

QUELQUES CUILLÈRES DE MISO CONTRE CE MONDE RADIOACTIF

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).

QUELQUES CUILLÈRES DE MISO CONTRE CE MONDE RADIOACTIF

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