

Les oxalates : sachez vous en protéger

avril 6, 2013 | Cecile Ellert | [douleurs](#), [guérir naturellement sans médicaments](#), [Home](#), [sans médicaments](#), [ventre](#) [50](#)



**Jusqu'à ce que j'aide des
patients qui avaient des
difficultés à se débarrasser**

de leur candidose, j'ignorais purement et simplement les conséquences d'un excès d'oxalates dans l'organisme.

En fait, à moins de faire partie d'une famille connue pour fabriquer des cailloux, on n'a pas vraiment de raisons de mettre son nez dans le sujet...Car si tout le monde sait combien « passer des cailloux » est un cauchemar traumatisant, tout le monde ne sait pas nécessairement comment s'en protéger!

Et puis, tout le monde ne sait pas ce que sont les oxalates et tout le mal qu'ils peuvent faire à notre organisme.Croyez moi, il vaut mieux savoir.

Les oxalates, par le menu

Les oxalates et acides oxaliques sont des acides organiques qui proviennent de trois sources principales :

- l'alimentation,
- certains champignons tels que l'aspergillus, le penicillium et le Candida,
- et aussi, les processus métaboliques de l'organisme.

Les oxalates ne sont pas bienvenus dans notre corps : ce sont des oxydants très puissants qui fabriquent des radicaux libres.

Vous savez peut être que ce qu'on appelle oxydants sont des molécules fortement réactives et dangereuses qui endommagent les tissus, accélèrent le vieillissement aussi bien des cellules que de la peau ou des organes.

Les oxalates sont des oxydants présents en permanence dans l'organisme et qui sont d'ordinaires éliminés par les émonctoires principalement dans les urines et les selles.

Tout va bien tant que le système d'élimination du corps fonctionne correctement. Par contre, si il y a surcharge, certains symptômes commencent à apparaître.

Il y a un certain nombre de situations dans lesquelles il est prudent de s'efforcer de ne pas augmenter le montant d'oxalates que l'organisme aura à éliminer afin de ne pas aggraver ces symptômes, ou tout simplement, afin de ne pas les faire apparaître.

Il faut impérativement contrôler votre consommation d'oxalate

- Si vous fabriquez des calculs rénaux ou si c'est une tendance dans la famille proche
- Si vous êtes autiste
- Si vous avez des problèmes digestifs tels qu'un colon perméable ou un colon irritable
- Si vous souffrez de fibromyalgie ou de vulvodynie



Les oxalates et le calcium

Sachez que 80% des calculs rénaux sont constitués d'oxalate de calcium.

Il s'agit de calcium..alors, notre consommation de calcium y est-elle pour quelque chose ?

En fait, **lorsque le calcium est consommé avec des aliments riches en oxalates**, l'acide oxalique des intestins se combine avec le calcium pour produire une forme insoluble de cristaux d'oxalates qui sont éliminés par les selles. Cette forme d'oxalates ne peut pas être réabsorbée par l'organisme.

Par contre, **lorsque l'on ne consomme pas beaucoup de calcium**, l'acide oxalique est librement soluble dans la partie liquide du bol alimentaire en transit dans l'intestin grêle et peuvent ainsi être réabsorbés par la circulation sanguine.

C'est à ce moment là que, lors de la filtration glomérulaire du sang (dans les reins), l'acide oxalique peut former des cristaux avec le calcium et bloquer l'urètre. Mais ces cristaux peuvent aussi :

- endommager les tissus,
- entraîner de l'inflammation,
- provoquer des dommages à cause de leur effet oxydant
- et provoquer une chute du fer conservé par les globules rouges pour la régénération cellulaire, faisant ainsi chuter l'immunité et augmentant les risques d'anémie.

De plus, **les oxalates capturent les métaux lourds et les emprisonnent avec eux dans les tissus**, rendant leur élimination plus difficile et augmentant ainsi les risques d'intoxication.

Les oxalates et la recherche

Un projet de recherche émanant de l'Université de Texas à Dallas et de l'Université Vanderbilt commencé en 2005 et intitulé l' « Autisme oxalate project » avait pour but de montrer comment le sulfate, le soufre et la chimie des oxalate interviennent dans la **perméabilité du colon et l'absorption des oxalates** fournis par l'alimentation.

*En effet, un **taux de métaux lourds** excessif et des **problèmes digestifs** sont fréquents chez les autistes et il est logique de penser qu'en contrôler l'absorption par la nourriture pourrait leur être bénéfique.*

Douleurs et oxalates

Les autistes sont concernés, mais bien d'autres personnes souffrent quotidiennement à cause des oxalates : c'est aussi le cas des personnes atteintes d'arthrite ou de maladies chroniques telles que la fibromyalgie et la vulvodynie. Ces maladies chroniques douloureuses sont réputées incurables.

Comment se protéger des oxalates ?

Les antioxydants sont bien sur la réponse principale du corps : c'est un système qui fonctionne bien jusqu'à ce que le niveau d'oxalate atteigne un niveau trop élevé. De plus, lorsqu'une inflammation du système digestif est impliquée, les cristaux peuvent participer à faire durer cette inflammation malgré toutes les tentatives de traitement, perturber l'absorption minérale ou encore faire dangereusement monter le taux de métaux lourds.

Certaines bactéries vivant dans les intestins servent à rendre les oxalates inoffensifs, malheureusement, ces bactéries sont souvent tuées par les traitements médicamenteux, en particulier les antibiotiques.

Avec une flore intestinale endommagée, l'immunité devient déficiente, laissant à des parasites tels que le candida albicans tout le loisir de venir envahir le système digestif et provoquer toute une liste de symptômes débilitants. Donc, si vous souffrez de candidose, vous avez plus de chances que d'autres de souffrir. Choisir vos aliments soigneusement peut vraiment faire la différence.

Les principaux aliments riches en oxalates



Épinards, poireaux, patates douces, blettes, figue fraîche et sèche, rhubarbe, myrtilles, amandes, noix de pécan, cacahuètes, noix de cajou, betterave, produits à base de soja, chocolat, V8, oranges,

dates, kiwi, framboises, caramboles, sarrasin, blé, millet, seigle, noisettes, macadamia, pignons, haricots secs, pois cassés verts, purée de sésame, noix, cacao, stévia, brocoli vapeur, choux de Bruxelles vapeur, carottes cuites, céleri cru, chili, pissenlit, olives, patates, oseille, concentré de tomate

La supplémentation anti-oxalates

Un des meilleurs moyens de neutraliser les oxalates est de se supplémenter en citrate de calcium à raison de 300 mg par 1000 mg de calcium par jour ainsi qu'avec 300 mg de citrate de magnésium par jour.

Les autres bon moyens :

Les omégas 3 (pas les oméga 6, ils augmentent le dépôt d'oxalate dans les fibres), 1000 mg par jour

La vitamine B6, 100 mg par jour

l'arginine, les probiotiques, et les préparations antifongiques.

Mais comme le plus souvent se supplémenter n'est valable que si on contrôle aussi notre alimentation, il va falloir penser à des recettes...

Si vous en avez à suggérer, elles seront les bienvenues....déposez les dans les blocs commentaires ci-dessous. Merci d'avance!

Tags: [a](#), [aromathérapie](#), [candida](#), [oxalates](#), [oxydation](#)