

SE PROTEGER DU DANGER DES EMISSIONS RADIOACTIVES GRACE A L'ALIMENTATION

Les principales sources d'exposition aux radiations

L'EXPOSITION EXCESSIVE AUX RADIATIONS PROVIENT :

- 1) des retombées radioactives d'essais nucléaires ;
- 2) des accidents majeurs de centrales nucléaires, comme ceux de Three Mile Island et Tchernobyl ; (et en espérant que non celles du Japon)
- 3) des accidents survenus dans les usines de stérilisation et d'irradiation des aliments ;
- 4) des fuites radioactives mineures, non rendues publiques, provenant de petits incidents dans les centrales nucléaires ;
- 5) des fuites et des émissions usuelles d'appareils et produits utilisant la technologie nucléaire;
- 6) des radiations provenant de techniques médicales, comme les rayons X, la fluoroscopie, la mammographie et la tomographie ;
- 7) de l'activité nucléaire militaire, comme les accidents d'usine fabriquant des armes nucléaires, les problèmes de stockage et les accidents de sous-marin atomiques ;
- 8) du radon ;
- 9) de la fumée de cigarette (sauf tabac bio, c'est dit dans l'article, mais n'étant pas le sujet du jour, je ne l'ai pas recopié)

Une explosion nucléaire ne constitue pas la plus grande menace

Contrairement à la croyance populaire, la plus grande menace d'exposition aux radiations n'est pas le souffle de radiations ionisantes provoqué par une explosion nucléaire. Les radiations de faible intensité, émises pendant de longues périodes, provoquent les plus grands dommages au niveau des structures cellulaires. Ces radiations de faible intensité proviennent de l'exposition répétitive aux radiations qui émanent de l'absorption de particules aériennes radioactives se déposant sur les aliments, ou de radiations en provenance de l'eau ou des sols incorporées à la structure cellulaire de l'aliment. Au final, ces radiations de faible intensité, émises pendant de longues périodes, produisent de grandes quantités de radicaux libres. Cette production de radicaux libres provoquent des maladies dues aux radiations mortelles et contribue à l'augmentation du taux de cancers.

On peut faire quelque chose

On peut faire pas mal de choses pour minimiser les effets négatifs des radiations. En complément d'un mode de vie aussi sain que possible, il existe une alimentation spécifique pour se protéger des radiations qui préserve au mieux la santé et qui

neutralise précisément les effets des radiations. Diminuer sa sensibilité en augmentant sa santé générale constitue un bon point de départ.

Principes alimentaires pour se protéger des radiations

Les groupes de population qui sont les plus sensibles aux radiations sont les personnes en mauvaise santé, les foetus, les nourrissons, les enfants en bas âge et les personnes âgées. Les personnes âgées sont plus affectées car leur système immunitaire est souvent plus faible et aussi à cause de l'accumulation des radiations tout au long de leur vie. Que l'on fasse partie d'un groupe sensible ou que l'on soit en bonne santé, la capacité à minimiser l'impact des radiations peut être grandement améliorée grâce à une alimentation et un mode de vie sains et l'incorporation dans notre régime d'aliments spéciaux connus pour optimiser la protection contre toute forme de radiations nucléaires.

Nous allons maintenant explorer l'utilisation d'aliments et de plantes qui diminuent spécifiquement les effets des radiations.

L'alimentation anti-radiations est basée sur 4 principes :

Le premier principe est le principe de l'absorption sélective, qui signifie principalement que si nous avons suffisamment de minéraux dans notre organisme, les cellules sont saturées en minéraux. Lorsqu'il y a saturation minérale des cellules, cela laisse moins de chance aux minéraux radioactifs d'être absorbés par le système. Par exemple, avec des minéraux tels que le calcium ou l'iode, si nous avons suffisamment de calcium ou d'iode naturels dans notre système, l'organisme ne va pas avoir tendance à absorber du strontium-90, qui est relativement similaire au calcium, ou de l'iode-131. Si la concentration normale de minéraux est faible, alors le strontium-90 et l'iode-131 seront plus facilement absorbés. Lorsque l'un de ces minéraux radioactifs est absorbé dans un tissu, il se met à irradier immédiatement les cellules et tissus voisins. Chaque élément est attiré vers l'organe dans lequel il est utilisé normalement. Les principaux minéraux, ainsi que leurs organes-cibles peuvent être consultés sur le schéma de la page suivante. Sont aussi énumérés les minéraux sains qui empêchent les lésions cellulaires selon le principe d'absorption sélective.

