

# Combattre la radioactivité.

Même si nous ne sommes pas directement exposés aux radiations, les rejets radioactifs des centrales japonaises auront tendance à s'accumuler dans notre corps.

Les plus sensibles à cette radioactivité non naturelle sont notre progéniture.

En effet, les enfants jusqu'aux jeunes de 25 ans accumulent plus facilement les particules radioactives.

L'iode 131, le césium 134 et 137 et le strontium 90 se fixent dans la thyroïde, les muscles et les os, et créent des radiations qui peuvent détruire les cellules ou les faire muter : l'iode pendant quelques semaines, les autres toute la vie d'où certains cancers.

Voici quelques conseils qui permettront de nous prémunir au mieux, nous et nos enfants :

## **Les aliments:**

**La pomme** et les **graines de tournesol** contiennent de la pectine qui piège certaines molécules radioactives.

Toutes les **céréales complètes** ou demi-complètes contiennent des fibres et de l'acide phytique qui emportera aussi certaines de ces molécules.

Les végétaux contenant du soufre et de la cystéine : **brocoli, chou, radis, radis noir** activeront les processus d'élimination.

**Ail, oignon**, en plus de contenir du soufre et **ginseng**,

apportent beaucoup de sélénium qui protège nos cellules des processus de mutation cellulaire.

Les **betteraves rouges** protègent fortement du césium-137.

**Le pollen** augmente de 40% l'espérance de vie après exposition aux rayons X et contient de la lécithine qui protège des radiations les nerfs, le cerveau et les organes de reproduction masculins et féminins d'après les recherches du Dr Jean-Louis Guarillon.

## **Les algues marines :**

Elles sont riches en iode naturelle. L'intérêt de consommer de l'iode naturelle est de « recharger » la thyroïde qui fixera beaucoup moins l'iode de synthèse (iode 131) : kelp dulce, nori et kombu breton, à utiliser dans la cuisine en tartare, à saupoudrer ou en compléments alimentaires. A éviter bien sûr chez les gens sujet à l'hyperthyroïdie.

Toutes les algues marines vertes chélatent (piègent) efficacement le césium-137.



## **Les algues vertes-bleues**

Comme la **klamath** ou la **chlorella**, très riches en chlorophylle protègent du krypton-85, du césium-137 et augmentent l'immutabilité cellulaire.

La chlorophylle réduirait de 50% les effets secondaires des radiations.

## **L'argile :**



Elle est légèrement radioactive naturellement et a la propriété d'absorber la radioactivité ; Le petit yin attire le grand yin disent les médecins chinois, la radioactivité dégagee par les centrales étant extrêmement yin.

Laisser reposer durant une nuit une cuillère à café d'argile concassée dans un verre d'eau. Le matin à jeun, buvez seulement l'eau argileuse et jetez l'argile restante. A consommer en cure de 3 semaines régulièrement.

## **L'expérience du miso...**

Après les deux effroyables bombes atomiques d'Hiroshima et de Nagasaki, une expérience intéressante s'est faite dans un hôpital de Nagasaki. Michel Dogna raconte : « Cet hôpital se trouvait dans une

zone de haute pollution radioactive, et ceux qui n'avaient pas été brûlés étaient voués à une mort plus ou moins rapide, en fonction de la dose de radioactivité reçue par contact et inhalation.

Le patron de cet hôpital qui était à la fois un maître Zen et un scientifique, sut faire une synthèse très intelligente entre la tradition et la science. Il se dit que les troubles à caractère leucémique, déclenchés chez les victimes, prouvaient que ceci était un effet de grand Yin. Aussi, mit-il toute la population de l'hôpital à un régime hyper-Yang, avec quatre soupes Miso par jour. Alors que la population avoisinante mourait, celle de l'hôpital tenait bon et se rétablissait.

Un rapport fut fait de cette expérience, dans un livre intitulé « The bombed Nagasaki », qui fut diffusé aux Etats-Unis quelques années après. »

On doit l'effet du miso à une de ses fibres, la zybicoline, qui piège puis élimine le Césium-137.

Une cuillère à café de miso de riz dans le potage ou une demi-cuillère à café de tekka miso (miso en poudre) par jour, à saupoudrer sur les aliments.

Il est important de ne jamais faire bouillir le miso.

Dans tous les cas, il est bon pour la santé de ne pas dramatiser les choses mais d'être conscient du danger.

C'est plus l'accumulation pour nous qui posera problème, nous qui sommes loin des radiations et autres molécules se déversant surtout localement encore aujourd'hui.

Nous avons tous un potentiel de détoxification garant de notre santé. Il a ses limites bien sûr, alors autant prendre quelques mesures nécessaires pour éviter l'accumulation et stimuler l'élimination.

## **Recettes**

### ***Caviar d'iziki :***

50g d'algue izikis – 150ml d'huile d'olive – 150ml jus de citron – 2 cuillères à soupe de tamari (ou shoyu) – persil – 4 échalotes.

La veille : émulsionner l'huile d'olive, le citron et le tamari. Mettre les algues à tremper et les laisser gonfler 24h au frais.

Le jour même :

Avec une passoire, égoutter les algues en prenant soin de récupérer l'émulsion pour une salade.

Presser légèrement afin d'extraire le surplus d'huile.

Hacher menu au couteau les algues, le persil et les échalotes. Bien remuer et servir sur des toasts croustillants.

Cette préparation se conserve une semaine au réfrigérateur.

### ***Soupe miso***

La soupe miso simplement :

Pour deux petits bols.

–Faites frémir de l'eau assez généreusement salée (le sel est yang comme la soupe doit l'être...).

–Jeter une petite poignée très



finement hachée de légumes : carotte, poireau, oignon nouveau ou ce que vous avez sous la main.

–Laisser frémir une minute (ou plus si vous avez haché moins finement).

–Pendant la cuisson, ajoutez quelques paillettes d'une algue marine de votre choix ou de la salade du pêcheur (mélange tout prêt) puis quelques dés de tofu.

–Hors du feu intégrez deux cuillères à soupe de miso.

Dégustez bien chaud en début de repas.

Nicolas Wirth.

Naturopathe.