

Le point sur l'art Naturel de vivre : la macrobiotique

La macrobiotique existe en Occident depuis plus de 2500 ans, le terme macrobiotique (macro=grande et bio=vie) désignait déjà chez les Grecs 600 ans av. JC. Les disciples d'Apollon, auxquels étaient attribuées une santé et une longévité exceptionnelle. Hippocrate le père de la médecine appelait « macrobios » ceux qui vivent longtemps. Pour le Larousse et le Littré, la macrobiotique est une hygiène qui traite des moyens de prolonger la vie.

« Il ne faut pas confondre l'art macrobiotique avec la médecine ordinaire ni avec l'hygiène médicale, elle a un autre but, d'autres moyens, d'autres limites. Le but de la médecine est la santé, celui de la macrobiotique est une longue vie. Les moyens, employés par la médecine, s'adressent uniquement à l'état actuel pour le modifier, ceux de la macrobiotique visent l'ensemble de la vie. La médecine doit donc être considérée seulement comme une auxiliaire de la macrobiotique ; elle lui servira à reconnaître les maladies, ces ennemies de notre existence, à nous en garantir à les faire disparaître ; mais elle ne viendra qu'au second rang, après la macrobiotique. »

Nous avons là, un témoignage de C.W. Hufeland médecin du Roi de Prusse dans la préface de son livre " Die Macrobiotik" parue en 1796. La considération prédominante donc était l'objet, l'art macrobiotique, jusqu'au début du 21e siècle, où uniquement des moyens et des techniques naturels « macrobiotiques » les seules à disposition étaient utilisées pour venir en aide aux malades, aux accidentés et aux blessés des grandes batailles. Cependant, il nous faut convenir que malgré l'extraordinaire développement de la médecine durant ces deux derniers siècles, la santé, le bien-être et le bonheur des hommes ne se sont pas franchement améliorés. C'est que contrairement au credo de l'art macrobiotique des siècles passés où l'individu étaient au centre du système. L'Homme de notre époque a été oublié en cours de route. L'Homme moderne n'est plus qu'un chiffre statistique dans une économie qui a mis au centre, à la place de l'être humain « LE PROFIT ». La Santé dépend désormais plus du PIB du pays que des efforts pour la conserver.

Dans ces temps là, pour devenir âgé, il fallait forcément posséder une santé de fer et tenter de la préserver par tous les moyens disponibles. À notre époque, avec les progrès de la médecine, cela n'est plus nécessaire, des personnes malades, en bout de course – pour peu que vous soyez riche et puissant – peuvent être prolongées au-delà du terme fixé par l'ordre naturel des choses, même si vous n'avez rien fait au cours de votre vie pour économiser votre vitalité, votre ki vital afin d'accéder au titre de patriarche. Cela en vaut-il la peine dans ces conditions... est une autre question.

La macrobiotique telle qu'elle a été conçue par Hufeland il y a 200 ans – nous donne une vision de ce qu'était la macrobiotique en Occident, à une époque où n'existaient aucune des grandes découvertes de l'ère moderne – pas d'électricité - pas de téléphone - pas de véhicule automobile - pas de molécule de synthèse - pas d'additif alimentaire - et par conséquent pas encore de multinationales manipulatrices dominant ce système dit "libéral" qui n'a de libéral que le nom, puisqu'il est impossible de s'en libérer. Le tout puissant Cartel de la santé veille : – Ordre des médecins - corps médical - pharma - pharmaciens - assurances : telle « La matrice », surveille les récalcitrants – qu'ils soient malades ou pas – qui n'avalent pas leurs pilules journalières. Au besoin, ils iront jusqu'à créer des maladies fictives, pour maintenir un sentiment de crainte et de dépendance permanent, dans le seul but d'améliorer leurs profits ou d'assurer les jobs de la profession et les milliards alloués à la recherche.