Le deuxième concept important dans la protection contre les radiations est le concept de chélation. Cela signifie qu'il existe certains aliments qui vont attirer à eux les matériaux radioactifs et vont les extraire de l'organisme et les évacuer par les intestins.

Le troisième concept consiste à maintenir dans notre organisme un niveau élevé de nutriments antioxydants et d'enzymes qui vont annihiler les radicaux libres créés lors de l'exposition aux radiations.

Le quatrième concept est qu'il existe certains aliments et plantes qui protègent de manière spécifique contre les effets généraux des radiations ou des traitements aux rayons.

Protection contre les radiations par absorption sélective

Le principe d'absorption sélective nous montre comment minimiser les effets délétères d'une exposition aux radiations. Ainsi que cela a été révélé à la suite des études sur Tchernobyl, l'une des principales causes de maladies et de morts par radiations est due à l'iode radioactif 131. En novembre 1987, dans un article de l'East-West Journal, le Dr Schechter souligna que le Dr Russel Morgan, qui a exercé en tant que chef de service de radiologie à la Johns Hopkins University disait qu'un milligramme d'iode par jour pour un enfant et cinq milligrammes pour un adulte réduirait de 80% la quantité d'iode radioactif accumulé dans la thyroïde, lors d'une exposition directe à l'iode-131. Cela revient à prendre 5 à 10 comprimés par jour ou une ou deux cuillère à café de granules de kelp. À titre préventif un adulte a besoin d'environ un milligramme d'iode, ce qui équivaut à 15 grammes par jour de dulse ou d'une autre algue. Les autres aliments riches en iode sont **la bette, les feuilles de navet, l'ail des ours et l'oignon, le cresson, les courges, les feuilles de moutarde, l'épinard, l'asperge, le chou frisé, les agrumes, la pastèque et l'ananas.**

Trop d'iode peut provoquer une stimulation excessive de la thyroïde. Si vous suivez un traitement pour un dysfonctionnement de la thyroïde, l'hyperactivité ou une maladie cardio-vasculaire, consultez votre médecin ou votre praticien de santé avant de prendre des comprimés riches en iode ou d'incorporer beaucoup d'algues dans votre alimentation.

On peut aussi limiter les effets des radiations en évitant de manger des aliments qui se situent en haut de la pyramide alimentaire (les aliments d'origine animale), qui concentrent énormément les minéraux radioactifs. Les particules radioactives peuvent provenir de l'air, lors des retombées, ou de la contamination de l'eau, comme cela s'est produit lors de la fuite de césium-137 d'une usine de stérilisation de Géorgie. Des statistiques provenant du Radiological Assessment of Wyhl Nuclear Power Plant du Département de Protection de l'Environnement de l'Université d'Heidelberg en Allemagne, en 1978, ont montré que suite à une contamination aérienne, le lait de vache était 15 fois plus concentré en matériaux radioactifs que les légumes-feuilles. Les légumes-racines étaient 4 fois plus concentrés en radio-éléments que les céréales. Dans la zone de contamination de l'eau, les poissons étaient ceux qui avaient la plus forte concentration de toute la chaîne alimentaire. Ils étaient environ 15 fois plus radioactifs que les légumes-feuilles.

Il est aussi important de noter que la concentration en nucléotides radioactifs des poissons d'eau douce est considérablement plus élevée que celle des poissons de mer, car ces derniers contiennent plus de minéraux et sont donc mieux protégés.

De toutes façons, en général les aliments du bas de la pyramide alimentaire sont moins contaminés par les radiations que ceux du sommet, comme le lait et les aliments carnés. Le lait est le principal vecteur de strontium-90 et d'iode -131 dans le corps humain. Un point intéressant à propos de la chaîne alimentaire est le fait que la concentration en matériaux radioactifs ne se dissipe pas nécessairement en fonction de la distance de la source de contamination. À part les courants aériens, qui, dans le cas de l'accident de Tchernobyl ont transporté des contaminants en forte concentration à des endroits comme le Massachussets, la concentration de radioactivité tout au long de la chaîne alimentaire complique radicalement le problème. Par conséquent, consommer des aliments situés en bas de la pyramide alimentaire est la meilleure façon de minimiser l'apport de radioactivité dans son alimentation.

