

Se protéger des dangers des émissions radio-actives grâce à l'alimentation

Les principales sources d'exposition aux radiations

L'EXPOSITION EXCESSIVE AUX RADIATIONS provient:

- 1) des retombées radio-actives d'essais nucléaires;
- 2) des accidents majeurs de centrales nucléaires, comme ceux de Three Mile Island et Tchernobyl [Note de La Santé Naturelle: Et maintenant de Fukushima!];
- 3) des accidents survenus dans les usines de stérilisation et d'irradiation des aliments;
- 4) des fuites radio-actives 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 tomodensitométrie;
- 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.

Les accidents de centrales nucléaires se produisent plus fréquemment qu'on ne l'imagine. Le Radiation Protection Manual signale qu'il y a eu 2974 incidents dans les centrales nucléaires, rapportés par le Nuclear Regulatory Committee rien qu'en 1985. Selon le rapport de septembre 1985 du US General Accounting Office, il y a eu 151 «incidents importants de sécurité nucléaire entre 1971 et 1984 dans 14 pays occidentaux».

Le fait qu'il n'y ait pas d'organisme de contrôle civil des installations nucléaires militaires ajoute un risque supplémentaire. L'installation de Hanford dans l'état de Washington, sous contrat avec la General Electric, est un bon exemple de menace pour la santé publique découlant d'opérations gérées par les militaires. Dans les années 1940 et 1950, l'usine de fabrication d'armes de Hanford a exposé la population à des radiations équivalentes à 3000 fois la dose d'une radio des poumons par an, sans informer ou prévenir le quart de million de personnes exposées. Les fréquents accidents de sous-marins nucléaires constituent aussi un danger.

Une autre source d'exposition aux radiations vient du radon. Le radon est un sous-produit radio-actif de la désintégration de l'uranium naturel qui se rencontre souvent dans les dépôts granitiques, le schiste argileux ou les roches phosphatées, le béton fabriqué avec des phosphates contenant de l'uranium, le gypse ou la brique. Le radon émane de ces sources et s'infiltré à travers le sol et peut s'accumuler dans les sous-sols ou autres pièces de la maison mal ventilées.

Selon le Dr Steven Schechter, auteur de *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs, and Vitamins Documented Natural Remedies that Boost Your Immunity and Detoxify*, les fonctionnaires du National Cancer Institute pensent maintenant que le radon pourrait être responsable d'au moins 30.000 décès par cancers du poumon, chaque année. En 1988, l'Environmental

Protection Agency (EPA), a estimé qu'environ 20% des habitations américaines présentaient des concentrations toxiques de radon. Une bonne ventilation ainsi que le colmatage des fissures du sous-sol constituent une protection efficace contre les infiltrations de radon à travers le sol.

Bien que cela puisse être surprenant, la fumée de cigarette représente une source importante de radiations. Le Dr Schechter souligne qu'en inhalant la fumée de cigarette l'on absorbe deux éléments radio-actifs: le polonium-210 et le plomb-210. Ce sont des produits de décomposition du radium-226. Le radium-226 se trouve dans les engrais phosphatés que l'on utilise dans les plantations de tabac.

L'on a aussi trouvé du radium-226 et du potassium-40 radio-actifs dans la fumée de cigarette. Dans un article publié dans l'American Scientist intitulé «Tabac, Radio-activité et Cancers du fumeur», le Dr Edward Martell signale que lors de l'inhalation de la fumée, ces éléments radio-actifs provoquent une émission de rayonnement alpha, qui est des centaines de fois plus élevée que le rayonnement alpha naturel. Il remarque aussi les quantités élevées de polonium et plomb-210 retrouvées dans les poumons et les ganglions lymphatiques des fumeurs victimes de cancers.

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 radio-actives 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.

Un radical libre est créé lorsqu'une molécule possédant un électron très réactif «dérobe» un électron à d'autres atomes. L'on peut se représenter les radicaux libres comme des molécules qui ne sont plus équilibrées en électrons. Le seul moyen pour se ré-équilibrer est de prélever un électron sur une autre molécule, ce qui subséquemment déséquilibre la molécule suivante selon une réaction en chaîne. Lorsque des électrons sont dérobés aux atomes dans les structures biologiques, les structures et le fonctionnement de ces tissus biologiques sont interrompus. Les radicaux libres peuvent détruire les lipides, les enzymes et les protéines et peuvent provoquer la mort des cellules. Un effet particulièrement négatif des radicaux libres est de perturber le fonctionnement des membranes cellulaires et des membranes des structures inter-cellulaires. La structure et le fonctionnement de l'ADN/ARN est aussi perturbé, ainsi que la synthèse des protéines et le métabolisme cellulaire en général.

