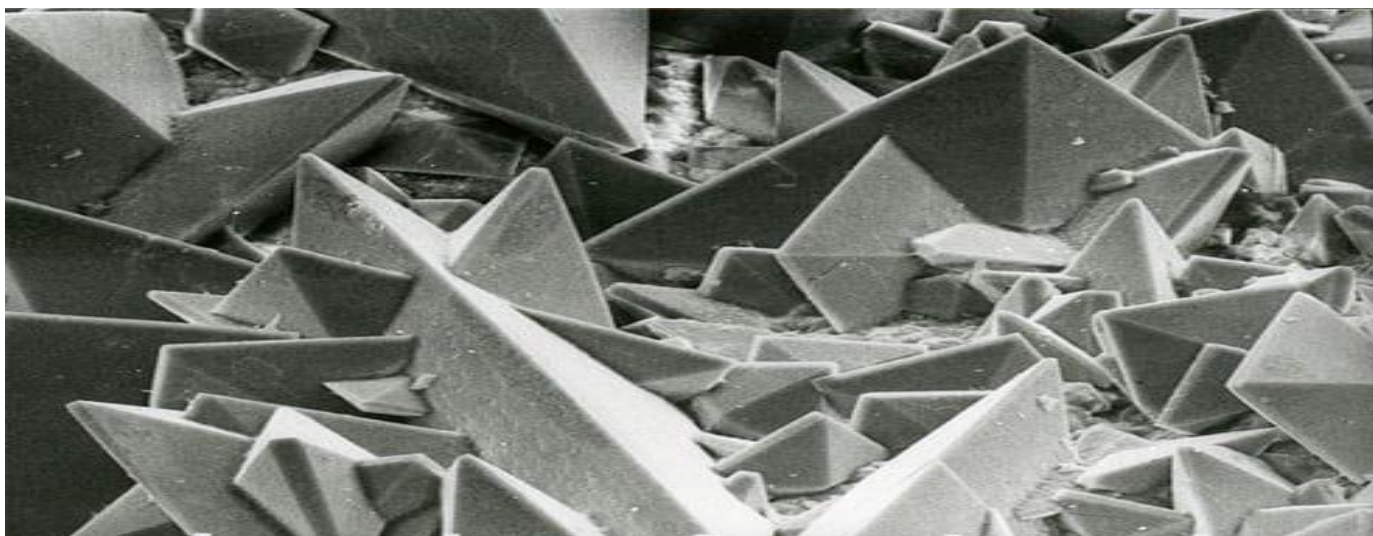


TABLEAU DES SALICYLATES, OXALATES, AMINES, GLUTAMATE, EXCES DE FRUCTOSE, FODMAPS



From Wikimedia Commons

Cristaux d'oxalates

Les aliments suivis de ce signe # contiennent des amines.

Le signe * montre une teneur naturelle en glutamate ou en glutamate monosodique ajouté.

Ces deux éléments (amine et glutamate) feront que plutôt que de vous sentir rassasié, vous aurez envie de manger plus. Comme nous devrions rester frugal, ceci travaillera contre nous, plutôt qu'avec nous.

Côté salicylates : considérant que 1 portion du groupe MODÉRÉ = 1/10 de portion du groupe HAUT = 1/100 dans le groupe TRES HAUT, voyez ce que vous-même pouvez supporter.

Si un jour vous aviez besoin d'aide pour comprendre quel régime alimentaire choisir, quels éléments vous posent le plus de problème, je peux vous aider à y voir plus clair. J'ai fait, des sensibilités chimiques et alimentaires mon domaine d'expertise.

Vous pourriez prendre rendez-vous sur cette page

<https://www.pourquelarouetourne.com/me-consulter/>

Notez-s'il vous plaît :

La teneur en salicylate d'un aliment particulier peut varier considérablement d'un lot à l'autre. La teneur en salicylate d'un aliment peut varier en fonction des facteurs suivants : saison, partie de la plante testée (feuilles externes, feuilles internes, écorce, peau, pulpe, jus), fraîcheur, cuit / méthode de cuisson ou cru, pelé et épaisseur de la pelure, les variances locales et les différences de marque dans les pratiques et les préparations agricoles, et le degré de maturité à la récolte. Les techniques de traitement, les agents de conservation, les arômes et les colorants peuvent tous

influencer les niveaux de salicylate.

