

Synthèse du chapitre 29 de "Conscious Eating" de Dr Gabriel Cousens: « Se protéger de la radioactivité », par Kimani, admin de www.dzogchen.fr

(contient également beaucoup d'informations sur l'algue de Klamath *Aphanizomenon Flos-aquae* (AFA) et le pollen.)



Le chapitre traduit en français est disponible en entier ici :

http://www.dzogchen.fr/images/stories/mesdocuments/se_proteger_de_la_radioactivite_chap29_dr_gabriel_cousens_francais.pdf

Préambule. Ce document pdf est un travail de synthèse personnel, qui reprend ce que j'ai jugé comme étant le plus important. Beaucoup de références à des études ne sont pas mentionnées. Le chapitre entier est téléchargeable à l'adresse donnée ci-dessus et fait 25 pages, synthétisées ici en 9 pages.

Au delà de la protection pour les radiations, ce chapitre 29 donne de précieuses informations sur des aliments extrêmement bon pour la santé.

La lecture du chapitre 29 non-synthétisé est recommandé...

4 Principes alimentaires pour se protéger des radiations

1- 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.

2- 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.

3- 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.

4- 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.

5- 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 [...] estime qu'un fumeur consommant un paquet de cigarettes par jour s'expose à l'équivalent de 300 radios pulmonaires par an. On peut aussi éviter d'habiter près d'une centrale nucléaire ou de subir des diagnostics aux rayons X non indispensables.

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. Des statistiques [...] 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.

1- Protection contre les radiations par absorption sélective

L'une des principales causes de maladies et de morts par radiations est due à l'iode radioactif 131. *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. Ces légumes peuvent avoir des taux en iode inférieur dans la région des Grands Lacs et le nord-ouest de la côte Pacifique, à cause d'un faible taux d'iode présent dans les sols. Trop d'iode peut provoquer une stimulation excessive de la thyroïde.

Principe d'absorption sélective		
Minéraux sains	Minéraux radioactifs	Organe protégé
Calcium	strontium-90, strontium-85 baryum-140, radium	Os
Potassium	césium-137 et -134 potassium-42 et -44	Muscles, reins, foie, organes reproducteurs
Iode	iode-131	Thyroïde et gonades
Fer	plutonium-238 et -239 fer-238 et -239	Poumons, foie et gonades
Zinc	zinc-65	Os, gonades
Vitamine B ₁₂	cobalt-60	Foie, organes reproducteurs
Soufre	soufre-135	Peau

2- La protection par chélation

1. l'alginate de sodium (contenu surtout dans les algues)

Le meilleur chélateur pour expulser les matériaux radioactifs de l'organisme est l'alginate de sodium [...] qui 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. [...]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.

2. *La zybicoline (contenu surtout dans le miso)*

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. *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 doive 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.

Ceux qui font de l'hypertension ou qui ont des maladies cardio-vasculaires devraient cependant contrôler leur apport avec soin.

3. *Autres:*

- *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***
- ***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.*

Nutriments chélateurs	
Alginate de sodium	Kelp – meilleur chélateur du strontium-90, strontium-85, baryum-140, radium Dulse – meilleur chélateur du plutonium Algues bleu-vert – meilleurs chélateurs du césium-137 Autres algues
Pectine	Soja, pommes, graines de tournesol
Zybicoline	Miso
Phytates	Céréales, haricots, pois
Cellulose Lignine	& Fibres alimentaires insolubles