Les radicaux libres peuvent aussi créer des réticulations sur les protéines des tissus. Le phénomène de réticulation entraîne une altération de la forme structurelle des protéines de telle sorte que ces brins de protéines s'enchevêtrent entre eux. Lorsque cela arrive, elles ne peuvent plus accomplir leur fonction normale et cela peut contribuer au processus de vieillissement.

Les radicaux libres peuvent provoquer des inflammations, endommager les alvéoles pulmonaires et les vaisseaux sanguins, produire des mutations et causer des maladies dégénératives, dont

le cancer. Les radicaux libres perturbent et épuisent le système immunitaire. En fin de compte, on peut aussi dire que les radicaux libres perturbent et épuisent les CESS de l'organisme. Beaucoup de chercheurs dans le domaine du vieillissement émettent l'hypothèse que la destruction occasionnée par les radicaux libres constitue la base du vieillissement, ou, tout du moins, accompagne toujours le processus de vieillissement.

Le danger des radiations chroniques de faible intensité a été découvert en 1972 par un médecin canadien, le Dr Abram Petkau. Il découvrit que les membranes cellulaires sont beaucoup plus endommagées par un rayonnement prolongé à faible intensité que par une brève exposition à un rayonnement plus intense, à dose globale égale. Il découvrit que les principaux dégâts n'étaient pas dus aux radiations ionisantes bombardant directement nos gènes (causant ainsi des mutations), mais à la production de radicaux libres. Selon Ernest Sternglass, professeur émérite de radiologie à la University of Pittsburgh School of Medicine, le Dr Petkau a découvert que l'effet d'une exposition prolongée à des rayonnements de faible intensité étaient mille fois plus important qu'une seule exposition massive.

Avec la découverte du Dr Petkau un grand pas a été franchi dans la compréhension du phénomène. Jusqu'en 1972, l'«exposition maximale autorisée» dans les centrales nucléaires, lors de retombées radio-actives ou dans les usines fabriquant des armes nucléaires, était estimée sur la base d'une brève exposition à un rayonnement intense, comme celui d'une explosion nucléaire. En conséquence une exposition chronique aux faibles doses était considérée comme relativement «sûre».

Physiologiquement, les faibles radiations sont en réalité mille fois plus dangereuses pour notre santé que ce qu'elles avaient été estimées. À cette faible intensité, la formation des radicaux libres devient très importante. Selon les observations du Dr Petkau, plus

la dose de radiations est prolongée, moins elle a besoin d'être forte pour détruire les membranes cellulaires. Cela aide à comprendre pourquoi la leucémie et autres cancers se produisirent à des taux 100 à 1000 fois plus élevés que celui initialement prédit à Hiroshima. Avec cette découverte, l'on commence à comprendre qu'il n'y a pas de dose de radiations «sûre», car les radiations s'accumulent. Selon le physicien nucléaire John Gofman, Ph.D., M.D., dans *Radiation and Human Health*:

"Le préjudice dans ces cancers en nombre excessif, se produit à n'importe quelle dose de radiation ionisante, jusqu'aux plus infimes taux et doses concevables."

Le Dr Karl Z. Morgan, après trente années passées à la direction de la Health Physics Division de l'Oak Ridge National Laboratory, écrivit dans le *Bulletin of Atomic Scientists* de septembre 1978:

"Il n'y a pas de taux d'exposition sûr et il n'existe pas de dose de radiation si faible que le risque de malignité soit de zéro... les risques génétiques, et plus particulièrement ceux associés aux mutations récessives, peuvent être aussi nocifs et débilitants pour la race humaine que l'augmentation de cancers."

Selon Lita Lee, Ph.D., dans son livre *Radiation Protection Manual*, paru à la fin des années 80, l'estimation de la dose moyenne annuelle reçue par un Américain a augmenté de 170 à 360 millirems. La dose maximale admissible pour le public est de 500 millirems. Cette dose n'est pas liée à la sécurité ou à la santé, mais à «la bonne conscience de ceux qui sont au pouvoir».

Nous sommes constamment exposés aux radiations. Les personnes soumises aux expositions les plus sérieuses sont souvent celles qui vivent aux abords des centrales nucléaires. Par exemple, l'édition du *San Jose Mercury News* du 12 juillet 1990 rapporte que le secrétaire du Department of Energy (DOE), James Watson, a

admis qu'une étude financée par ses services avait recensé de larges émissions de radiations par la centrale de Hanford, dans les années 1940 et 1950. Il est possible que les thyroïdes et autres organes d'enfants vivants dans le sillage du réacteur nucléaire de Hanford dans l'état de Washington puissent avoir reçu des doses de radiations d'iode-131 aussi élevées que 2 500 rads. Cette dose est cinq fois plus importante que la dose annuelle admissible.

