

# Pourquoi la macrobiotique utilise des produits japonais.

J'ai été confronté à ce dilemme, souvent sous forme de polémique durant mes 40 ans de vie macrobiotique, et je vois que cela continue !!!

C'est d'ailleurs la confrontation des thèses de Michio Kushi avec les anciens élèves de G.O. qui a provoqué l'éclatement puis la quasi-disparition du mouvement macrobiotique en France.

Pourquoi utiliser de nombreux produits orientaux , ce qui est en contradiction avec une des règles de la macrobiotique : une consommation saisonnière régionale de proximité.

Je vous répondrai d'après mon expérience pratique et historique.

1° Depuis des siècles l'Extrême-Orient a développé des recettes culinaires et thérapeutiques sur une base végétale végétarienne, d'une grande efficacité dans le traitement de certaines maladies. (phytothérapie, médicaments).

2° En Occident, l'accent était mis sur des transformations à base de produits animaux, - charcuterie, foie gras, pâtés, rillettes, boudin, viande séchée, etc.

Quant à la véritable phytothérapie occidentale, elle a complètement disparu, interdite depuis la renaissance italienne au 16<sup>è</sup> siècle.

Quelques produits macrobiotiques sont des spécifiques thérapeutiques très efficaces, mais non reproductibles dans nos pays : je citerai le kouzou, les prunes umeboshi, le thé de trois ans, les racines de lotus,

D'autres d'une fabrication plus délicate sont maintenant produits en Europe comme le miso et le tamari.

Les haricots Azuki proviennent de la plaine du Pô en Italie, bien que ceux d'Hokkaido soient bien plus efficaces pour soigner les maladies des reins. Les potimarrons originaires de la même île sont maintenant dans tous les jardins familiaux de France et de Belgique.

Quant aux algues Kombu et wakamé le 80 % proviennent de Bretagne.

Cela concerne les pays d'Europe, pour les autres régions du globe c'est beaucoup plus problématique.

Mais avant tous il faut différencier l'alimentation macrobiotique courante universelle de l'alimentation diététique restrictive thérapeutique.

Après avoir consulté et enseigné dans mes propres centres macrobiotiques durant plus de 30 ans, je continue de pratiquer des consultations de santé et de coaching, mais en utilisant internet et la vidéo avec le logiciel Skype. Ce qui vous vous en douter me met en rapport avec des patients de régions très éloignées géographiquement et surtout climatiques de mon propre domicile Suisse.

Comment conserver une certaine cohérence dans les conseils pratiques au niveau international. Dans l'idéal des années 1970, chaque pays et chaque région climatique aurait du avoir son propre centre et ces consultants bien intégrés, dans les coutumes ancestrales régionales, ce qui hélas, est loin d'être le cas, exception faite de l'Italie et de ces 150 "Punto Macrobiotico".

Actuellement j'ai 150 personnes en consultation pour des problèmes de santé provenant des pays suivants.

**Europe** : Suisse - Espagne - Portugal - Italie - France - Belgique - Hollande - Allemagne.

**Afrique du Nord** : Algérie - Maroc - Tunisie - Liban.

**Afrique** : Ghana - Côte d'Ivoire - Arabie Saoudite.

**Asie** : Vietnam - Singapour

**Océanie** : ile de la Réunion - Madagascar.

**Continent américain** : Brésil - USA - Canada.

Je suis donc confronté chaque jour à ce problème crucial ?

Quels produits conseiller et comment mes patients peuvent-ils se les procurer.

Depuis de nombreuses années, j'ai élaboré une méthode pratique dans l'application et l'enseignement de la l'Art de vivre macrobiotique.

**Nous pouvons différencier 3 périodes dans la pratique macrobiotique :**

La macrobiotique est l'adaptation d'une idéologie métaphysique à un mode de vie pratique.

La macrobiotique n'a aucun équivalent, elle est unique.