3- Aliments particuliers protégeant des radiations

- **Le miso**
- **Les betteraves** 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. L'étude la plus étonnante concernant les betteraves a été rapportée dans le *Journal of Dental Research* par J. Wolsieffer en 1973. Des rats nourris de 20% de chair de betterave absorbaient 97 à 100% de césium-137 en moins que les rats soumis aux mêmes radiations mais n'ayant pas consommé de betteraves. Le travail du Dr Siegmund Schmidt, rapporté dans *Raw Energy* de Susan et Leslie Kenton, indique que le jus de betterave crue a été utilisé avec succès lors du traitement de cancers induits par les radiations. 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.
Une étude — rapportée dans *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs, and Vitamins* — menée par le Dr Peter Hernuss à l'*University of Vienna Women's Clinic*, a montré que le pollen réduisait de manière significative les effets secondaires des radiothérapies au radium et au cobalt-60 chez 25 femmes traitées pour un cancer de l'utérus inopérable. Comparé à celles qui n'avaient pas reçu de pollen, elles avaient deux fois moins de nausées, 80% de perte d'appétit en moins, un abaissement de 50% des troubles urinaires, rectaux et du sommeil et 30% des faiblesse et malaise généraux suite au traitement. Elles reçurent environ 2 cuillères à soupe de pollen 3 fois par jour. D'autres recherches cliniques ont montré des résultats similaires. Des scientifiques du *Stanford Research Institute* ont découvert que le pollen protégeait les souris lors d'un traitement aux rayons X.
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 riche en acides nucléiques, qui, selon de nombreuses recherches augmentent les chances de survie des souris aux radiations. Une étude soviétique a mis en évidence une augmentation du taux de survie de 40% chez des rats ayant reçu des acides nucléiques avant d'être irradiés.

Tout comme les algues, c'est un aliment dont je recommande la consommation régulière dans une démarche d'alimentation consciente

La grande énergie vitale du pollen vient des millions de grains d'énergie qu'il contient. Chaque granule de pollen contient 4 millions de grains de pollen. Une cuillère à café contient entre 2,5 et 10 milliards de grains de pollen. Chacun de ces grains est une semence, graine ou cellule germinale

mâle du règne végétal. Chaque grain de pollen a le pouvoir de fertiliser et créer un fruit, une céréale, un légume, une fleur ou un arbre. *Le pollen est l'aliment biogénique ultime*. Il est rempli de la force vitale de la totalité du règne végétal.

Dans la *Bible*, le pollen est mentionné 68 fois. Le *Talmud*, le *Coran*, les anciens écrits chinois, les civilisations romaines et grecques ainsi que les peuples russes et slaves ont tous fait l'éloge du pollen et du miel comme source de régénération et de santé. Beaucoup de philosophes grecs ont déclaré que le pollen renfermait le secret de l'éternelle jeunesse. Les athlètes olympiques de la Grèce Antique prenaient du miel riche en pollen quand ils s'entraînaient.

On dit que le pollen contient tous les éléments nécessaires à notre subsistance. La *San Francisco Medical Research Foundation* estime que le pollen contient plus de 5 000 enzymes et co-enzymes différents, ce qui est bien plus que n'importe quel autre aliment existant. La grande quantité d'enzymes, telles les catalases, les amylases et les pectine-lyases font que le pollen facilite la digestion. Certaines recherches suggèrent que le pollen passe directement de l'estomac dans le sang. Le pollen est une source végétarienne de vitamine B₁₂ active, de la plupart des vitamines du groupe B, de vitamine A, C, D et E, de rutine, de tous les acides aminés essentiels, d'acide gras essentiel linoléique, de graisses, de glucides complexes, de sucres simples, d'ARN et ADN, d'hormones stéroïdes, d'une hormone végétale qui ressemble à une sécrétion hypophysaire appelée gonadotropine, de 15% de lécithine et de beaucoup d'autres éléments inconnus. D'après des recherches effectuées par des médecins français, italiens et soviétiques, le pollen est la source de protéines la plus riche de la nature. À poids équivalent, le pollen contient 5 à 7 fois plus de protéines que la viande, les oeufs ou le fromage. Les protéines du pollen sont déjà prédigérées et par conséquent faciles à assimiler. Le pollen contient des minéraux et des oligo-éléments en abondance, tels que calcium, phosphore, magnésium, fer, manganèse, potassium, cuivre, silice, soufre, choline, titane et sodium. Ces minéraux sont hautement assimilables car ils sont chélatés par le métabolisme des végétaux.

Selon le Dr Airola, des recherches russes et suédoises ont montré que le pollen à la fois régénère et augmente la longévité. Le pollen semble améliorer la santé générale, prévenir la maladie, renforcer le système immunitaire et stimuler et régénérer le système glandulaire. M. Esperrois, M.D. de la *Société Française de Chimie*, conclut de ses expériences que le pollen contient de puissants antibiotiques et qu'il peut inverser le processus de vieillissement de la peau. Des recherches mentionnées par le Dr Airola ont montré que le pollen était efficace dans les troubles de la prostate, les hémorroïdes, l'asthme, les allergies, les troubles digestifs, pour guérir les putréfactions intestinales, les bronchites chroniques, la sclérose en plaques, les ulcères gastriques, l'arthrite et le rhume des foins, et qu'il possède des propriétés anti-vieillissantes. **D'après le Dr Alain Caillais, dans *Le Pollen*, 35 g de pollen par jour, comblerait la totalité des besoins nutritionnels de la plupart des personnes.** Cela correspond à 3,5 cuillères à café par jour.