Le médecin et physicien John Gofman a été engagé par l'Atomic Energy Commission (AEC) pour enquêter sur l'impact des radiations sur l'être humain; il conclut que l'exposition aux radiations est directement proportionnelle à l'augmentation des taux de cancers. Les résultats de Gofman, en 1985, indiquent que la dose admissible provenant alors des installations nucléaires provoquerait une augmentation annuelle de 16 000 à 32.000 morts par cancers. Dans *Killing Our Own: The Disaster of America's Experience with Atomic Radiation*, Harvey Wasserman rapporte que, suite à l'accident du réacteur nucléaire de Three Mile Island, le taux de cancers des personnes vivant dans les environs a été multiplié par sept et que 58% des naissances ont subi des complications.

Un survol des États-Unis exposera le voyageur à une dose de plusieurs centaines de millirads. La dose moyenne est de 300 à 500 millirads pour une radio pelvienne, de 10 à 500 millirads pour une radio pulmonaire et de 100 à 1000 millirads pour un panoramique dentaire. Le Dr Gofman estime, dans son livre *Xrays Health Effects of Common Examinations*, que plus de 45 000 cancers à issue fatale sont induits chaque année par les rayons X. Les données sont accablantes en ce qui concerne les installations nucléaires, la production d'armes nucléaires, les usines d'irradiation des instruments médicaux et des aliments et l'utilisation excessive des rayons X, qui constituent toutes une formidable menace pour la santé et la sécurité publique.

Les radiations sont bien plus toxiques que les produits chimiques ou les pesticides. Les isotopes radio-actifs qui se concentrent dans les organes spécifiques sont très nocifs car, selon le Dr Sternglass, chaque électron émis par un noyau radio-actif possède une énergie de plusieurs millions d'électron-volts, qui est suffisante pour détruire des millions de molécules dans les cellules vivantes.

Ces isotopes radioactifs émettent un rayonnement lorsqu'ils se désintègrent. Cela signifie que, lorsque certains isotopes, comme l'iode-131, se concentrent dans la thyroïde, ils libèrent des radiations qui endommagent les membranes cellulaires, inactivent les enzymes, altèrent le métabolisme cellulaire et peuvent provoquer une division cellulaire anormale. L'accumulation d'isotopes radioactifs dans les organes vitaux provoque les pires dégâts, car cela revient à exposer longuement ces tissus à la radiation.

Un autre problème occasionné par les isotopes radioactifs vient du fait qu'ils restent actifs sur de longues périodes. Le strontium-90 a une durée de vie de 560 ans, le plutonium-239 de 500.000 ans, le césium-137 de 600 ans et l'iode-131 de 160 jours.

Le Dr Sternglass souligne que les études épidémiologiques montrent que les taux de mortalité ont recommencé à augmenter parmi la population voisine d'installations nucléaires, comme cela avait été le cas à l'apogée des essais nucléaires atmosphériques dans les années 50. Dans les états ne possédant pas de gros réacteurs nucléaires, pas d'usine de fabrication de bombes atomiques et pas de site d'essais nucléaires, le Dr Sternglass note un taux de mortalité global qui décroît.

Le docteur anglais Alice Stewart, spécialiste mondiale d'épidémiologie nucléaire, a découvert que les femmes exposées à des radios lors de leur grossesse donnaient naissance à des enfants



ayant deux fois plus de chance de développer une leucémie que les enfants non exposés in utero. Il semble que rien qu'une faible dose, approximativement l'équivalent d'une seule année d'exposition au rayonnement ambiant, double le taux de cancer chez les fœtus exposés. Elle a aussi découvert que le risque de développement d'une leucémie infantile était multiplié par douze si la radio survenait dans les 3 premiers mois de la grossesse plutôt qu'à la fin de celle-ci.

Le Dr Sternglass souligne que cette découverte d'une sensibilité aux radiations mille fois plus grande chez les jeunes embryons humains pourrait expliquer le fait qu'il ait observé une augmentation du taux de mortalité infantile après une exposition à des retombées radioactives suite à des essais nucléaires ou à des explosions comme celle de Tchernobyl. Sternglass émet l'hypothèse que lorsque le fœtus ou le nourrisson est exposé à des éléments radioactifs, tel le strontium-90, les particules radioactives s'accumulent dans la moelle osseuse, là où se développent les cellules du système immunitaire, et perturbent leur fonctionnement.

