

SOMMAIRE

Remerciements	13
Liste des tableaux.....	15
Introduction	
Et si ce que vous pensiez sain ne l'était pas ?	17



PARTIE 1

QUAND LES OXALATES NUISENT À LA SANTÉ

Chapitre 1	
Aliment santé ou désastre pour la santé ?	25
Chapitre 2	
Les oxalates, armes secrètes des plantes	35
Chapitre 3	
Quelle quantité est vraiment excessive ?.....	45
Chapitre 4	
Les illusions toxiques de notre époque.....	57
Chapitre 5	
Un poison aux multiples visages	87
Chapitre 6	
Pourquoi personne ne parle de la surcharge en oxalate ?	95
Chapitre 7	
Une foule de symptômes... et aucun bon test.....	105
Chapitre 8	
Comment votre alimentation aggrave le problème.....	117

Chapitre 9	
L'accumulation silencieuse de l'oxalate	131
Chapitre 10	
Des symptômes diffus à des syndromes bien réels	145
Chapitre 11	
Éliminer l'oxalate : un long processus	171



PARTIE 2

LE PROGRAMME POUR LIBÉRER VOTRE CORPS DE L'OXALATE

Chapitre 12	
Évaluer votre santé à l'égard de l'oxalate	183
Chapitre 13	
Une transition par étapes	191
Chapitre 14	
Adapter votre alimentation	205
Chapitre 15	
Soutenir votre rétablissement	231
Chapitre 16	
Inébranlable	273
<i>Ressources</i>	281
<i>Notes et références</i>	305
<i>À propos de l'auteure</i>	352