Par contre, s'il n'y a qu'une macrobiotique, nous pouvons distinguer 3 orientations distinctes, dans son application .

1. ***La Macrobiotique de régénération. = application.***
2. ***La Macrobiotique d'épanouissement. = interprétation.***
3. ***La Macrobiotique de libération. = intuition.***

La première phase commence par l'apprentissage et une application stricte des règles et des principes. La seconde étape se poursuit après avoir étudié la dialectique universelle, également appelé "yin-yiologie", par une interprétation personnelle plus libérale. La 3e partie, aboutissement logique des efforts consentis dans les étapes précédentes, est marquée par une existence de liberté, orientée par un jugement intuitif proche de la conscience suprême.

### ***La Macrobiotique de régénération***

Cette première étape, la macrobiotique de régénération et de soins, est la seule qui soit restrictive et qui nécessite la plupart du temps des spécifiques japonais en complément pour être vraiment efficace et rapide. Les aliments de base comme le riz et les autres céréales, les légumes, les haricots secs, les fruits, les huiles, les thés et tisanes, etc. sont disponibles dans tout les pays de la planète. Le problème se situe principalement au niveau de la qualité et des produits non raffinés.

### ***La Macrobiotique d'épanouissement***

La seconde étape plus libérale se poursuit par une interprétation personnelle de la dialectique universelle énergétique yin-yang, qu'il est bien entendu indispensable d'avoir intégré. Cette macrobiotique de croisière ne nécessite plus de spécialité japonaise, mais uniquement un équilibre alimentaire avec les produits du terroir a disposition.

### ***La Macrobiotique de libération.***

La 3e partie, aboutissement logique des efforts consentis dans les étapes précédentes, est marquée par une existence de liberté, orientée par un jugement intuitif et spirituel. Dans l'idéal nous devrions tous l'atteindre.

Dans ma pratique, je m'occupe uniquement de la première étape : consultation - enseignement, soins et conseils alimentaires avec un suivi de plusieurs mois, mais au maximum de 6 mois.

En résumer une macrobiotique standard régionale telle que préconisée avec uniquement les produits du terroir est possible et même recommandé, mais uniquement pour les personnes ayant franchi la première étape et maîtrisé définitivement leurs problèmes de santé.

Pour un régime macrobiotique thérapeutique c'est différent, pour le moment il n'y a pas d'alternative en dehors de la MTC (médecine traditionnelle chinoise) que je réproue, car destructrice de nombreuses espèces animales en voie de disparition, comme : les cornes de

rhinocéros, les dents, os et moustache de tigre, serpents, araignées, hippocampes, testicules de chien et de cerf, etc. Inutile et pas très efficace, car les Chinois ont perdu ou abandonner la véritable médecine énergétique Taoïste des origines que l'on retrouve encore dans les soins thérapeutiques et l'alimentation macrobiotique yin-yang. Cependant les spécifiques macrobiotiques peuvent être commandés dans plusieurs firmes d'exportation. ( voir les adresses en fin de document).

### **Liste des produits les plus courants utilisés dans l'alimentation macrobiotique.**

**Agar-agar** - Gélatine traditionnelle extraite de certaines algues. Se trouve dans le commerce en barre, en poudre ou en paillette. S'utilise pour la confection de desserts et d'aspic.

**Arrow-root** - Gélifiant naturel extrait d'une racine sauvage. Liant pour sauce, goût neutre.

**Azuki** - Petit haricot rouge spécifique des reins. Les meilleurs proviennent de l'île d'Hokkaidō à l'extrême Nord du Japon. Une variété plus courante est produite en Italie.

**Algues Hiziki** - Algue noire en forme de filament, saveur forte, la plus yang des algues. Japon.

**Algue Kombu** - Algue verte, large et épaisse (laminaria). Ce trouve dans toutes les mers du globe. Riche en iode, calcium, sodium et Vit. A et B.