Bien sûr, depuis la macrobiotique d'Hufeland, il y a eu une véritable révolution, le japonais G.Ohsawa est passé par là, dans les années 1950 et la "macrobiotique" a été totalement renouvelée, par la tradition extrême-orientale et principalement par l'introduction d'une classification dialectique (yin/yang) des aliments. Mais c'est aussi dans les monastères Zen, où les moines étaient réputés pour leur longévité, qu'il faut rechercher l'origine japonaise de la Macrobiotique actuelle. Pratiqué par les moines zennistes, le savoir-faire du syoojin ryoori (Litt.: " cuisine qui améliore le jugement ") fut gardé secret jusqu'à l'arrivée de Georges Ohsawa. Par la suite, c'est Michio Kushi disciple d'Ohsawa qui a grandement contribué – à travers les "Kushi Institutes" , de nombreux livres, et de multiples séminaires – à dépoussiérer et à unifier la macrobiotique des siècles passés.

C'est ainsi que toute une tradition d'Extrême-Orient est venue compléter les règles d'hygiène de vie préconisées par Hufeland, faisant de " la doctrine macrobiotique" un outil moderne, performant, extrêmement efficace dans la prévention des maladies, et dans leur guérison lorsque c'est nécessaire, et dans le prolongement d'une vie à l'abri de la dépendance médicamenteuse et de la déchéance physique et mentale.

La "méthode macrobiotique", est un art de vivre pour des gens épris de liberté. Libre d'accès, elle n'est pas brevetable, pas contrôlable, ni remboursable, elle échappe de ce fait à la puissante main-mise du cartel médical et du système économique mondial concerné - assurances - agro-alimentaire - grande distribution,etc. C'est d'ailleurs, ce qui la rend dangereuse aux yeux de cette société plutôt que la réelle efficacité de ses applications, qui n'intéressent aucunement le corps médical, qui n'y voit qu'une concurrence, au même titre que l'homéopathie, la phytothérapie et autres médecines parallèles que ce système pharmaco-médical s'évertue de dénigrer.

Si la macrobiotique est toujours d'actualité, après avoir été combattue durant des siècles par le Prince, par le Vatican et son tribunal d'Inquisition et maintenant par l'Ordre des médecins aidé par la Justice si nécessaire, elle le doit uniquement à son efficacité inaltérable. La macrobiotique totalement ignorée, souvent diabolisée, critiquée ou même ridiculisée par les médias à cause de son évidente simplicité, est totalement méconnue par ceux qui la critiquent. Jamais un article de fond, écrit par un expert en macrobiotique ne paraît dans les périodiques grand public spécialisés en santé. Malgré des milliers de guérisons, pas le moindre témoignage dans les émissions TV sur la santé. À part Madonna, Gwyneth Paltrow et Courtney Love, aucun des nombreux artistes internationaux qui la pratique ne s'affiche ouvertement comme macrobiotique, et pourtant ils sont nombreux, même en France, tout au plus admettent ils qu'ils sont végétarien, mais la macrobiotique n'a rien à voir avec le végétarisme.

Devant la dégradation accélérée de la santé, suite à la destruction généralisée de notre environnement naturel, je suis convaincu que malgré l'opposition du corps médical et de la société dans son ensemble, l'art de vivre macrobiotique est actuellement, la solution optimale et ultime, pour échapper aux multiples agressions

que subit la santé et la vie des êtres humains. Ne nous y trompons pas si macrobiotique signifie « Grande Vie » cela ne veut pas dire simplement longue vie, mais une vie pleine, bien remplie, intense jusqu'à la fin. Devenir centenaire en passant les 10 ou 20 dernières années oublié dans un home spécialisé soutenu par une poignée de bonbons chimiques ce n'est pas le modèle de « Grande Vie » que nous préconisons. Certain s'empresse pour dénigrer le système macrobiotique de monté en exergue le décès de certains adeptes connus, actifs dans le mouvement macrobiotique international. Comme si pratiquer la macrobiotique donnait un passeport pour l'éternité. D'autant que beaucoup de ces macrobiotiques disparues, atteint parfois de maladie incurable ont réussi en pratiquant le régime macrobiotique préconisé à prolonger leur vie durant de nombreuses années.

