

Le **miso** est fabriqué à partir de la **fermentation de haricots de soja mélangés à du riz ou de l'orge**. Il existe différentes sortes de miso: salé ou sucré, blanc, jaune ou rouge, suivant son âge. Son utilisation la plus répandue est dans la fameuse "**soupe de miso**" nippone, mais il se cuisine également avec des légumes ou des céréales, auxquels il apporte son goût salé.

## **Il diminue les risques de cancer.**

L'on constate **six fois moins de cas de cancer du sein chez les Asiatiques que chez les Américaines**. Les isoflavones (hormones végétales ou phyto-œstrogènes) contenus dans le soja permettraient d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses en bloquant les effets dommageables induits par un excès d'œstrogènes. Quant au cancer de l'estomac, des études au Japon ont démontré qu'en consommant un bol de soupe miso par jour, les risques diminuaient d'un tiers.

Une étude récemment conduite a révélé que les femmes qui consomment quotidiennement un bol de soupe **de miso** réduisent le risque qu'elles ont de souffrir d'un **cancer** du sein. Cette soupe, concoctée avec du **miso**, est l'élément de base de la cuisine japonaise. Le **miso** est un condiment préparé avec des fèves de soya, de l'eau, du sel et du riz ou de l'orge, que l'on laisse fermenter pendant plusieurs mois après avoir inoculé (ou ensemencé) la pâte avec une bactérie appropriée.

**Suite à une radiothérapie: 1 cuillère à café 4 à 5 fois par jour dissous dans une tasse d'eau chaude, pendant 2 semaines.**

Ce **remède roi de la décontamination radio-active**, qui a été utilisé en 1941 à **Nagasaki** (2ème bombe atomique) a **sauvé la totalité des patients de l'hôpital.:**

"Le **9 août 1945**, la bombe atomique fut larguée sur **Nagasaki**. La **radiation atomique mortelle** s'étendit sur la cité rasée. Un grand nombre de personnes connut une mort agonisante. Pour un petit nombre, ce fut un miracle. Aucune des personnes travaillant à l'hôpital ne souffrit ou mourut des radiations. (...)

Il y avait à l'hôpital un stock important de **miso** et de **tamari**. Nous avions aussi une grande provision de **riz complet** et de **wakamé** (*algue utilisée pour faire un court-bouillon ou la soupe au miso*). J'avais nourri mon personnel au riz complet et à la **soupe au miso** un certain temps avant le bombardement. Aucun d'entre eux ne souffrit de la radiation atomique.

Comment la soupe de miso a-t-elle pu **prémunir contre la radiation**? La science pourra, un jour, donner une ferme réponse à cette question si l'on permettaux gens de fournir des éléments aux fins d'expérience ..."

Dr S. Akizuki, Hôpital St-François à Nagasaki, Japon