Le Dr Airola pense qu'il remplit les conditions d'aliment idéal préconisé par Hippocrate : *Que ton aliment soit ton unique médecine*.

Le pollen est récolté par l'abeille ouvrière lorsqu'elle se frotte contre les anthères de la fleur. Le pollen se colle à ses pattes. Quand elle revient à la ruche, elle passe à travers un treillis fabriqué par l'homme qui enlève une partie des pelotes de pollen. Comme pour la récolte des fruits, récupérer le pollen ne nécessite pas la mort de la plante. Certains apiculteurs ont la sensation que le pollen rancit au bout d'une semaine, même au sein de la ruche, si la récolte n'est pas effectuée chaque semaine par temps chaud. On dit aussi que le pollen séché rancit rapidement. Compte-tenu de cela, la meilleure façon de manger du pollen est de **s'approvisionner directement chez l'apiculteur dans la semaine qui suit la récolte et de le stocker dans le congélateur et non dans le réfrigérateur.** Curieusement, le pollen ne semble pas se congeler dans la plupart des congélateurs. Peut-être parce qu'il ne contient que 3 à 4% d'eau. Au congélateur, il rancit beaucoup moins vite qu'à l'air libre ou au réfrigérateur. D'autres apiculteurs ne semblent pas considérer qu'il soit nécessaire de congeler ou même réfrigérer le pollen. Le goût, acide ou rance, sera le test ultime. Si c'est le cas, n'achetez pas. Des recherches conduites par Haydak *et al.*, mentionnées par la *San Francisco Medicine Research Foundation*, suggèrent qu'**au bout d'un an le pollen perd 76% de son efficacité s'il n'est pas réfrigéré. Cette fondation estime qu'au bout de 5 mois le pollen perd 50% de son potentiel.** D'après ce que nous venons de voir, je suggère de se procurer du pollen réfrigéré le plus tôt possible après la récolte. La meilleure façon de procéder est de faire la connaissance d'un apiculteur local et de l'acheter directement chez lui. En fonction de la santé, du goût et de la sensibilité de chacun, **la prise d'une cuillère à café à une cuillère à soupe par jour semble être une bonne quantité.**

- **La levure (*Saccharomyces cerevisiae*) 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. Il n'y a pas de contre-indication à la prise de levure, sauf dans le cas où le système immunitaire de la personne est

tellement dérégulé qu'il développe des réactions croisées à toutes les levures. Le dosage pour une radiothérapie est d'une cuillère à soupe, 3 fois par jour. La levure et la lécithine sont riches en phosphore, donc pour contrebalancer l'excès de phosphore, on peut prendre une supplémentation en calcium ou consommer des aliments riches en calcium.

- **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).

- **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.

Un gramme d'AFA lyophilisée, en provenance directe du Lac Klamath et préparée pour une consommation régulière, contient aussi 0,279 mg de la forme active de la vitamine B₁₂. Une grande partie de la B₁₂ trouvée dans les autres algues, telles la spiruline ou les diverses algues marines, se trouve généralement sous une forme analogue. Cela signifie qu'elle est proche de la B₁₂ dans sa structure chimique, mais qu'elle n'est pas assimilable par l'homme, et pourrait réellement entrer en compétition avec la vraie B₁₂ pour l'utilisation des sites récepteurs, au niveau cellulaire. Tout ceci pour dire qu'un gramme d'AFA fournit l'apport journalier minimal de B₁₂ préconisé par les chercheurs.

L'AFA semble aussi réguler le taux de sucre sanguin et les rapides changements d'états associés à la fluctuation du taux de glucose, que l'on remarque en cas d'hypoglycémie. L'AFA constitue un bon complément de régime contre l'hypoglycémie. Il est important de noter que mes propres résultats concernant l'hypoglycémie et autres troubles médicaux n'ont pas été vérifiés par des protocoles de recherche stricts. De plus amples recherches doivent être accomplies pour corroborer mes résultats cliniques limités, avant de pouvoir en tirer des conclusions définitives.

