éliminer

Les bactéries apd viande et beurre fabriquent de l'acide butyrique

Alulose = substitut sucre pas de réaction insuline et baisse ac urique et oxalate et stimule GLP1

On veut végétaliser l'être humain alors que l'on reste des chasseurs cueilleurs

Et faire attention à sa sensibilité aux glucides et aux sucres

L'homme paléolithique ne mangeait pas de céréales

Attention à l'accumulation

Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation

Route des Combes 2, 1971 Grimsuat – 077 438 13 35 – www.ballkomed.ch



Institut de la Santé et du Bien Être

Niveau bas (moins de 5 mg/portion) - 1 tasse : 250 mL / 1 once : 28 g / 1 cuiller à soupe : 15 mL

Aliment	Portion	Oxalate	Aliment	Portion	Oxalate
Brocoli	1/2 tasse	1 mg	Fraises	1/2 tasse	2 mg
Céleri cru	1 tige	3 mg	Jus d'abricot	1 tasse	2 mg
Chou	1/2 tasse	1 mg	Jus d'ananas	1 tasse	3 mg
Chou-fleur	1/2 tasse	1 mg	Jus de mangue	1 tasse	1 mg
Chou frisé	1 tasse	2 mg	Jus d'orange	1 tasse	2 mg
Choux de Bruxelles	1/2 tasse	2 mg	Jus de pomme	6 onces	2 mg
Concombre	1/4	1 mg	Jus de raisin	1 tasse	1 mg
Courge	1/2 tasse	1 mg	Mangue - Melon	1	1 mg
Courgette	1/2 tasse	1 mg	Mûres	1/2 tasse	2 mg
Endive	1/2 tasse	0 mg	Nectarine	1	0 mg
Fenouil	1 fruit	0 mg	Pastèque	1 tranche	1 mg
Haricots mungo	1/2 tasse	3 mg	Papaye	1 moyenne	1 mg
Laitue	1 tasse	0 mg	Pêche	1	0 mg
Maïs	1/2 tasse	1 mg	Poire	1	1 mg
Oignons	1 petit	0 mg	Prune	1	0 mg
Radis	10	0 mg	Raisin	1/2 tasse	1 mg
Abricot	1	1 mg	Pdt rouge et nouvelle		
Banane	1	3 mg			
Cerises	1 tasse	3 mg			
Citron	1 quartier	1 mg			

Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation

Route des Combes 2, 1971 Grimsuat – 077 438 13 35 – www.ballkomed.ch



Institut de la Santé et du Bien Être

Niveau modéré (5 à 10 mg/portion) - 1 tasse : 250 mL / 1 once : 28 g / 1 cuiller à soupe : 15 mL

Aliment	Portion	Oxalate
Artichaut	1 petit	5 mg
Asperges	4 tiges	6 mg
Carotte cuite	1/2 tasse	7 mg
Carotte crue	la moitié d'une grosse	10 mg
Céleri cuit	1 tasse	10 mg
Chou vert	1 tasse	10 mg

Les noix et oléagineux : Macadamia – Pécan – Courge – Tournesol

Aliment	Portion	Oxalate
Graines de lin	1 cuiller à soupe	0 mg
Beurre de cacahuète	1 cuiller à soupe	13 mg
Pistaches	1 once	14 mg
Tahini	1 cuiller à soupe	16 mg
Cacahuètes	1 once	27 mg
Noix de cajou pas de leptine	1 once	49 mg
Amandes	22	122 mg
Pignon		

Chia oxalate > avantage w3



Institut de la Santé et du Bien Être

Niveau élevé (plus de 10 mg/portion) - 1 tasse : 250 mL / 1 once : 28 g / 1 cuiller à soupe : 15 mL