**Algue Nori** - Algues noires, se présentent sous forme de feuilles minces de 20 x 20 cm. Utilisées pour envelopper les rouleaux de riz (nori-maki, sushi) . Peut se consommer tel quel, émietté directement dans l'assiette sur les céréales.

**Algues Wakame** - Algue verte à longue feuille découpée. Goût neutre, vite cuite, idéale pour la soupe miso.

**Boulghour** - Blé dur légèrement germé, cuit à la vapeur puis séché au soleil et finalement concassé.

**Dentie** - Poudre à base de sel et d'aubergine calcinée. Très efficace pour toutes les affections buccales et pour stopper les hémorragies. Peut être utilisé comme dentifrice. Très, très yang.

**Dentifrice à la dentie** - En tube mélangé a de la pâte d'argile.

**Fu** - Galettes de seitan (gluten) de blé séchées à l'air.

**Gomasio** - Condiment composé de graines de sésame grillées, broyées avec du sel dans un mortier strié (**suribachi**).

**Huile de sésame** - bio de première pression.

**Kasha** - Gruau de sarrasin grillé, spécialité Russe, énergétique, réchauffant, yang.

**Kokkoh** - Mélange spécialement élaboré à partir de grains grillés : en quantité décroissante – riz, orge, blé, avoine, sésame et azukis le tout moulu fin. Recommandé sous forme de crème aux bébés et aux malades qui manquent d'appétit.

**Kuzu** - Fécule blanche d'amidon extraite d'une racine de plante sauvage. Utilisé en cuisine comme gélifiant. Spécifique yang des intestins.

**Lait de riz** - Fabrication familiale et commerciale.

**Lait de soja** - Fabrication familiale et commerciale.

**Miso Kome** - Miso de riz complet.

**Miso Hatcho** - Pâte de soja salée et fermentée pendant 2 ans, sert à la confection de sauces et de potages.

**Thé Mû** - Infusion de 16 plantes dont du ginseng. Renforce les organes féminins. Boisson yang très énergétique conçue par G. Ohsawa.

**Pickles** - Méthode permettant la conservation de légumes crus par lacto-fermentation. Le plus connu des pickles est la choucroute. Grâce aux ferments lactiques qu'ils contiennent, ils facilitent la digestion de tous les aliments.

**Potimarron** - Petite courge originaire d'Hokkaido Japon. C'est très bien acclimaté en Europe. Recommandée pour le diabète.

**Riz complet** - Riz entier décortiqué non poli, céréale de base de la cuisine macrobiotique pour ses vertus nourrissantes et détoxifiantes.

**Saké** - Alcool de riz. La meilleure qualité est préparée avec du riz complet organique. Doit se boire chaud.

**Sarrasin** - Céréale en grain sans gluten, très digeste et énergétique.

**Seitan** - Protéine concentrée (gluten) extraite de la farine de blé par pétrissage dans l'eau froide pour éliminer l'amidon. La partie restante à l'aspect d'une boule de caoutchouc est cuite dans un bouillon de tamari et de kombu.

**Shitake** - Champignon séché genre écailleux originaire du Japon. Utilisé comme complément dans la pharmacopée macrobiotique, le shitake favorise l'élimination du cholestérol en excès et active le système immunitaire.

**Soba** - Nouilles confectionnées avec de la farine de sarrasin. Plat réchauffant .

**Shoyu** - Sauce de soja traditionnel, contient du soja, du blé, du sel et de l'eau de source. Ensemencé avec du koji sa fermentation dure de 12 à 18 mois. En Europe il est commercialisé sous le nom de Tamari, ceci pour ne pas le confondre avec les sauces shoyu industrielles élaborées chimiquement en quelques jours.

**Sirop de riz, de maïs, de blé** : édulcorant, remplace avantageusement le sucre.

**Tahin** - Purée obtenue à partir de graines de sésame broyées et salées. On distingue le tahin complet et le tahin blanc. Remplace le beurre dans la cuisine macrobiotique.