L'iode-131, qui est absorbée in utero ou à travers le lait maternel ou de vache, perturbe la thyroïde. Une glande thyroïde qui fonctionne mal affecte la croissance et le métabolisme des nourrissons. La désintégration radioactive du strontium-90 produit de l'yttrium-90 qui entraîne un dysfonctionnement du thymus. Le thymus joue un rôle immunitaire très important. L'yttrium-90 s'accumule aussi dans l'hypophyse et les gonades et perturbe les fonctions cruciales de sécrétion et de régulation de ces glandes. Tous ces organes vitaux participent au processus de la naissance et au déclenchement du travail. Leur dysfonctionnement, dû aux particules provenant des retombées radioactives, peut expliquer l'épidémie croissante de fausses-couches et de naissances prématurées, associée au début des essais nucléaires

atmosphériques en général et à l'accident de Tchernobyl en particulier.

Selon le Dr Sternglass, l'iode-131 se concentre cent fois plus dans la thyroïde des foetus que dans celle d'un adulte. Comme cet empoisonnement radioactif de la thyroïde affecte la croissance et le développement de tous les organes, Sternglass pense que cela peut expliquer l'épidémie d'insuffisance pondérale, observée chez les bébés, qui a commencé avec les essais nucléaires, ainsi que l'augmentation du taux de lésions cérébrales et de dyslexies. Lors de recherches complémentaires sur les lésions cérébrales dues aux radiations, le Dr Sternglass a noté une corrélation entre une exposition aux radiations prénatale et une exposition continue dans une zone d'essais nucléaires: un suivi sur 18 ans a montré une chute des scores au test standard d'entrée à l'université (SAT). Selon le Dr Sternglass, plus un foetus est exposé à de fortes doses de radiations, plus il présente un risque accru de déficience intellectuelle.

Les statistiques post-Tchernobyl effectuées aux États-Unis par le Dr Sternglass et présentées à la Première Conférence Mondiale des Victimes de Radiations à New York en septembre 1987 a mis en lumière de manière impressionnante la gravité du problème des radiations. Le taux de mortalité infantile suivant l'arrivée des retombées radio-actives de Tchernobyl, début mai 1986, a augmenté de 54% en juin 1986 sur la côte pacifique des États-Unis. L'état de Washington a enregistré la plus forte augmentation de décès pour mille naissance avec 245%. La Californie suivait avec 48% d'augmentation par rapport au mois de juin de l'année précédente. Ces taux élevés ont continué en juillet et en août. Le Massachussetts venait en tête de l'augmentation du taux de mortalité post-Tchernobyl avec 900% pour mille naissances! Le Massachussetts a aussi enregistré une baisse de 70% de nouveaux-nés.

Le taux de naissances viables a aussi diminué dans tout le pays en réponse aux retombées de Tchernobyl. Le taux de fertilité des Américains est tombé à 8,3% en juillet et en août, le taux le plus bas jamais observé dans toute l'histoire des États-Unis. Dans les 8 mois qui ont suivi l'accident, il y a eu une diminution totale de 60.000 nouveaux-nés aux États-Unis. Le taux moyen de naissances viables est redevenu normal en septembre. Ce qui laisse à penser que la brusque augmentation de la mortalité infantile en juillet et août 1986 qui a suivi l'arrivée des retombées radioactives de Tchernobyl était bien la conséquence des retombées, avec l'augmentation soudaine de fausses-couches, de décès de fœtus et de morts-nés, qui a été observée. Nous sommes profondément affectés par les accidents provoqués par notre technologie nucléaire. Il est grand temps de passer du déni soutenu par le gouvernement à l'action, ou du moins d'essayer de se protéger avec notre alimentation.

Dans son rapport, le Dr Sternglass suggère que cette rapide augmentation du taux de mortalité périnatale et cette diminution du taux de naissances viables étaient associées à une augmentation de la concentration en iode radio-active dans les eaux pluviales de la Nouvelle-Angleterre, qui subissait les pluies les plus importantes du pays à cette époque. J'ai recouvert mon potager bio de plastique pendant les premières pluies lorsque les retombées de Tchernobyl sont arrivées de la Californie.