La protection par chélation

La chélation constitue un autre processus important pour neutraliser l'accumulation de radioactivité. Le meilleur chélateur pour expulser les matériaux radioactifs de l'organisme est l'**alginate de sodium**. Selon les études de Yukio Tanaka et d'autres chercheurs du Gastrointestinal Research Laboratory de McGill University au Canada, l'alginate de sodium réduit la quantité de strontium-90 absorbée par les os de 53 à 80%. Les algues qui contiennent le plus d'alginate de sodium sont celles qui appartiennent à la famille du kelp, soit le **kelp**, l'arame, le wakame, le kombu et l'iziki. D'autres recherches rapportées par le Dr Schechter suggèrent que l'alginate de sodium nous protège non seulement du strontium-90 que nous absorbons, mais aussi extrait le strontium-90 présent dans nos os. Ce qui est tout particulièrement intéressant, c'est que l'alginate de sodium semble ne pas interférer avec l'absorption normale de calcium. Le travail de J.F. Sara et de A. Huag au Environmental Toxicology Laboratory de l'EPA, paru dans Composition and Properties of Alginates, Report no. 30, a montré que l'alginate chélate d'autres métaux polluants, tels l'excès de baryum, de plomb, de plutonium, de césium et de cadmium. Les recherches de Tanaka ont montré que l'alginate diminuait l'absorption de strontium-90, de strontium-85, de baryum et de radium d'un facteur 12. Ces éléments radioactifs sont alors transformés en sels inoffensifs et sont excrétés par l'organisme. Schechter souligne que les différentes algues semblent sélectionner le composé qu'elles chélatent. **Ainsi les algues brunes chélatent l'excès de strontium et de fer. Les algues rouges, comme la dulse, excellent dans la chélation du plutonium. Les algues vertes, quant à elles, chélatent efficacement le césium-137.**

L' United States Atomic Energy Commission, qui a reconnu l'efficacité des algues pour minimiser les effets d'une absorption de minéraux radioactifs, recommande un apport minimum de 55 à 85 g d'algues par semaine, ou 10 g (deux cuillères à soupe) par jour de compléments d'alginate de sodium. Le Dr Schechter, dans son régime anti-radiations optimal, recommande lui-aussi 85 g d'algues par semaine. Lors d'une

exposition radioactive aiguë, le Dr Schechter pense que la dose devrait passer à 2 cuillères à soupe d'alginate, 4 fois par jour, ou 170 g par semaine d'algues.

Heureusement, les algues sont des aliments qui ont très bon goût, tout comme nos autres amis anti-radiations. Les algues contiennent l'ensemble des 56 minéraux et oligo-éléments dont a besoin notre organisme. Soit une vingtaine de minéraux de plus que les légumes. Elles possèdent le plus haut taux de magnésium, fer, iode et sodium, et viennent en deuxième position pour le calcium et le phosphore. Par exemple, 112 g d'iziki contiennent 1 400 mg de calcium. Pour le potassium, la dulse arrive en tête devant toutes les autres plantes.

Les algues sont riches en vitamine A, chlorophylle, enzymes, toutes vitamines du groupe B, contiennent un peu de vitamines E et D et leur taux de vitamine C atteint celui des légumes verts. Elles constituent une excellente source de vitamine B12 assimilable. Elles contiennent environ 25% de protéines, 2% de graisses et sont très riches en fibres. Le nori, par exemple, contient approximativement 2 fois plus de protéines, à masse égale, que le tofu et plus de fibres solubles et insolubles que le son d'avoine. Comme les algues ont souvent du sel marin en surface, je recommande de les faire tremper avant de les utiliser pour bien retirer le sel.

Un autre chélateur protégeant bien l'organisme de l'absorption de matériaux radioactifs est la zybicoline, une fibre qui est particulièrement efficace pour extraire les éléments radioactifs. On la trouve dans le miso. D'autres fibres ayant de très bonnes propriétés de chélation comprennent les fibres que l'on trouve dans les céréales complètes, les noix, les graines et les légumineuses. Les fibres de pectine, une fibre soluble que l'on rencontre dans les fruits et les graines, en particulier les graines de tournesol, ont aussi de très bonnes propriétés chélatrices.

Les phytates, que l'on trouve dans les céréales et les légumineuses, et les acides aminés sulfurés, que l'on rencontre entre autre dans les légumes de la famille du chou, sont aussi de bons chélateurs. Ces derniers ont non seulement un effet chélateur, mais ils préviennent en plus l'absorption de soufre-135.

Aliments particuliers protégeant des radiations.