La propriété la plus spectaculaire de l'AFA est son effet sur la fonction cérébrale. Lors de mes travaux sur l'AFA, j'ai observé, aussi bien sur mes patients et que sur moi-même, qu'elle avait un champ d'énergie subtile structurante (CESS) extrêmement élevé qui semblait régénérer l'énergie du corps et de l'esprit. J'utilise l'AFA sous deux formes. La première, sous forme de liquide concentré unique, qui est vivant et non transformé jusqu'à sa mise en bouteille. Cette préparation liquide fraîche est la seule en son genre disponible sur le marché actuellement. L'autre forme est lyophilisée et est disponible soit en poudre, soit en comprimés.

J'ai découvert que l'AFA liquide travaillait en synergie avec l'AFA lyophilisée. La forme lyophilisée est environ 100 fois plus concentrée que la forme liquide vivante. La forme liquide semble avoir plus d'effet énergétique sur le cerveau. La forme lyophilisée y ajoute des neurotransmetteurs énergétisés, des sulfonolipides et de la vitamine B₁₂.

[...] L'AFA semble activer les fonctions cérébrales chez 70 à 80% des personnes qui l'utilisent. Cela a été une bénédiction pour tous ceux qui font un travail en grande partie intellectuel. Cela convient aussi parfaitement pour les personnes qui ont un travail très stressant ou pour les étudiants en examen. Bien entendu, elle ne remplacera pas un mode de vie sain ou un bon sommeil.

J'ai aussi remarqué que l'AFA augmentait la capacité à maintenir sa concentration [...] Elle semble créer une subtile clarté de l'esprit qui augmente à la fois la pensée créative et la

profonde méditation.

L'amélioration des capacités cérébrales que j'ai pu observer avec ces algues, m'a conduit à m'intéresser à leurs effets sur la maladie d'Alzheimer. Lors de mes recherches préliminaires, publiées dans le numéro Hiver/Printemps 1985 du *Journal of the Orthomolecular Society*, j'ai mentionné deux cas de personnes à qui on avait diagnostiqué une maladie d'Alzheimer dans deux très respectables centres médicaux universitaires. Chez l'une d'entre elle, le cours de la maladie a été partiellement inversé ; chez l'autre, une sénilité galopante a été stoppée.

En plus du pollen et des algues, je recommande l'AFA en tant que supplément alimentaire complet à consommer régulièrement.

- **Les enzymes antioxydantes des jeunes pousses de blé (sous formes de comprimés concentrés)**

Les enzymes antioxydantes des jeunes pousses de blé protègent non seulement de tout type d'exposition aux radiations, mais aussi des niveaux dangereux de pollution de l'air, de l'eau et des aliments, qui augmentent aussi notre exposition aux radicaux libres. Le stress intellectuel et les infections virales sévères peuvent augmenter excessivement le taux de radicaux libres dans l'organisme. [...] Ces enzymes soutiennent convenablement les mécanismes antioxydants de notre organisme qui nous protègent des radicaux libres. Il est important de noter que les radicaux libres sont le plus souvent actifs au niveau cellulaire, mais qu'aucune des vitamines antioxydantes ordinaires n'évacue les radicaux libres au niveau de la cellule. Les vitamines antioxydantes — C, A et E — éliminent les radicaux libres dans le sang. Les enzymes antioxydantes, elles, les « suppriment » au niveau cellulaire. Ces enzymes vivantes sont des suppléments complets spécialement formulés pour neutraliser les radicaux libres. Dans ce produit, on utilise la pousse entière déshydratée ; c'est donc essentiellement un aliment complet et vivant que l'on consomme comme supplément. De nos jours, beaucoup de nutriment antioxydants sont disponibles dans de nombreux complexes multivitaminés. Ils fonctionnent dans une certaine mesure, mais contiennent souvent des vitamines synthétiques et par conséquent ne bénéficient pas du caractère sain et intégral que l'on rencontre uniquement dans les aliments et suppléments alimentaires complets. Ces pousses de blé sont sélectionnées génétiquement et cultivées de telles sortes qu'elles produisent des enzymes antioxydantes en quantités élevées, telles les superoxyde dismutases, les méthionines réductases, les glutathion peroxydases et les catalases. Les deux sociétés principales produisant ces antioxydants extraits de pousses de blé sont *Bioguard* et *Biotech*. Selon les docteurs Steven Levine et Parris Kid, dans leur livre *Antioxidant Adaptation: Its Role in Free Radical Pathology*, les enzymes antioxydantes constituent la première ligne de défense contre le stress engendré par les radicaux libres. La posologie d'enzymes antioxydantes provenant de l'herbe de blé varie selon le poids de l'individu et la quantité de radicaux libres à laquelle il est exposé. La posologie conseillée par l'une ou l'autre des deux sociétés principales fabriquant ce produits, est d'une douzaine de comprimés maximum par jour. Pour un stress important dû aux radicaux libres, le mieux est de prendre 3 comprimés 4 fois par jour au moins une demi-heure avant chaque repas. Une recherche bibliographique suggère que lorsqu'on augmente progressivement la prise journalière de comprimés jusqu'à un certain niveau, l'activité des enzymes dans le sang augmente. Au-delà de cette quantité, l'activité enzymatique sanguine semble ne plus augmenter et en prendre plus ne servirait à rien. Ceux qui ont des modes de vie générant plus de toxines ou qui vivent dans des environnements plus toxiques, devrait prendre un nombre de comprimés proche de la quantité journalière maximale recommandée.

