

QUELQUES CUILLÈRES DE MISO CONTRE CE MONDE RADIOACTIF

Bonjour,

Vous me reprochez souvent d'être catastrophiste, d'entretenir les peurs, et cette semaine, une nouvelle fois, en lisant à quoi sert le miso (plus bas), vous allez me dire que nous faisons encore une crise de parano. Vous avez un peu raison, nous voyons les catastrophes arriver avant les autres et nous ne pouvons pas nous empêcher de vous les signaler. Soyez pourtant certains qu'elles arriveront, ce n'est qu'une question de temps et seules les modalités nous échappent.

Pour en rajouter une couche, je voudrais aborder dans cet édito un sujet qui n'a, semble-t-il, que peu de rapport apparent avec la santé : l'économie du monde. Elle va mal, ce n'est un secret pour personne, sauf qu'on vous dissimule à quel point elle est malade.

Nous entrons maintenant dans la phase critique qui précédera une crise comme nous n'en avons jamais vécu jusqu'ici. Déjà, la confiance s'évapore et fait place à la peur. Chacun prend peu à peu conscience que l'économie du monde repose sur un endettement massif, sur un tas de fausse monnaie imprimée par des banques centrales aux abois et sur les anticipations erronées de la Bourse. Tous les pays émergents vacillent (y compris la Chine et la Russie), les États-Unis tentent de dissimuler leur fragilité, le Moyen-Orient se déchire. Tout cela va finir mal, très mal, et nous, les « braves gens », nous serons ceux qui paieront le plus cher l'impéritie de nos dirigeants.

C'est pourquoi je vous supplie aujourd'hui de vous rendre aussi

autonomes que possible, sur tous les plans et le plus vite possible. Ne comptez sur aucune organisation extérieure pour vous venir en aide le moment venu, les dirigeants desdites organisations seront bien trop occupés à sauver leur propre situation.

On peut se débrouiller seul - nos aïeux ont toujours fonctionné comme ça - mais pas dans l'improvisation. Quand je dis seul, j'exagère, ce sera avec vos voisins, vos amis, vos proches, mais sûrement pas avec Pôle Emploi, la Sécurité sociale, votre banque ou la grande surface d'à côté. Tout cela va disparaître dans un collapsus général.

Pourtant, n'ayez pas peur. Car l'humanité n'en est encore qu'à cet âge qui appartient au plus jeune printemps. N'ayons pas peur, car un avenir puissant et libre nous attend au-delà de l'horizon visible. Nous vivons les affres de l'accouchement, mais viendra ensuite la délivrance, puis la joie de presser le nouveau-né contre soi.

Cette semaine, justement, Michel Dogna nous donne un moyen simple et peu onéreux pour nous protéger d'une de ces menaces qui planent sur vous. Il nous parle du miso, ce truc qui sent fort et goûte trop salé, mais qui est si bon pour la santé.

Bonne lecture Alexandre Imbert

Chacun se rappelle que le 9 août 1945, la ville de Nagasaki fut rasée par une bombe atomique. Des dizaines de milliers de Japonais moururent immédiatement, beaucoup d'autres agonisèrent pendant quelques jours avant de s'éteindre et plusieurs milliers décédèrent, plus tard, de leucémie ou de cancer.

Mais un petit nombre survécut sans séquelles. Un miracle ? Pas tout à fait. Parmi les personnes épargnées figuraient notamment le personnel et les patients de l'hôpital Saint Francis dirigé à l'époque

par le Dr Shinichiro Akizuki, qui, lui aussi, survécut.

La seule explication rationnelle que le Dr Shinichiro Akizuki put trouver à cette étrange immunité fut le régime alimentaire que tous avaient suivi dans les semaines précédant le bombardement. Le Japon, durement affaibli et désorganisé, n'avait en effet plus les moyens d'entretenir ses équipements publics ni de nourrir les personnels qui y travaillaient et, à l'époque, il fallait se débrouiller avec ce que l'on avait.

À l'hôpital Saint Francis, il restait une importante quantité de riz complet, un peu de tamari (à l'époque, il s'agissait du liquide des bacs de fermentation du miso) et du wakamé (algue utilisée pour faire la soupe au miso). Pendant plusieurs semaines avant l'explosion de la bombe, le personnel avait donc mangé presque exclusivement du miso. Rappelons que le miso est une pâte d'aspect beige à marron obtenue à partir d'un mélange de soja fermenté, de sel marin (ce qui lui donne son goût extrêmement salé) et d'une enzyme de démarrage de la fermentation appelé *kōjikin* (chez nous, Koji) contenant l'*Aspergillus oryzae*, une moisissure noble aussi utilisée pour produire le saké.