Le **miso** est un aliment plébiscité pour son action protectrice générale contre les maladies dues aux irradiations. Le miso est une pâte fermentée alcalinisante, produite à partir de graines de soja qui peuvent aussi être mélangées à du riz ou de l'orge. Le miso non-pasteurisé, qui est le seul que l'on doit consommer, contient beaucoup de bactéries et d'enzymes qui facilitent la digestion et maintiennent le tube digestif en bonne santé. La vitamine B12 qu'il contient protège de l'absorption du cobalt-60. Le miso contient beaucoup de minéraux qui protègent contre l'absorption d'autres minéraux radioactifs.

L'anecdote qui a fait connaître le miso en tant qu'aliment efficace contre les radiations est arrivée au Dr Akizuki de la St Francis Clinic à Nagasaki pendant la seconde guerre mondiale. La clinique du Dr Akizuki se situait à moins de 2 km de

l'explosion de la bombe atomique tombée sur Nagasaki. Le Dr Akizuki et son personnel, qui mangeaient régulièrement du miso, n'ont pas souffert de maladies dues à l'irradiation lorsqu'ils soignaient les victimes de l'explosion atomique pendant les semaines et les années qui suivirent cet événement.

Malheureusement, selon ce que m'a rapporté le Dr Schechter, lorsque d'autres scientifiques essayèrent de valider cette histoire sensationnelle, ils n'ont pu trouver aucune preuve de sa véracité ou aucune étude documentaire.

Dans la revue *Macrobiotic for Personal and Planetary Health* de l'automne/hiver 1990, il y a un article qui confirme le pouvoir anti-radiations du miso. Des scientifiques japonais ont découvert que des souris nourries quotidiennement avec du miso étaient 5 fois plus résistantes aux radiations que celles qui ne l'étaient pas.

Un des faits concernant le miso est qu'il est très riche en sel marin. Ceux qui font de l'hypertension ou qui ont des maladies cardio-vasculaires devraient cependant contrôler leur apport avec soin.

Les **betteraves** (rouges) font aussi partie de ces aliments spéciaux. Elles ne sont pas seulement connues pour détoxifier le sang, elles protègent aussi le système nerveux et aident à guérir l'anémie. Les radiations peuvent provoquer des problèmes dans tous ces domaines. Les betteraves sont riches en fer, qui protège de l'absorption du plutonium-238 et -239, du fer-55 et du fer-59.

Le jus de betterave contient un taux particulièrement élevé d'un anthocyane spécifique qui agit contre le cancer et la leucémie. On doit mentionner que si l'on vit dans une zone de contamination radioactive des nappes phréatiques, les betteraves — en tant que légume-racine — peuvent être plus exposées à l'eau radioactive que les légumes aériens.

Le **pollen** récolté par les abeilles, en contribuant à une amélioration de la santé générale, constitue aussi un puissant aliment anti-radiations. Le pollen renforce le système immunitaire et évite la détérioration des globules rouges et blancs due aux radiations. Le pollen est aussi riche en vitamines A, B, C et E, en acides nucléiques, lécithine, cystéine et minéraux vitaux comme le sélénium, le calcium et le magnésium. Chacun de ces nutriments contribue à sa manière à la protection contre les radiations.

Le pollen contient 15% de lécithine qui contribue à protéger le système nerveux et le cerveau des radiations. La lécithine protège efficacement contre le strontium-90, les rayons X, l'iode-131, le krypton-85, le ruthénium-106, le zinc-65, le baryum-140, le potassium-42 et le césium-137. Le pollen protège de manière spécifique les gonades contre l'accumulation d'iode-131 et de plutonium-239. Il apporte aussi une certaine protection contre les polluants de l'environnement tels le plomb, le mercure, l'aluminium, le DDT, les nitrates et les nitrites.

Le pollen est bien plus qu'un simple aliment protégeant des radiations. Tout comme les algues, c'est un aliment dont je recommande la consommation régulière dans

une démarche d'alimentation consciente , même si vous n'êtes pas obligé de vous protéger des radiations. Le pollen est l'énergie vitale procréatrice du monde végétal. Le pollen est le meilleur aliment et le meilleur médicament jamais découvert.

Le pollen est la source la plus riche en vitamines, minéraux, protéines, acides aminés, hormones, enzymes et graisses découverte à ce jour. Le pollen contient aussi d'autres substances qui n'ont toujours pas encore été identifiées.

(L'auteur de l'article conseille de consommer du pollen frais qui a été conservé au froid, bien plus actif que celui qu'on trouve en magasin. Le problème est de savoir exactement où et quand s'en procurer.)

La **levure** fait aussi partie des aliments anti-radiations. Elle est particulièrement riche en sélénium, toutes les vitamines du groupe B, y compris la B12 et en acides nucléiques, tous ces composants protégeant des effets secondaires des radiations.