Cette liste tente de classer les aliments contenant des salicylates dans un profil d'évaluation des risques allant de « négligeable » à « très élevé » pour des raisons de simplicité. Cette liste fournit les niveaux approximatifs de salicylates mesurés en mg pour 100 g de nourriture. Lorsque vous comparez des listes, assurez-vous de comparer la même unité de mesure. Soyez également conscient de la pertinence de cette unité de mesure, c'est-à-dire que vous êtes beaucoup plus susceptible de consommer quelques centaines de grammes de baies, mais pas de consommer des centaines de grammes de poudre de chili ou de poivre en une seule fois.

Aliments riches en oxalates :

OO très élevé O élevé O haute teneur o faible teneur

Aliments à haute teneur en oxalates :

Oseille **OO**

Epinards **OO**

Blettes **OO**

Miso **OO** Soupe de miso **OO**

Sarrasin **OO**

Rhubarbe **OO**

Soja **O**

ef = fructose en excès par rapport au glucose

S = solanacées

F = fodmap G = galactose

FRUITS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Banane # ef	Pomme Golden ef	Pomme rouge ef o	Pomme Granny ef	Abricot F o
Banane plantain #	Papaye # ef o	Figue # O F	Smith ef	Ananas # O ef
O ef	Poire Nashi ef	Citron #	Pomme-Jonathon	Canneberge #
Poire (épluchée)		Loquat	ef	Cassis O
ef		Mangue o ef	Avocat # F O	Cerise F ef
		Poire avec la peau	Pamplemousse F	Datte # O F
		Tamarillo # F	Kiwi # O	Fraise # o
			Litchi ef	Framboise # O
			Mandarine # ef	Fruits secs O
			Nectarine F ef	Goyave # ef
			Fruit De La	Groseille (séché) F
			Passion #	Mandarine # ef
			Pêche F ef	Melon ef
			Grenade F	Mûre O
			Pastèque F ef	Myrtille O

				Orange # O ef Prune F Prune rouge # F Pruneau F Raisin * # ef Raisins sec # O Tangelo
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pour les plus sensibles, et dans une première phase on voit que seule la poire est une alternative (avec modération à cause du sucre). Attention au jus de poire non fait maison, ils le fabriquent avec la peau bien-sûr. La banane contient beaucoup d'amines (l'un des aliments qui en contient le plus) et est aussi très sucrée.

Comme les sensibilités multiples sont liées à un trop plein de toxiques, un problème de système immunitaire et à la candidose, et que tous ces problèmes inter-réagissent, les uns aggravant les autres et vice-versa, mieux vaut au départ être vigilants.

Il me semble mieux à tous points de vue, de faire quelques semaines strictes et réellement obtenir une rémission des symptômes et enfin retrouver la vie, que de faire une démarche partielle et ne jamais récupérer la santé.

Vous comprenez pourquoi de conseiller des cures de fruits aux malades n'est pas leur rendre service.

LEGUMES et LÉGUMINEUSES

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Pousses de bambou O Haricots secs O G Chou Kale O Céleri O Lentille verte # O G Lentille corail # O G Salade amère O Iceberg Salades non amères Pois chiches # O F Pomme de terre O (pelée) S Pomme de terre à l'eau O S Frites O S Rutabaga O	Haricot vert O Chou De Bruxelles O F Chou rouge F Chou rave O Ciboulette O Poireau O F Germe de haricot mungo G o Petits pois* G o Echalotes F	Asperges O F Betterave O F G Brocolis * # O F G Carotte O Chou-Fleur #o F Courges Champignons * # Oignon Panais O Pomme de terre (nouvelle et rouge) O S Citrouille o Epinards # OO Pois mange-tout # G o Maïs *# Navet O Blettes OO	Germe de luzerne (alfafa) méfiez-vous des graines germées en général O Artichaut F Fève # G O Piment O Concombre o Aubergine # O Tomate * # O S Châtaigne d'eau Cresson Courgette O Patate douce O	Piment doux Chicorée O Salades amères O Endive o Cornichon O Radis o Produits aux tomates * #O

Comme je le disais plus haut, la seule prise en compte des salicylates n'est pas suffisante. Les pommes de terre font partie de la famille des solanacées et ont un index glycémique élevé, bien qu'elles ne contiennent quasiment pas de salicylates, elles ne seront pas à consommer souvent et avec grande modération. Le céleri fait partie des allergènes les plus courants. Il est clair qu'un produit comme les sauces tomates, cumulant une teneur élevée en salicylates, en amines, en glutamate naturel, oxalates et faisant partie de plus de la famille des solanacées font en vérité beaucoup plus de mal que de bien.