Aliment	Portion	Oxalate	Aliment	Portion	Oxalate
Concentré tomate			Abricot		
Betterave	1/2 tasse	76 mg	Pommes de terre en purée Leptine	1 tasse	29 mg
Épinards cuits	1/2 tasse	755 mg	Pommes de terre en salade	1/2 tasse	25 mg
Épinards crus	1 tasse	656 mg	Rhubarbe	1/2 tasse	541 mg
Haricots blancs	1/2 tasse	76 mg	Rutabaga en purée	1/2 tasse	31 mg
Jus de carotte	1 tasse	27 mg	Sauce tomate	1/2 tasse	17 mg
Jus de tomate	1 tasse	14 mg	Ananas en conserve	1/2 tasse	30 mg
Navet	1/2 tasse	30 mg	Ananas séché	1/2 tasse	24 mg
Olives noires	10	18 mg	Avocat	1	19 mg
Panais	1/2 tasse	15 mg	Figues fraîches	1	9 mg
Patate douce	1 tasse	28 mg	Figues sèches	5	24 mg
Pommes de terre cuites au four avec la peau	1 moyenne	97 mg	Framboises	1 tasse	48 mg
Pommes de terre chips	1 once	21 mg	Kiwi	1	16 mg
Pamplemousse	1/2	12 mg	Orange	1	29 mg
Oseille			Cacao		
Soja					
Sarrasin – céréales sans gluten			Curcuma mais pas curcumine		

Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation

Route des Combes 2, 1971 Grimsuat – 077 438 13 35 – www.ballkomed.ch



Institut de la Santé et du Bien Être

Aliments riches en oxalates	Aliments pauvres en oxalates
Amandes, noix de cajou	Pacanes, pistaches
Haricots blancs	Pois chiches, lentilles
Gombo, épinards	Roquette, brocoli, chou, chou frisé
Rhubarbe, framboises	Bleuets, fraises
Grains de blé	Orge, couscous

Traitement

Attention de ne pas tout couper d'un coup car sinon detox et risque calcul, tendinite → dumping oxalate et si existe reprendre aliment avec oxalate

2 à 3 Citrons pressés/j – orange – pamplemousse – mandarine – pomelo car riche en citrate et citrate dans les urines augmentent le pH urinaire ; en se liant au calcium, ils réduisent la quantité de calcium disponible pour se lier à l'oxalate et former des calculs. Ils inhibent aussi la formation de radicaux libres.

Jeun séquentiel

Alcalinisant comme bicarbonate et citrate pour les rendre mous - Citrate magnésium ou de potassium

Manger./ . Aux saisons

1. Calcium : citrate ou pyruvate sans VitD et à distance de 2h si prise vitD (empêche oxalate de pénétrer dans l'organisme)

Au débute par 400mg/j répartis sur la journée et augmenter progressivement à 1000 1600mg/j sans produit laitier sinon 600 à 800 mg/j

Exemple : 200mg de citrate de calcium au coucher pd 1 semaine

200mg matin et coucher pd 1 semaine

200 mg matin apm et coucher pd 1 semaine

Stop si produit laitiers

Sinon doubler les doses sur 3 semaines

L'apm à prendre au moment avant moment de fatigue ou de toute autre symptomatologie

Attention à la constipation

Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation

Route des Combes 2, 1971 Grimsuat – 077 438 13 35 – www.ballkomed.ch



Institut de la Santé et du Bien Être

2. Magnesium 600mg en 2 à 3 doses /j (facilite évacuation oxalate sans qu'il ne se cristallise ds les tissus)
 - a. L thréonate le soir car passe BEM
 - b. Citrate, malate, carbonate, chlorure
 - c. Eviter le glycinate car glycine transformée partiellement en oxalate par l'organisme

Attention à la diarrhée

3. Potassium – Clearance > 60ml.min – 800mg/j : citrate à répartir sur plusieurs prises journalières pd les repas // eau de coco riche en potassium 2mg de potassium pour 250ml
4. Sel ou sodium : excès d'oxalate → fuite de sodium
Sel Himalaya ½ à 2 cc/j – sucer gros grain de sel qd envies de sucre
5. Soufre œuf viande lait choux ail oignon → diminution SO et inflammation MSM 0,5 à 1g 2/j + Molybdène si gêne → 3g/j selon tolérance ou DSMO peros ou local + bain au Sel d'Epson (sulfate de magnésium)
6. Silicium
7. Oligoéléments bore iode zinc sélénium cuivre manganèse chrome molybdène