La soupe au miso pouvait-elle prémunir contre la radiation ? Le Dr Akizuki fit plusieurs expériences sur les rats pour confirmer son intuition et, chaque fois, les résultats furent probants. Mais il ne découvrit pas comment le miso agissait.

Protecteur contre la radioactivité
et chélateur des métaux lourds

Ce n'est que vingt ans plus tard que d'autres chercheurs japonais, parmi lesquels le Dr. Morishita Keiichi (aussi "inventeur" de l'eau Kangen), découvrirent enfin que le miso contenait de l'acide dipicolinique, un alcaloïde qui offre la particularité de chélater les métaux lourds tels que le strontium radioactif, le plomb, le mercure, le cadmium... et de les éliminer par les voies urinaires.

Rappelons que la chélation est un processus physico-chimique qui conduit à la formation d'un complexe stable, inactif, non toxique, soluble et facilement éliminé par voie rénale.

Depuis, d'autres études ont été menées sur cette question. En 2001, notamment, une étude menée par le Dr Masayuki Ohara de l'université d'Hiroshima a permis d'observer que plus la fermentation du miso était longue, plus il offrait une protection efficace contre les radiations.

On sait désormais officiellement que le miso renferme également de la zycobine capable de s'associer aux substances radioactives pour faciliter leur élimination. Il s'avère donc très utile pour empêcher les maladies engendrées par les radiations et les pollutions liées aux nouvelles technologies du nucléaire.

D'autres propriétés du miso

Le miso a bien d'autres propriétés que je ne détaillerai pas ici, mais des études ont prouvé qu'il était efficace dans la prévention contre les cancers du sein et du côlon. C'est aussi un régulateur gastro-intestinal car il contient plus d'une cinquantaine d'enzymes différentes (digestives, entre autres). Il est également riche en lactobacilles et autres micro-organismes utiles qui améliorent la digestion, enrichissent la flore intestinale et permettent même de surmonter certaines intolérances alimentaires.

Pourquoi je vous raconte tout cela ?

Les raisons sont multiples et de plus en plus nombreuses.

L'accident survenu à la centrale de Fukushima provoque en ce moment même une dispersion dans les océans d'une forte radioactivité.

Il faut également rappeler qu'avec nos 58 centrales atomiques en France, nous sommes le territoire le plus dense en réacteurs nucléaires au monde. Nous abritons par ailleurs 1100 sites de

déchets radioactifs toxiques.

Tous les aliments importés sont soumis à une ionisation (traduisez irradiation nucléaire).

Les traitements par radiothérapie se multiplient et ne sont rien d'autre que des irradiations puissantes.

Le nucléaire médical, via la scintigraphie, mais aussi les radios et les scanners, est une des principales sources d'irradiation, totalement passée sous silence aujourd'hui.

Il faut en déduire que, même sans qu'une bombe nucléaire explose, nous sommes largement exposés à la pollution radioactive. D'où l'intérêt du miso.

Comment le consommer pour se protéger ?

En cas de pollution radioactive : 1 cuillère à café de la pâte dissoute dans un bol d'eau chaude – 4 fois par jour.

En préventif : 1 bol matin et soir.

Suite à une radiothérapie ou à un examen par scintigraphie (osseuse, thyroïdienne, cardiaque...) : 1 cuillère à café quatre à cinq fois par jour dans une tasse d'eau chaude pendant deux semaines.

Ce produit se garde indéfiniment et ne coûte pas cher. Il convient d'en stocker d'avance pour toute la famille, sachant qu'en cas d'alerte, il risque de se produire une ruée sur le miso. Il faut savoir aussi que l'on ne fabrique pas du miso en 8 jours: plusieurs mois de fermentation sont nécessaires.

Et au cas où le pire se produirait

En cas de contamination radioactive

Pendant les 8 premiers jours, essayez de rester chez vous, le temps que les valeurs de rayonnement retombent à des niveaux moins dangereux, et contrôlez les prises d'air de la maison par des filtres ou des chiffons mouillés.

Respirez au travers d'un linge mouillé si vous n'avez pas de masque. Une poussière chargée d'un radioélément qui se loge dans un poumon crée un foyer chaud pouvant entraîner une microradiolyse locale, et peut-être un départ de cancer.

Douchez-vous souvent et lavez systématiquement les vêtements qui ont pu être en contact avec de la poussière.

