



## FUKUSHIMA ET VOUS

La catastrophe nucléaire de Fukushima est alarmante pour le peuple japonais et ils sont encore sur le qui-vive quant à la suite. La situation n'est pas maîtrisée et une fusion menace encore à l'heure où j'écris. Si cela se produit des particules radioactives peuvent se répandre sur tout le globe. Soyez prêt et informé pour votre santé.

Les particules radioactives voyagent et la Californie a déjà recueilli quelques retombées. Dès l'annonce de la catastrophe, les américains et surtout les californiens se sont rués sur les suppléments d'iode pour se protéger.

En Europe nous avons eu Tchernobyl. Le parc nucléaire français représente 10% du parc mondial pour seulement 1% de la population mondiale! En dehors de la menace actuelle, je pense qu'il est important que chacun s'informe personnellement des mesures à mettre en place préventivement pour être le mieux armé possible en cas d'accident.

La meilleure solution dans une telle situation est d'avoir dès le départ **la meilleure santé possible**, des niveaux optimums de nutriments dans le corps et d'avoir toutes les stratégies de bonne santé déjà en place.

Les "remèdes" de protection en cas de retombées, vous les avez peut-être déjà dans votre cuisine ou dans votre pharmacie naturelle!

### **Première ligne de défense**

L'iode radioactif est une menace pour la thyroïde. Une parade simple existe: si la thyroïde est déjà saturée en iode non radioactif, l'iode radioactif ne peut pas s'y fixer et causer des dégâts. L'iode radioactif est très oxydant et endommage fortement les tissus alentours, entraînant toute sortes de désordres. Mais la thyroïde n'est pas le seul organe ciblé par l'iode 131.

Grâce aux recherches et expériences de deux médecins, Brownstein et Abraham, on sait maintenant **que l'iode est aussi nécessaire à la santé des seins, des ovaires, de l'utérus, de la prostate et d'autres organes**. Ces deux médecins oeuvrent pour alerter le monde sur le fait que les quantités recommandées jusqu'à présent sont bien trop faibles pour apporter au corps tous les bienfaits de l'iode. Chaque cellule a besoin d'iode. "C'est ainsi que si nous sommes déficients en iode, l'exposition à l'iode radioactif peut potentiellement

endommager toutes les cellules de notre corps." (Dr Brownstein sur son blog le 15 mars 2011).

C'est un peu le même scénario qu'avec la vitamine D. Pendant des années, on associait la vitamine D à la seule santé des os. Aujourd'hui nous savons qu'elle a un rayon d'action bien plus vaste et qu'elle influence notre immunité, notre santé cardiovasculaire, nous protège contre le cancer et les maladies auto-immunes, améliore notre mental et notre humeur.

L'iode est en train de prendre le même chemin et arrive sur le devant de la scène avec la nécessité d'augmenter les dosages recommandés pour que le corps tout entier en bénéficie, et pas seulement la thyroïde.

Les personnes en contact direct avec les retombées radioactives, doivent prendre des dosages d'iode spécialement recommandés par les instances médicales pour avoir un effet protecteur. C'est un scénario différent.

Et nous? Les dosages recommandés officiellement (en dehors de tout risque de contamination par l'iode radioactif) sont actuellement mesurés en microgrammes. Le docteur David Brownstein recommande de passer aux milligrammes pour avoir un effet sur le corps tout entier! Au Japon ils ingèrent en moyenne 13mg d'iode par jour. Le reste du monde serait en sévère déficience en iode et cette situation s'installe depuis une trentaine d'années.

Pour augmenter vos niveaux d'iode naturellement et faire de la prévention active, vous pouvez commencer par ajouter régulièrement des algues à votre alimentation et vous assurer que votre sel est bien du sel de mer non raffiné.

### **Deuxième ligne de défense**

Des plantes telles que le **ginseng** et l'**ashwagandha** aident le corps en situation de stress général. Le ginseng peut contribuer à l'élimination des substances radioactives. L'ashwagandha et le ginseng aident la thyroïde à gérer le stress de la situation.

La **chlorella** et la **spiruline** ont tous deux des effets radioprotecteurs.

La spiruline est très efficace aussi pour réparer les dégâts causés par les particules radioactives dans le corps. Une étude de l'Institut de la médecine des radiations de Minsk (Biolorussie) sur des enfants irradiés a conclu à l'efficacité de la spiruline comme traitement. D'ailleurs, depuis 1994, la spiruline est autorisée en Russie comme « aliment thérapeutique» dans le traitement des maladies liées aux radiations.