**Tamari ou Shoyu** - Le tamari vendu en Europe est en réalité du shoyu concentré. Le véritable tamari authentique et un sous-produit de la fabrication du miso. Il est très fort, épais et ne contient pas de blé.

**Tempeh** - Aliment traditionnel d'Extrême-Orient préparé à partir de fèves de soja entières dépelliculées et cuites 2 heures dans de l'eau. Après refroidissement le soja est ensemencé avec la bactérie Rhizopus et laissé 36 h à 36 °C dans un incubateur. À forte teneur en protéines, d'une saveur agréable lorsqu'il est frais et bien préparé, le tempeh remplace avantageusement la viande sur le plan diététique.

**Thé de 3 ans** - Thé traditionnel des monastères zen japonais. Boisson yang indispensable en macrobiotique. Le Bancha est issu du théier sauvage. Le kukicha provient des branches et des brindilles laissées sécher pendant 3 ans sur les plants. Le hojicha est composé uniquement des feuilles. Après la récolte, ces thés sont encore légèrement grillés pour éliminer toute trace d'alcaloïde (caféine, théine). Riche en tanin, en calcium, en phosphore et en Vit. A. ils ont en plus une action bactéricide et désintoxiquante.

**Thé vert** - Sencha le plus consommé au Japon, c'est aussi le plus aromatique et le plus yin. Le thé vert contient plus de caféine et de Vit.C stimulant cérébral, c'est aussi un bon diurétique.

**Tofu** - Caillé de soja, pour conserver ses qualités macrobiotiques il doit impérativement avoir été coagulé avec du nigari. Riche en protéine d'une grande digestibilité, il se présente habituellement sous forme de blocs.

**Prunes Umeboshi** - Pickles de prunes d'ume salées, vieilles plusieurs années en fût de bois. Spécifique du foie, de l'estomac et des intestins. L'ume est un prunier dont les fruits acides sont inconsommables tels quels, en leur faisant subir plusieurs lacto-fermentations, les Japonais en ont fait une préparation médicinale aux vertus aussi variées qu'efficaces.

**Vinaigre de riz** - Priorité à ce vinaigre dans la cuisine macrobiotique. Plus doux, moins agressif, très digeste.

**Wasabi** - pâte de raifort japonais, très piquant.

**Yannoh** - Dit «café Ohsawa».

Griller dans un peu d'huile de sésame :

3 parts de riz – 2 parts d'azukis – 2 parts de blé – 1 part de pois chiches, moudre. Bouillir 10 minutes 2 c.à.s dans 1/2 l d'eau. Stimulant cérébral, efficace pour les maux de tête chroniques yin.

**( J'ai souligné en rouge les spécialités importées du japon.)**

## • Actions des « médicaments » comme remèdes familiaux

### Les soins internes.

Par soins internes nous entendons absorber un aliment, un spécifique ou une boisson en vue d'éliminer un dérèglement physiologique. Souvent soins internes et soins externes sont associés pour une plus grande efficacité. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des multiples possibilités de quelques « **médicalements** » et leurs actions spécifiques.

### Action spécifique des aliments.

- Riz : Détoxiquant, nettoie l'organisme en profondeur.
- Riz Kayu<sup>1</sup> : Arthrite et rhumatisme.
- Millet : Décalcification et perte des cheveux, obésité, diabète.
- Sarrasin : Resserre les tissus, régénère les cellules, abaisse la tension.
- Orge : Calme le système nerveux.
- Hato-mugi : Cancer yang, tumeurs, verrues.
- Avoine : Stimulant musculaire, pour les sportifs.
- Maïs : Rafraîchissant, bon pour la morosité.
- Kokkoh : Fortifie.
- Tamari : Tonique du cœur, sciatiques, névralgies.
- Shoyu : Idem tamari.
- Miso : Fortifiant yang, neutralise les rayonnements yin.
- Gomasio : Désacidifie le sang et rend de bonne humeur.
- Tekka : Fortifie le cœur, anémie, tuberculose.