Ayez en tête que la radioactivité est surtout véhiculée par les poussières. Le jeu consiste à éviter de les toucher, de les respirer et de les ingérer (aliments pollués).

Pour sortir, couvrez-vous d'un survêtement imperméable qui n'accroche pas la poussière.

Enfin, rappelez-vous que nous avons quand même une capacité d'élimination des radioéléments ingérés par les voies urinaires, qu'il faudra peut-être stimuler chez certains (diurétiques).

Alimentation après le passage d'un nuage radioactif

60% des contaminations internes des victimes de Tchernobyl ont été véhiculées par les produits laitiers. C'est logique : l'herbe ayant reçu de la pluie radioactive est broutée par les vaches qui donnent du lait radioactif... D'où la crème, le beurre et le fromage contaminés.

Tous les légumes et fruits doivent être abondamment et soigneusement rincés.

Évitez les champignons aériens, le thym et les herbes de Provence qui absorbent et concentrent spécifiquement les radioéléments.

L'eau de pluie est le second agent transmetteur direct.

Source :

<http://f.alternativessante.santeportroyal.com/o/?s=1133-99269-2BDB-edaed2f9-5126>

Irradiation des aliments : mesure de sécurité ou véritable danger ?

Ecrit par Ludovic Smeets

Pratique répandue dans l'industrie agroalimentaire, l'irradiation des aliments consiste à soumettre des denrées alimentaires à des rayonnements ionisants (rayons Gamma ou rayons X). On estime qu'en France, c'est plus de 5000 tonnes de denrées qui sont stérilisées via ce procédé (cela représente environ 1kg d'aliment toutes les 4 secondes). Mais ce procédé comporte-t-il des risques ? Docteur BonneBouffe vous en dit plus sur cette pratique :

Irradiation des aliments : avantages et dangers

Pourquoi les industriels utilisent-ils l'irradiation ?

#1 Un procédé de stérilisation efficace

Les industriels utilisent l'irradiation des aliments pour plusieurs raisons. La première raison est que l'irradiation permet d'éliminer une grosse partie des bactéries que pourrait contenir les aliments.

#2 Une durée de vie de l'aliment plus long

La seconde raison pour laquelle les industriels se tournent vers l'irradiation est lié à l'impact de ce procédé sur la durée de conservation d'un aliment : en effet, l'aliment, une fois irradié, mettra plus de temps à pourrir, ou bien à germer pour le cas des tubercules (pommes de terres, manioc, topinambour, etc)- ce qui permet de prolonger la durée de conservation du produit.

#3 Et bien d'autres

On peut également citer d'autres avantages : comme le fait de tuer tous les insectes et leurs œufs qui peuvent être présent dans la production, et le fait de ne pas avoir à créer de variation de température afin de stériliser (on évite ainsi la congélation de l'aliment) qui pourrait dégrader l'aliment.

Les inconvénients de l'irradiation

#1 Un procédé qui dégrade les bactéries... et les nutriments aussi !

A forte dose, un grand nombre de vitamines et autres micronutriments sont détruits au cours de l'irradiation, ce qui veut dire que la consommation de ces aliments ne devient plus intéressante du tout d'un point de vue nutritif.

#2 Un impact non négligeable sur le produit

Cette pratique peut également avoir un impact sur la qualité du produit : en effet, car il entraînerait une altération plus ou moins importante du goût et de l'odeur du plat.

#3 Un procédé dangereux pour la santé ?

Des études mettent en évidence le fait que l'irradiation pourrait créer des composants toxiques, cytotoxiques (= qui entraînent l'altération des cellules) et mutagène pour l'humain.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments s'interroge sur des atteintes neurologiques détectés chez des chats qui ont été exclusivement nourris avec des aliments irradiés (mais il faut savoir que la réglementation autorise une dose jusqu'à 5 fois supérieure à ce qui est réglementé pour un humain).

Que dit la législation ?

En France, les aliments irradiés doivent porter la mention « traité par rayonnement ionisant » ou bien « traité par ionisation ». Vous n'avez jamais aperçu cette mention sur vos produits ? C'est normal, en pratique, les aliments traités de cette façon entrent dans la composition de plats préparés où ils sont mélangés avec d'autres non irradiés.

Source :

<http://docteurbonnebouffe.com/irradiation-aliments-securite-ou-danger/?>

[utm_source=wysija&utm_medium=email&utm_campaign=DrBB
+Newsletter+Campaigns](#)