

Nous ne sommes pas sans ressources devant la radioactivité. Toutes les suggestions données ci-dessous reposent sur une action alimentaire et sur une pharmacopée familiale. Utilisez avant tout votre bon sens, et assurez vous que vous n'avez aucune contre-indication médicale (notamment au sujet de l'iode, dont l'absorption peut être contre-indiquée, même sous forme d'aliments riches en iode).

Trois principes de base pour se protéger de la radioactivité :

***L'absorption sélective** : si le corps est déjà saturé en minéraux utiles, il absorbera beaucoup moins les minéraux radioactifs. Par exemple, si le corps a de bons niveaux de calcium et d'iode, il n'absorbera pas autant le Strontium-90 et l'Iode-131.*

***Chélation** : certains aliments attirent les éléments radioactifs et les éliminent des tissus*

*Maintenir dans le corps un bon niveau **d'anti-oxydants et enzymes**, dont l'action compensera celle des radicaux libres libérés par l'exposition à la radioactivité.*

1- Absorption sélective :

Tout d'abord, pour s'assurer que le corps n'est pas en train de puiser dans ses propres réserves de minéraux utiles (Calcium et Magnésium) pour maintenir son pH, il est bon de s'assurer que l'équilibre acido-basique du corps est optimum. Eliminer surtout le sucre, diminuer votre consommation de viande et charcuterie. Et pour accélérer le retour de l'équilibre acido-basique, on peut prendre le cocktail suivant :

Dans un verre :

- une demi cuillère à café de bicarbonate de soude
- une demi cuillère à café d'acide tartrique
- remplir à moitié d'eau tiède, et boire cul-sec

Si vous ne trouvez pas d'acide tartrique, vous pouvez utiliser une cuillère à soupe de jus de citron, que l'on ajoute après l'eau tiède. (bicarbonate, puis eau tiède, puis jus de citron – sinon, bouillonnement intense)

Boire cette mixture trois fois par jour en dehors des repas.

Maintenant pour l'iode :

1mg par jour pour un enfant, 5mg par jour pour un adulte, réduisent de 80% l'iode radioactif dans la thyroïde

Cela peut être absorbé dans

- une à deux cuillères à café de kelp
- 75g de dulce ou autre algue alimentaire (ça fait pas mal d'algue !)

Pour absorber de l'iode, une ressource très simple, la Bétadyne ou la teinture d'iode

Ne jamais prendre de la Bétadyne par voie orale. Mais l'iode de la Bétadyne est absorbée par la peau lorsqu'on s'en badigeonne. A renouveler tous les jours aussi longtemps que dure l'exposition à la radioactivité.

Lorsqu'on utilise une solution à 2%,

- Pour un adulte, badigeonner 8ml sur le ventre ou l'avant bras, chaque jour, et si possible 2 heures avant l'exposition à la radioactivité
- Pour les enfants de moins de 13 ans, 4ml
- Pour les enfant de moins de 3 ans, 2ml
- Pour les bébés : 1ml

Si vous utilisez une solution autre qu'à 2%, adaptez les quantités.

Attention, ne pas utiliser si vous avez une allergie à l'iode.

2 – Chélation :

- Alginate de sodium (10 g par jour)
- L'alginate de sodium est naturellement présent dans les algues (kelp, wakame, kombu, iziki) minimum 85 g par semaine
- Zybicoline, une molécule présente dans le miso, apparemment très efficace pour extraire la radioactivité (le miso est une espèce de pâte de soja fermentée, dont on peut faire des fonds de soupe ou de délicieuses sauces salade)
- Pectine et autres fibres naturelles (fruits, céréales complètes, graines, légumineuses)
- Les acides aminés souffrés, que l'on trouve dans toute la famille des choux, feuilles de navets, roquette, feuilles de radis

3 - Les aliments anti-oxydants

- Pollen (frais ou congelé surtout)
- Levure (surtout pour sa vitamine 12, protection contre les radiations)
- Ail et le Ginseng sauvage
- La chlorophylle (salades et légumes crus, smoothies de verdure)
- Et tous les aliments anti-oxydants connus : les fruits rouges, les baies de Gogi, etc.

Voici les liens pour les articles dont une partie de cette information est tirée :

<http://bistrobarblog.blogspot.com/2011/03/se-proteger-des-dangers-des-emissions.html>

et <http://bistrobarblog.blogspot.com/2011/03/posologies-pour-liode.html>