4- Les plantes qui nous protègent des radiations

Le ginseng sibérien, connu aussi sous le nom d'Eleutherococcus (*Eleutherococcus senticosus*), n'est pas le ginseng que l'on connaît habituellement, malgré son nom. Il fait partie d'un genre totalement différent et vient de Russie ou de Chine. Il provient d'un buisson, à la différence du ginseng (*Panax*), dont on consomme la racine.

Le ginseng sibérien est référencé en tant qu'adaptogène car il produit un effet général rééquilibrant et guérissant sur l'organisme lorsque celui-ci est soumis à toutes sortes de facteurs de stress physiques, émotionnels ou environnementaux, dont les radiations. Les médecins chercheurs russes ont découvert que les meilleurs résultats étaient observés lorsque le ginseng sibérien était administré 2 à 4 jours avant la radiothérapie. Avec une dose de 2 ml par jour d'extrait de ginseng sibérien, les patients ne montraient pratiquement aucune des réactions habituelles à un traitement aux rayons X. Le dosage recommandé pour une radiothérapie est d'environ 30 gouttes d'extrait, 5 fois par jour.

Le ginseng sibérien semble augmenter la résistance générale à tous les effets toxiques dus à la

radiothérapie et à la chimiothérapie. D'après mon expérience clinique sur plusieurs années, le ginseng sibérien stimule toutes les fonctions de l'organisme. Et tout particulièrement les fonctions des systèmes endocrinien et immunitaire contre les stress physique, émotionnel, chimique, biologique ainsi que celui dû aux radiations.

La posologie normale pour combattre le stress est de 20 à 40 gouttes d'extrait liquide dans un peu d'eau à température ambiante, 3 fois par jour, avant les repas. D'après ce que m'a dit le Dr Schechter, l'extrait bio de ginseng sibérien est le plus efficace. Pour les enfants, donner une goutte par année d'âge, 2 fois par jour. En l'absence de stress, on peut prendre 20 à 40 gouttes une fois par jour avec des périodes d'interruption.

Le ginseng (*Panax*) est une plante importante pour lutter contre les radiations, en particuliers grâce à ses capacités à protéger le système immunitaire et la production de la moelle osseuse, ainsi qu'à son effet stimulant général sur les différents systèmes.

L'astragale et **l'echinacea** sont également des plantes très importantes qui soutiennent le système immunitaire lors de radiothérapies. Le mieux est de les prendre quotidiennement, une semaine avant jusqu'à une semaine après le traitement aux rayons.

Le créosotier est une autre excellente plante aidant l'organisme à lutter contre les effets des radiations.