Vous êtes malades, malheureux, désespéré, peut-être depuis des années et vous ne savez plus comment vous en sortir, vous avez essayé de nombreuses médecines, toutes les thérapies possibles y compris la prière et toujours rien, pas d'amélioration dans votre vie, pas le plus petit bonheur à l'horizon, pas de guérison en vue, bref votre cas vous parait sans espoir ; alors, la macrobiotique est pour vous.

Vous êtes en relative bonne santé, vous n'avez pas de gros problème, votre vie s'écoule normalement et vous voudriez bien que cela continue ; alors, la macrobiotique est aussi pour vous.

Pratiquer cet art de vivre doit être un choix personnel réservé à ceux, qui épris de liberté ne se satisfont pas du système de santé actuel, quasi totalitaire, ne vous laissant d'autre choix qu'une médecine technocratique mutilatrice et " antibiotique", s'attaquant prioritairement à la destruction des symptômes sans s'occuper de la cause réel, ramenant l'humain à un ensemble de pièces détachées d' une machine inerte.

Durant mes 40 ans de macrobiotique et quelques milliers de consultations privées ou collectives, je suis arrivé à la conclusion après tant d'autres qu'il n'y a que la macrobiotique de véritablement efficace sur la durée. Durant toutes ces années, j'ai recherché la faille qui pourrait remettre en question ma confiance dans la méthode

macrobiotique, je n'en ai jamais trouvé. Lorsque la macrobiotique est tenue en échec il y a cela 7 raisons principales :

- 1° Le manque de conviction dans la pratique (on n'y croit pas vraiment, mais on peut toujours essayer)
- 2° L'absence d'une véritable prise de conscience globale. (remettre en question son style de vie)
- 3° L'à-peu-près, les erreurs et le manque de précision dans les applications diététiques.
- 4° Ne pas se sentir responsable de ses maladies et de ses malheurs, en remettre la faute sur autrui.
- 5° Se contenter de modifier l'alimentation, sans rien changer de son mode de vie.
- 6° Changer son mode de vie sans prendre en compte l'alimentation.
- 7° L'abus de confiance. (fait ce que je dis, mais pas ce que je fais ou je ne fais pas ce que je dis, ça, c'est pour certain conseiller/enseignant)

Prenez à contre-pieds ces 7 points et vous obtenez le plan de la réussite qui rendra la diète macrobiotique profitable à 100%. Mais avant tout cela, le fait fondamental, qui a toujours été à l'origine de la macrobiotique c'est d'admettre une fois pour toutes la relation directe et précise entre la nourriture et la vie et donc de la santé. Sans nourriture, c'est la mort, mais avec une mauvaise nourriture c'est d'abord la maladie puis finalement également la mort. Cette évidence est malheureusement totalement niée par la médecine officielle. Savez vous que durant les 6 ou 7 ans que dure les études d'un médecin, seule une demi-journée est consacrée à la diététique, on mesure par là, le peu d'intérêt que porte le corps médical à la relation entre l'alimentation et les maladies.

Voilà vous avez compris, alors agissez maintenant, il y a urgence, bientôt même le système macrobiotique sera insuffisant à nous protéger, au fil du temps, les gens deviennent plus faibles, leurs systèmes immunitaires ne répondent plus aux multiples attaques des virus et des bactéries. Nous devrions nous rappeler que l'Homme est issu de son milieu, nous en faisons partie intrinsèquement – et malheureusement ce milieu, notre environnement naturel est devenu par notre faute, un cancer qui agit comme un boomerang qui se dirige vers nous. Si vous ne

le faites pas pour vous, faites-le pour votre famille, pensez à vos enfants, un enfant nourri selon les directives macrobiotiques aura un seuil de résistance beaucoup plus élevé que ces camarades nourris avec une alimentation moderne industrielle.

Derniers conseils

Il n'y a pas de diète macrobiotique commune à tous, chacun doit trouver son propre équilibre et choisir la meilleure qualité de nourriture qui lui convient.