L'ail est aussi un aliment anti-radiations spécifique. Bien qu'il possède des qualités nombreuses et variées bénéfiques pour la santé, les éléments qui le rendent le plus utile dans la lutte contre les radiations sont la cystéine, le soufre organique de très bonne qualité et une substance non-identifiée appelée vitamine X par les soviétiques, qui à la fois prévient l'absorption des isotopes radioactifs et aide à les extraire de l'organisme. L'ail des vignes et le ginseng sauvage semblent aussi contenir cette vitamine X. Le soufre, dont la teneur est élevée chez toutes les brassicacées, empêche l'absorption de soufre-135.

Quoi qu'il en soit, la cystéine est sans doute le facteur le plus actif de l'ail. La cystéine est un anti-oxydant qui aide à empêcher la production de radicaux libres.

La cystéine se lie au cobalt-60 et le désactive. Elle protège aussi des rayons X.

Les aliments contenant de la **chlorophylle** sont connus depuis longtemps comme ayant un effet protecteur contre les radiations. D'une manière générale, chaque aliment vert contient de la chlorophylle. De 1959 à 1961, le directeur de la US Army Nutrition Branch à Chicago a découvert que les aliments riches en chlorophylle réduisaient de 50% l'effet des radiations sur les cochons d'Inde. Ceci était valable pour tous les aliments contenant de la chlorophylle : **les choux, les légumes-feuilles, la spiruline, la chlorella, l'herbe de blé, toutes les jeunes pousses et l'algue de Klamath Aphanizomenon Flos-aquae (AFA)**. Cette variété d'algue bleu-vert est un excellent aliment anti-radiation à cause de sa grande immutabilité cellulaire, de son grand pouvoir de régénération, ainsi que de sa teneur élevée en chlorophylle. Elle devrait être consommée à raison de 4 comprimés (1g), quatre fois par jour, pendant une période allant d'une semaine avant l'exposition aux radiations à plusieurs semaines après. (en magasin de diététique)

Aliments et plantes anti-radiations

ALIMENTS

Miso = riche en minéraux, zibicoline
5% d'éthylesters (molécules anticancéreuses)

Algues, Kelp = fer, potassium, iode ainsi que les 56 éléments terrestres et marins, alginate de sodium

Graine de tournesol, pomme et soja = pectine

Céréales, fruits et légumes = fibres, phytates

Aliments crus alcalinisent l'organisme et ont un effet détoxifiant général.

Végétaux contenant du soufre = soufre, cystéine (Brocoli, chou, chou-fleur et radis)

Pollen = B6, B12, inositol, acide folique, ARN, ADN
augmente de 40% l'espérance de vie après exposition aux rayons X, contient 15% de lécithine qui protège les nerfs, le cerveau et les gonades des radiations.

Les aliments contenant de la chlorophylle réduisent de 50% les effets secondaires des radiations

Les betteraves protègent à 97-100% du césium-137

Ail, ginseng et oignon protègent à 97-100% des mutagénèses, riches en sélénium, effet oxydant

Algue bleu-vert protège du krypton-85, césium-137 augmente l'immutabilité cellulaire riche en chlorophylle

PLANTES

Ginseng sibérien = Adaptogène, double l'espérance de vie des rats après exposition aux radiations

Créosotier (Larrea tridentata) Puissant anti-oxydant

Laver et peler les produits à l'eau oxygénée élimine 100% des retombées radioactives directes.

(message trouvé dans un forum) :

Pour les catastrophes nucléaires, pensez à la teinture d'iode qui remplace les comprimés ou poudre de iodure de potassium (pas de problème d'humidité de durée de vie et autres soucis).

A raison de 20 gouttes pour un adulte, 2 gouttes pour les nourrissons, un petit flacon vous permet de traiter toute la famille (attention à ceux qui utilisent des médicaments pouvant se potentialiser et bien sur aux allergiques à l'iode) Le blocage de la thyroïde se fait dans les 6 heures. Le but étant de saturer la thyroïde en iode non radioactif afin d'empêcher le radioactif de s'y déposer.

J'ai eu l'occasion de demander en pharmacie si les comprimés d'iodure de potassium étaient en vente libre et on m'a répondu que c'était l'armée qui détenait les stocks qui ne seraient distribués qu'au moment voulu. Sachant qu'il faut les prendre assez rapidement en cas d'alerte, mieux vaut prendre ses précautions auparavant et la teinture d'iode est en vente libre.

<http://bistrobarblog.blogspot.com/2011/03/se-proteger-des-dangers-des-emissions.html>