Les lentilles ou les choux fermentent facilement, les intestins les plus fragiles devront les consommer modérément. Mais entre des fèves et des lentilles, il vaudra sans doute mieux choisir les dernières. A chacun de faire ses propres expériences.

Ne restez pas bloqué sur la liste, elle est sensée vous aider à pointer ce qui vous empêche de retrouver vos capacités physiques et mentales, car je sais que nombreux sont ceux et celles qui font plein d'efforts et n'obtiennent pas les résultats escomptés, car ils avancent sans savoir. Combien vont par exemple prendre du radis noir pour leur foie, sans imaginer qu'il peut leur faire plus de mal que de bien.

FRUITS A COQUE et SNACKS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Graines de pavot	Noix de cajou O G Chips O S	Noix Du Brésil # O Noix de coco # Croustille de maïs * # o Noisettes #* O Macadamia # O Cacahuètes # O Noix de pécan # O Popcorn # o Pignons de pin # O Pistaches # o Graines de citrouille O Les graines de sésame # O Les graines de tournesol # O Noix # O		Amandes # OO F Barre de muesli O Châtaigne d'eau Chips et snacks O aromatisés salés*

Les fruits à coques en général ne sont pas nos amies dans une lutte contre la candidose. Elles contiennent des salicylates, des amines, des oxalates mais aussi beaucoup de champignons et moisissures et une grande quantité d'omégas 6, pro-inflammatoires. Je n'en ai pas du tout mangé pendant des mois et maintenant, cela m'arrive de temps en temps, mais je sais que ce n'est pas le mieux si je veux rester en pleine possession de mes capacités physiques et mentales.

La noix de coco, enfin plutôt l'huile de coco présentant apparemment des avantages, il peut malgré tout être intéressant d'en faire des petites cures. Toujours une question de bénéfique/risque et de quantité bien-sûr.

Les noix quant à elle, même si elles contiennent de bonnes quantités d'omégas 3, elles sont aussi

hélas, naturellement riches en aluminium.

SUCRES

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Caroube Cacao # O Sirop D'érable Sucre Blanc	Caramels Sirop de sucre roux Extrait de malt Caramel au beurre	Mélasse Sucre non raffiné		Chewing Gum Arômes de fruits Miel ef Arôme miel Confiture Réglisse Menthes et Peppermints

L'intoxication aux métaux lourds et aux xénobiotiques (éléments non compatibles avec la vie) en général, entraîne obligatoirement la candidose. Le candida étant une levure, il adore le sucre sous toutes ses formes, donc ce tableau ne devrait vous servir que très exceptionnellement.

Le cacao est très riche en amines, en oxalates et est un excitant, donc pas non plus le choix idéal.

HERBES, EPICES ET CONDIMENTS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Persil O Sel marin Sauge	Ciboulette O Ail O Fenouil Vinaigre de malt # Safran Sauce soja * # O Vanille (pur) # Camomille	Vanille (essence)	Quatre-épices Laurier Carvi Cardamome Cannelle # O Clou de girofle Coriandre O Cumin Gingembre O Fines Herbes Moutarde # Muscade # Origan Poivre # O Piment # O Estragon Autres vinaigres (par exemple cidre, rouge, vin blanc)	Anis Piment de cayenne Sauces commerciales Curry # Romarin Thym Paprika # Massala Aneth Curcuma # Condiments à base de poisson, viande Les sauces à base de tomates # O

La sauce soja, en plus de contenir des salicylates, des amines, du glutamate, des oxalates, elle contient aussi du gluten.

Vous voyez ici que beaucoup d'éléments considérés comme remèdes vont plutôt travailler contre

vosre rétablissement. Le curcuma, par exemple, vanté ici et là, contient beaucoup de salicylates et est aussi un inhibiteur de monoamine oxydase, ce qui va entretenir l'accumulation des toxines (amines).