L'augmentation d'iode-131 dans l'eau est en relation avec l'augmentation d'iode-131 radio-actif dans le lait. Cette brusque croissance puis décroissance des statistiques suggère qu'elles doivent être associées à un élément radio-actif à courte durée de vie, comme l'iode-131, qui a une période de demi-vie de 8 jours et une durée de vie d'émission radio-active de 160 jours. Bien que le fœtus en développement ou le nourrisson soient les plus sensibles aux retombées radioactives pour les raisons déjà mentionnées, les

retombées de Tchernobyl ont été associées à une augmentation du taux de mortalité à tout âge.

Le Massachussets arrive en tête, avec une augmentation du taux de mortalité, tous âges confondus, de 43%; viennent ensuite la Californie et l'état de Washington, avec une augmentation de 39% et 40%. Les statistiques montrent une augmentation de 35 000 décès, tous âges confondus, aux États-Unis dans les 8 mois qui ont suivi l'arrivée de la radio-activité de Tchernobyl, par rapport à celle prévue, basée sur les taux normaux durant la même période de l'année précédente. Le Dr Sternglass pense, de par ses observations, que l'accident de Tchernobyl peut expliquer les importantes augmentations des taux de mortalités infantile et globale dans les zones situées près des réacteurs nucléaires.

Sternglass souligne par ailleurs que ... l'effet de la radio-activité semble avoir été similaire à celui des épisodes de pollution aérienne (radio-active) des années 1950-1960, lors des essais atmosphériques à grande échelle des armes atomiques.

Selon Diet for the Atomic Age de Sara Shannon, comme en 1980, environ 30 millions d'Américains vivent à moins de 50 kilomètres d'une centrale ou d'une usine d'armement nucléaire et sont par conséquent exposés à une dose de radiations anormalement élevée.

On peut faire quelque chose

Je partage ces informations pour avertir la population d'une situation que le gouvernement des États-Unis veut apparemment ignorer ou minimiser. Le côté positif, c'est que l'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. La sensibilité d'une personne n'est habituellement pas intégrée dans le calcul des facteurs de risque dans le milieu des travailleurs du nucléaire ou chez les personnes exposées aux retombées radioactives lors des examens prescrits par la médecine nucléaire (y compris les rayons X). Le fait de mesurer la dose moyenne ne prend pas en compte l'accroissement du risque pour ceux qui ne sont pas en bonne santé ou qui rentrent dans les classes d'âge les plus sensibles.

Le Dr Stewart a réussi à faire comprendre cet argument dans son étude intitulée «Effets retardés des radiations de la bombe A: Examen des taux de mortalité immédiate et évaluation des risques à 5 ans pour les survivants» publiée en 1982 dans le Journal of Epidemiology and Community Health. Elle a établi le fait que ceux qui étaient en meilleure santé avaient les meilleures chances de survie. Le Dr Irwin Bross, dans son article publié dans le New England Journal of Medicine de juillet 1972, a pu déterminer que l'enfant aurait 25 fois plus de risques de développer une leucémie suite à une exposition aux rayons X. Son travail soutient le fait que l'on ne peut pas déterminer des «niveaux d'exposition aux radiations sûrs» basés sur une «exposition moyenne» ou sur des «individus moyens». Ce concept fallacieux de limites d'exposition «moyenne» sûres ne fournit pas de limites d'exposition protégeant les groupes les plus sensibles. Il n'existe rien de tel qu'une dose de radiations moyenne ou sûre.

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 avons déjà longuement discuté de ce que signifie une alimentation saine donc 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 radio-actifs 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 radio-actifs 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 [Note de La Santé Naturelle: voir le dossier

complet]. 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 radio-actifs 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 anti-oxydants 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.

Il existe encore d'autres façons de se protéger des expositions aux radiations. Des recherches publiées dans l'*International Journal of Radiation Biology* en 1980 indiquent que le pH des liquides cellulaires pourrait influencer la réponse aux radiations de la cellule. Dans *Diet for the Atomic Age*, Sara Shannon signale que beaucoup d'études suggèrent qu'un pH neutre à légèrement alcalin favorise la résistance aux radiations.

Arrêter de fumer est une façon immédiate de réduire son auto-exposition aux radiations. Le Dr Schechter, dans son livre *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs, and Vitamins*, estime qu'un fumeur consommant un paquet de cigarettes par jour s'expose à l'équivalent de 300 radios pulmonaires par an. L'on peut aussi éviter d'habiter près d'une centrale nucléaire et éviter de subir des diagnostics aux rayons X non indispensables.

Extrait du chapitre 29 du livre "Conscious Eating" ["Nourriture Consciente"] du Dr Gabriel Cousens (inédit en français).

Source

<http://artdevivresain.over-blog.com/article-les-radiations-nucleaires-menace-permanente-omnipresente-81011082.html>