La chlorella a elle fait l'objet de nombreuses études qui ont prouvé son effet bouclier contre les dommages causés par les radiations. Outre ses effets remarquables de détoxification des métaux lourds et autres contaminants, la chlorella aide à réparer les dégâts causés à l'ADN de vos cellules par la radioactivité. Elle peut se lier aux particules radioactives pour ensuite les éliminer de votre corps. La chlorella est un superaliment de prévention et de réparation après exposition.

La **pectine de pommes** est également utilisée pour soigner les enfants contaminés. Une étude en double aveugle effectuée en Biélorussie portant sur 64 enfants a noté une baisse de la charge en césium 137 radioactif de 62,6% chez les enfants ayant reçu des suppléments de pectine, contre 13,9% dans le groupe témoin.

Le **kelp** que l'on peut aisément prendre en grande quantité, est une algue protectrice pour trois raisons. Elle est riche en iode sous une forme très biodisponible. Elle contient aussi de l'alginate de sodium et du fucoïdan, deux substances radioprotectrices. Les alginates ont aussi été utilisés à Tchernobyl pour éliminer les isotopes radioactifs.

Bien que de compositions différentes, toutes les algues sont bonnes à prendre. Les algues brunes sont les plus riches en iode. Le fucus et le kelp font partie de cette famille. L'iode, pris sous sa forme naturelle dans les algues, n'est pas soumis aux mêmes restrictions que l'iode médicinal. La consommation d'algues est sans danger parce que le corps prend ce dont il a besoin et laisse le reste.

Le **magnésium** et le **potassium** sont deux minéraux qui vont entrer en compétition avec le strontium et le caesium radioactifs, les empêchant de se fixer. Mangez beaucoup de légumes à feuilles vertes qui sont une des plus riches sources de magnésium et de potassium. Les bananes et l'avocat sont aussi particulièrement riches en potassium..

Le **calcium** entre en compétition avec le strontium 90. Veillez à avoir une consommation adéquate de calcium: légumes à feuilles vertes, graines et oléagineux, produits laitiers etc.

Le **bore** (essentiel pour la santé des os) et le **sélénium** (noix du Brésil) sont deux minéraux qui peuvent neutraliser les effets des radiations. La France vient d'ailleurs d'envoyer à Fukushima 95 tonnes de bore, pour absorber la radioactivité sur le site. A Tchernobyl ils ont aussi utilisé le bore pour neutraliser la région environnante.

Les champignons médicinaux, comme le **reishi**, protègent les tissus contre les dommages causés par les radiations. Mais, attention, les champignons sont parmi les aliments les plus contaminés par les particules radioactives. Ne les cueillez plus si votre région est en cause.

Le **curcuma** a aussi des propriétés radioprotectrices démontrées. Le resvératrol, les caroténoïdes, la calcium, les cerises, le gingembre, le thé vert, les probiotiques, la vitamine C, le pamplemousse, la quercétine (dans les oignons), agissent tous pour nous protéger contre les effets des radiations.

Lors d'une exposition, les cellules subissent une oxydation massive par les particules radioactives. Il est essentiel d'avoir une alimentation très riche **en anti-oxydants** et de se supplémenter en vitamines A,C,E, acide lipoïque, caroténoïdes, vitamine D3, zinc, sélénium et bien d'autres.

Dans le cas d'une exposition lors d'une catastrophe nucléaire comme celle-ci, il est important d'agir de trois façons:

- Empêcher les isotopes radioactifs de se fixer dans le corps

- Eliminer par tous les moyens possibles ceux qui ont pénétré l'organisme
- Avoir une alimentation et une supplémentation très riches en anti-oxydants

Si j'avais un complément à vous recommander, ce serait [Harmonia Deluxe](#). Il contient de la chlorella, des algues, du jus d'herbes d'orge, des plantes germées, du ginseng, des extraits de baies rouges etc... C'est très riche en antioxydants et en activité enzymatique. Mélangé au [Proberry 3 Liquide](#) dans un verre d'eau pure, cela vous fait un cocktail de bonne santé qui regorge de nutriments protecteurs.

N'oublions pas qu'il y a d'autres sources de radioactivité que celles émanant d'une catastrophe: radiographies, radiothérapie, voyages en avion, vie à proximité d'une centrale nucléaire, "fuites" radioactives dont on ne nous parle pas. Ces conseils sont valables dans ces situations aussi.

Je vous souhaite une excellente santé!

*Karen*



**Karen Vago**

[NutritionK21.com](http://NutritionK21.com)

Karen@NutritionK21.com