Comme nous l'avons vu, les problèmes environnementaux et la mauvaise qualité de la nourriture industrielle, affecte de plus en plus nos systèmes organiques, particulièrement le système digestif, intestin grêle et gros intestin, foie et pancréas. De nombreuses personnes – particulièrement chez les jeunes – ne supportent même plus certain aspect de la diète macrobiotique standard, recommandée habituellement – Céréales 50% : légumineuses 10% : légumes 20% : algues 5% : potage 5% : Protéines 10%. – Il s'avère donc nécessaire de moduler ces recommandations comme suit :

* Commencer par réduire les céréales jusqu'à 30%, éviter les céréales en grains entiers comme le blé, le maïs et l'orge ou utilisé des céréales mi-complètes ou en semoule. Augmenter la part des légumes à 30% – Privilégier les légumineuses comme les lentilles, les azukis et les poids chiches plus faciles à digérer aux environs de 10% – Algues 5% – potage 10% – Protéines végétales et animales 15%. (seittan, tofu, tempeh, poisson blanc).

* Faites tout votre possible pour vous procurez des aliments naturels, biologique et n'ayant pas ou peu subit de transformation.

* Pour les personnes malades, un régime plus spécifique en fonction de chaque maladie devrait être recommandé par un conseiller ou un médecin macrobiotique expérimenté.

* Et comme toujours la chose la plus difficile, manger dans le calme en mastiquant longuement.

Si vous décidez de changer votre mode de vie actuel pour adopter l'art de vivre macrobiotique, ce qui représente quand même un grand changement, je vous conseille sincèrement de bien vous documenter en vous procurant les nombreux livres existants sur le sujet.

La macrobiotique est une théorie philosophique pratique et praticable, réaliste et réalisable.

La macrobiotique marque un profond renouveau de société à travers une révolution alimentaire et biologique.

La macrobiotique est un espace de liberté individuelle, traditionnel et spirituel

Quoi de neuf sur notre site " lamacrobotique.com" :

Dossier " Macrobiotique pour tous" gratuit - trop de succès.

Nous ne pouvons plus continuer à envoyer gratuitement le fascicule PDF de "Macrobiotique pour tous ". Nous n'avons pas de robot informatique pour le faire automatiquement, et cela nous prend trop de temps chaque jour pour des envois manuels.

Nous l'avons donc amélioré avec de nombreux tableaux et il contient maintenant l'essentiel en 70 pages, de l'enseignement de l'art de vivre macrobiotique. Idéal pour tous les étudiants débutants qui n'auront à déboursier que 10 € pour le recevoir immédiatement en dossier numérisé Adobe PDF et disposer rapidement d'informations récentes qui éviteront bien des erreurs et de malentendus sur la réalité de la doctrine macrobiotique.

Ce fascicule est numérisé avec le programme Adobe Reader pour être lisible sur tous les systèmes informatiques. Pour l'ouvrir, le lire et l'imprimer directement sur votre ordinateur vous devez télécharger et installer le logiciel gratuit AdobeReader correspondant à votre système, à cette adresse :

http://www.adobe.com/fr/products/acrobat/readstep2_allversions.html

Nouveau : rubrique " Achat livres " ici :

<http://www.lamacrobiotique.com/pages/livre.htm> Comme

Vous pouvez le constater nous continuons à enrichir notre éventail d'ouvrage ayant trait à la macrobiotique, dorénavant, il y en a pour tout les bourses, de 10 € pour « Macrobiotique pour tous » numériser que vous pouvez imprimer chez vous, à 35 € pour " Macrobiotique pour une nouvelle vie" le plus complet en 334 pages.

Dans la rubrique "Santé" qui est naturellement la plus visitée (300 visites par jour). Nous avons commencé la diffusion d'un gros dossier sur les cancers, que nous étofferons au fil du temps en nous intéressant aux différents cancers et à leurs traitements macrobiotiques spécifiques.

Nous vous remercions de tout notre coeur de partager avec nous, l'intérêt que nous portons à travers " l'art de vivre macrobiotique" , à la santé de tous les êtres humains et à la protection de la planète, qui en ont tous deux, bien besoin.

Chaleureusement en Paix et en Santé

Florence et Gérard