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, alginat 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 (Brocoli, chou, chou-fleur et radis)	soufre, cystéine
Pollen	B ₆ , B ₁₂ , 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.
Aliments contenant de la chlorophylle	réduisent de 50% les effets secondaires des radiations
Betteraves	protègent à 97-100% du césium-137
Ail, ginseng et oignon	protègent à 97-100% des mutagénèses, riche en sélénium, effet antioxydant
Algue bleu-vert	protège du krypton-85, césium-137 augmente l'immuabilité cellulaire riche en chlorophylle
PLANTES	
Ginseng sibérien	Adaptogène, double l'espérance de vie des rats après exposition aux radiations
Créosotier (<i>Larrea tridentata</i>)	Puissant anti-oxydant
Laver et peler les produits à l'eau oxygénée élimine 100% des retombées radioactives directes	

Résumé sur l'alimentation qui protège des radiations

Avec une alimentation pauvre en graisse, riche en glucides naturels, fibres et algues, végétarienne à 80% crue, l'organisme devient légèrement alcalin, ce qui a pour effet d'optimiser la protection contre les radiations. Grâce à ce type d'alimentation, on reste en bas de la pyramide alimentaire, **en évitant tout produit carné ou laitier** pouvant contenir de fortes doses d'iode-131 et de strontium-90.

L'alimentation qui protège des radiations insiste beaucoup sur **les algues**. À titre préventif et pour constituer une réserve minérale, **85g par semaine sont suffisants. Comme la pollution marine ne cesse d'augmenter, il est important de bien vérifier si les algues ne sont pas contaminées.** Il y a au moins une société qui vérifie sa production à chaque récolte d'algues. C'est la *Maine Coast Sea Vegetables Company* située à Franklin dans le Maine (207-565-2907). Toutes leurs algues proviennent de sites encore non-industrialisés et relativement propres à l'extrémité nord-est du Golfe du Maine. Leurs algues sont contrôlées par les *Maine Public Health Laboratories*, les analyses portant sur 47 polluants chimiques différents. Celles-ci incluant les PCB, les hydrocarbures, 9 insecticides et 36 herbicides différents. Jamais aucune trace d'un de ces polluants n'a été détectée. Le *University of Maine's Department of Food Science* teste le plomb, l'arsenic, le mercure et le cadmium dans les algues. Comme partout dans le monde, on peut s'attendre à trouver des traces de métaux lourds, mais ils sont très bas comparés aux tolérances limites journalières fixées par les codex de la FAO/WHO. Les tests à la *University of Maine* ne montrent aucune activité microbienne inhabituelle d'organisme pathogène, telles *E. coli* et les coliformes, les levures ou moisissures, ni sur les algues elles-mêmes ni suite aux processus de séchage, entreposage ou emballage.

Je mange régulièrement des algues crues et recommande de les consommer presque tous les jours dans notre alimentation. **Comme chaque algue permet d'éliminer des particules radioactives spécifiques, je fais des rotations avec le kelp, la dulse, le wakame et le nori.** Certaines personnes disent que l'on doit s'accoutumer au goût des algues. Vous pouvez regarder les recettes du livre de Lita Lee *Radiation Protection Manual* pour de plus amples informations sur les algues. Moi-même, je les recommande. Les algues ont beaucoup de qualités curatives et sont riches en soufre. Vous pouvez aussi lire le chapitre 5 et le chapitre 23, et consulter l'index de ce livre.

Le miso est disponible sous une forme crue et bio et peut être utilisé en soupe réchauffée en dessous de 48°C, ou dans des sauces au tahin ou des vinaigrettes. **Les légumes contenant du soufre**, comme **l'ail**, sont aussi utiles. Pour ceux qui sont sensibles à l'ail frais cru, il existe de l'ail séché au soleil qui ne produit pas l'effet irritant dû aux huiles essentielles contenues dans l'ail frais. **Les légumes lactofermentés comme la choucroute et le kimchi** sont aussi recommandés.

Bien que cette alimentation qui protège des radiations soit riche en chlorophylle, **l'algue de Klamath (AFA)** est aussi excellente pour la stimulation cérébrale et la protection contre les radiations. Je suggère par ailleurs une cuillère à soupe de pollen par jour.

Le ginseng sibérien est hautement recommandé. En plus de sa capacité à aider à se rétablir d'une exposition aux radiations, il aide à surmonter les situations hautement stressantes. Il fait partie de ma trousse de voyage.

La levure est le seul aliment que je ne recommande pas systématiquement car ce n'est pas un aliment vivant, mais d'après mon expérience clinique, j'ai l'impression qu'elle peut être utile en période de stress dû aux radiations.