Retrouver le vrai goût des aliments sera sans aucun doute le meilleur allié des malades.

CÉRÉALES et assimilés

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Blé O				
Seigle O				
Orge O				
Kamut O				
Sarrasin OO				
Amaranthe OO				
Millet O				
Tapioca O				
Maïs				
Riz				

BOISSONS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Décaféiné Caroube poudre Lait (vaches, chèvres) Lait de soja O Jus de poire (fait maison) Gin Whisky Vodka		Café o Thé déthéiné o Tisanes excepté la menthe poivrée o Tisane de pissenlit o Sirop de rose musquée Cidre Bière # Sherry * # Brandy * #	Tous les jus de fruits, excepté le jus de poire maison, sans peau	Tous les autres thés Décaféiné en poudre O Café soluble O Thé à la menthe Chicoré O Sirop de fruits Boissons aromatisées aux fruits Liqueurs Porto * # Le Vin * # Rhum * #

La boisson santé est bien entendu l'eau, de préférence de source et plate. Un bon système de filtration de l'eau peut vous éviter l'achat de bouteille.

L'alcool doit être banni totalement au moins le temps de la phase de récupération. Ensuite, à chacun ses choix. Le whisky contient du gluten. Attention, les personnes très envahies par le candida auront vite des pertes de contrôle et de mémoire avec les alcools forts.

Le soja fait partie des grands allergènes. Les laits animaux contiennent de la caséine et du lactose, et ne sont pas des aliments santé.

Le thé n'est pas une meilleure alternative, d'autant qu'il contient naturellement de grandes quantités d'aluminium.

On comprend pourquoi une forte consommation de jus de fruits et légumes, peut vite aggraver la situation plutôt que l'améliorer.

Rien ne peut être consommé sans modération, même l'eau en trop grande quantité est susceptible d'entraîner des symptômes. Manger peu, de qualité et en faisant les bons choix d'aliments, seront les meilleures armes santé. Pratiquer la rotation sera bien utile. C'est à dire qu'un aliment consommé le lundi ne devrait plus l'être avant le vendredi. Evitez de manger trop d'aliments contenant beaucoup de salicylates ou d'amines ou oxalates etc. le même jour et lorsque vous en mangez, choisissez bien ceux du lendemain par exemple, afin de rétablir l'équilibre.

Pour compléter cette liste d'aliments contenant des salicylates, et obtenir de réels résultats sur votre santé, vous devriez prendre en compte les aliments des deux autres listes ci-dessous.

<http://www.pourquelarouetourne.com/maux-de-tete-depression-et-si-cetait-la-tyramine/>

<http://www.pourquelarouetourne.com/liste-daliments-a-bannir-et-a-privilegier/>

Cela devrait vous aider à faire les meilleurs choix pour vous et vous éviter de naviguer dans le flou.

Cela paraît complexe au départ, mais souvenez-vous que Paris ne s'est pas fait en un jour.

Quand la vie est devenue un cauchemar, ou pour éviter qu'elle ne le devienne, l'important est vraiment ailleurs que dans l'assiette. D'ailleurs, ce plaisir bien souvent, nous fait perdre le réel bien-être. Retrouver l'utilité première de la nutrition, c'est à dire de nous nourrir comme le mot l'indique.

A l'heure de l'explosion des maladies environnementales, il serait bon d'aider notre corps dans sa résistance face aux toxiques, plutôt que de l'accabler. Ceci est aussi vrai pour les non-souffrants, ne dit-on pas qu'une personne en bonne santé est un malade qui s'ignore ?

Un peu de prévention ne ferait de mal à personne. Et mon expérience, comme celles de plus en plus de personnes, montre que l'alimentation a un sacré pouvoir. A nous de choisir quelle influence nous voulons lui donner, destructrice ou bienfaitrice ?

Sachant que plus de **80% des neurotransmetteurs sont effectivement générés par les cellules du système digestif** (95% pour la sérotonine) et qu'ils agissent sur notre mental, ne seriez-vous pas ravi de découvrir ce qui se cache sous cette carapace de sensations, de ressentis, d'émotions directement liée à ce que vous ingérez ?