---

<sup>1</sup> Riz kayu =La soupe de riz (Riz Kayu) : Kayu signifie "riz affaibli" ou "riz adouci".

Faites griller une tasse de riz complet dans un peu d'huile de sésame jusqu'à ce qu'il devienne brun doré. Ajoutez 6 à 8 tasses d'eau (5 tasses en cas de cuisson à la pression), portez à ébullition, ajoutez une pincée de sel marin et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'il reste environ la moitié du volume total. Ceci prend de 2 à 3 heures. C'est un petit-déjeuner très bon pour tous les gens malades et en particulier en cas d'arthrite et de rhumatisme. Il peut être consommé avec une umeboshi. On peut également recuire un reste de riz dans 6 fois son volume d'eau, durant 3 h.

- Hizikis : Améliore la circulation veineuse, varices, hémorroïdes.
- Kombu : Émoullit, améliore la circulation artérielle, assouplit les artères.
- Wakame : Spécifique de la circulation sanguine.
- Nori : Artériosclérose, ostéoporose.
- Azukis : Régénèrent les reins, diabète, crampes menstruelles.
- Kuzu : Régularise les intestins, constipation, diarrhée, rhume.
- Umeboshi : Système digestif, parasites intestinaux, estomac, foie.
- Seitan : Très énergétique, fatigue et déprime.
- Mochi : Favorise la lactation chez les mères.
- Yannoh : Mémoire et concentration.
- Thé Mû : Améliore le jugement, boisson yang.
- Thé 3 ans. : Fatigue, rhumatismes, ulcère, jaunisse, neurasthénie.
- Lotus : Voies respiratoires, bronchite, toux.
- Dentie : Gingivites, pyorrhée, ulcère de l'estomac.
- Potimarron : Diabète.
- Daïkon : Dissout les accumulations de mucus et de graisse.
- Radis noir : idem, régularise le cholestérol.
- Shitake : Dissout le cholestérol, stimule les fonctions rénales.



Ces produits peuvent être commandés et expédiés dans la majorité des pays :

### **Japon**

Premier producteur et exportateur de spécifiques macrobiotiques.

Les firmes s'appellent " Muso " et " Mitoku " elles expédient en gros dans tous les pays.

Muso Co Ltd  
 3-7-22 Nishitenma, Kita-ku,  
 Osaka 5300047 Japan  
 Telephone (06) 63166104

Mitoku Co Ltd  
 Room 257 Tokyo Building  
 2-7-3 Maranouchi, Chiyoda-ku,  
 Tokyo  
 Mail: C.P.O Box 780 Tokyo,  
 Japan 100-91  
 Telephone (03) 32016701



## **Angleterre**

Cleair Spring

<http://www.clearspring.co.uk/>

## **Hollande**

Boutique de l'institut Kushi d'Amsterdam

Hato-Mugi et 1500 produits spéciaux. Livraison dans toute l'Europe.

<http://www.macrobotics.nl/deshima/deshima.html>

## **Suisse**

Le Grain de Vie - livraison Afrique du Nord.

9, chemin Sur-Rang

1234 Pinchat – Genève - Suisse

Tél : 0041(0)22 343 54 90

E-Mail : [contact@graindevie.org](mailto:contact@graindevie.org)

<http://www.graindevie.org/accueil/actualite.php?id=1>

## **France**

L'Arc en Ciel - 8 rue Rochebrune - 75011 Paris - +33 1 43387422

Tous les produits macrobiotiques - Expédition dans toute la France

<http://larcencielmicroboti.monsite-orange.fr/index.html>

Marseille Nature

Réseau Santé pour Tous -

19 place Gouffé - 13005 Marseille - Tel : 04 91 78 28 28

Supérette bio, resto (midi) - traiteur - livraisons à domicile - cours de cuisine - conférences - expéditions

<http://www.reseau-sante13.fr/activite.php?type=2>



Salut et bonne lecture

Gérard - février 2012