

Newsletter No. 45

Notre site consacré à la macrobiotique reçoit de plus en plus de visites, nous avons franchi ce mois le cap de 15.000 entrées par mois.

Une petite prière pour la planète, bon un peu triste pour le retour du printemps, mais la dégradation de notre Terre d'accueil est dramatique.

Larmes nucléaires

Pour un chagrin d'amour, j'ai versé une larme
Pour la mort d'un ami, pleuré à chaudes larmes
Et pour la fin du monde
Pour la fonte des glaces
Pour la disparition
D'une espèce, d'une race
Pour le recul de la forêt
Et pour l'avancée du désert
L'eau potable qui disparaît
Pour le suicide humaniterre
Je m'effondre et je pleure
Je pleure de toute mon âme
Je pleure de tout mon coeur
Je pleure de toutes mes larmes
Je n'sais plus quand j'ai commencé
Et je n'arrête plus de pleurer

de Valou

Après le régime Crètois voici le dernier régime à la mode, alors pourquoi pas la macrobiotique... c'est un mystère. Ohsawa avait dû passer par là en son temps, car il ressemble comme une goutte d'eau à l'alimentation préconisée en macrobiotique.

Le régime Okinawa

Avec 3 fois plus de centenaires qu'en France, Okinawa est une petite île japonaise qui fait parler d'elle ! Pourquoi ? Tout simplement parce qu'elle détient le record mondial de longévité ! Nul doute que leur hygiène de vie, mais surtout leurs habitudes alimentaires y est pour beaucoup ! L'essentiel de leur régime, c'est le « hara hachi bu », qui consiste à manger environ 80% de ce que réclame l'appétit, donc ne jamais manger plus que sa faim ! Choisir des aliments riches en vitamines et minéraux avec une faible densité calorique (un Okinawaïen consomme 800 kcalories par jour, un français 2300 !)

Les bénéfices de ce régime :

Moins de kilos. Les habitants d'Okinawa sont minces. Leur indice de masse corporelle (poids en kilos divisé par la taille au carré) se situe autour de 20, contre près de 25 en France.

Moins de maladies graves. Diabète, maladies cardiovasculaires, attaques cérébrales et cancers y sont peu fréquents.

* Des os plus solides. Les habitants d'Okinawa se cassent deux fois moins le col du fémur.

Un cerveau en pleine forme. Peu de cas de maladie d'Alzheimer.

Une « jeunesse » éternelle. Ce régime ralentit le vieillissement et maintient des taux élevés d'hormones de « jeunesse » (oestrogènes).

Les Okinawaïens consomment tous les jours :

- Des légumes et fruits (tous avec une mention spéciale pour le concombre)
- Des céréales complètes et/ou des légumes secs (riz, pâtes, semoule, maïs doux)
- Plats à base de soja (tofu, germes de soja, lait de soja)

- Beaucoup d'épices (cumin, raifort, gingembre), d'herbes(cresson, persil, ail) et d'algues
- Du poisson et coquillages 3 fois par semaine
- De l'huile de colza
- Peu de viande et de produits laitiers
- Très peu d'alcool, de sucre et de sel
- Beaucoup de thé vert et d'eau

Plus le corps est faible, plus il commande ; plus il est fort, plus il obéit', écrivait avec raison notre bon vieux Jean-Jacques Rousseau. Une notion bien ancrée dans l'esprit des seniors et des « superseniors » centenaires d'Okinawa qui tous, pratiquent plusieurs activités physiques chaque jour. C'est que cette île de sagesse, on sait bien que notre corps est notre maison et qu'en l'absence de respect et de soins minimaux, on ne voit pas bien où on pourrait habiter.

On sait maintenant que les secrets de cette longévité ne découlent pas d'un patrimoine génétique spécifique, mais d'une hygiène de vie saine que nous pouvons suivre en corrigeant nos habitudes alimentaires et en diminuant nos consommations de graisses saturées (lait, viande...), de sucres rapides (sodas, pâtisseries, glaces) et d'alcool.

Faites votre Blog ou allez visiter et écrivez des commentaires sur ces blogs pour les faire vivre. Si vous en connaissez d'autre, faites-nous les connaître.

Liste de Blogs sur la macrobiotique:

Blog de Gérard

<http://macrobiotiquepourtous.blogspot.com/>

Blog du site "lamacrobiotique.com".

<http://web.mac.com/flogewe1/iWeb/New%20Site/Blog/Blog.html>

Blog de Fernand

<http://santenature.over-blog.com/article-6116329.html>

Cléa cuisine

Un autre blog, pas précisément sur la macrobiotique, mais avec des recettes « presque » macrobiotiques :

<http://clairejapon.canalblog.com/>

Vous y trouverez de délicieuses recettes. Pour les desserts, remplacez le sucre par du malt de céréales ou du sirop d'érable.

Allez une dernière pour la route, après ça tout devient facile..... : **Réduire son moi et brider ses désirs.**

En santé et en paix

Gérard et Florence

<http://www.lamacrobiotique>