

Novembre 2012
NEWSLETTER 93

Expédié par www.lamacrobiotique.com



MACRO BIOTIQUE **PAIX SANTÉ ET LIBERTÉ** **MACRO BIOTIQUE**

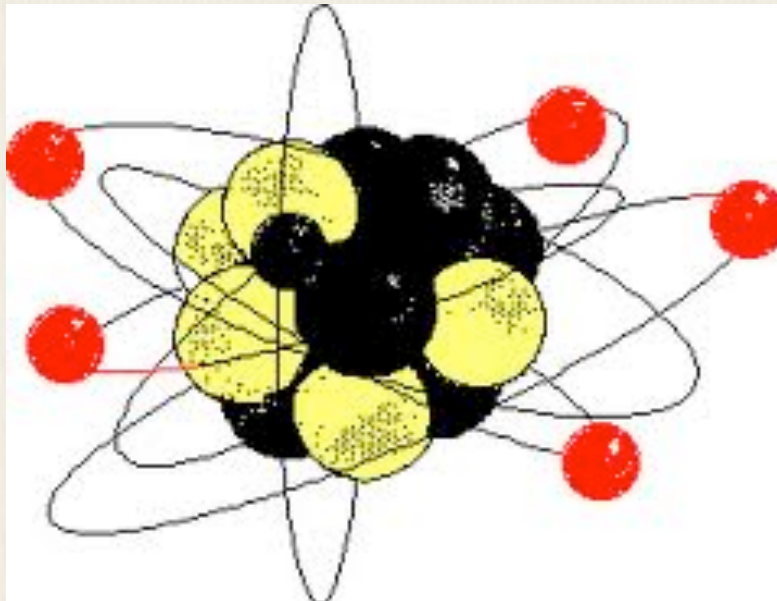


BIENVENUE - QUI SOMMES-NOUS - LIBEREZ-VOUS

TRANSMUTATIONS



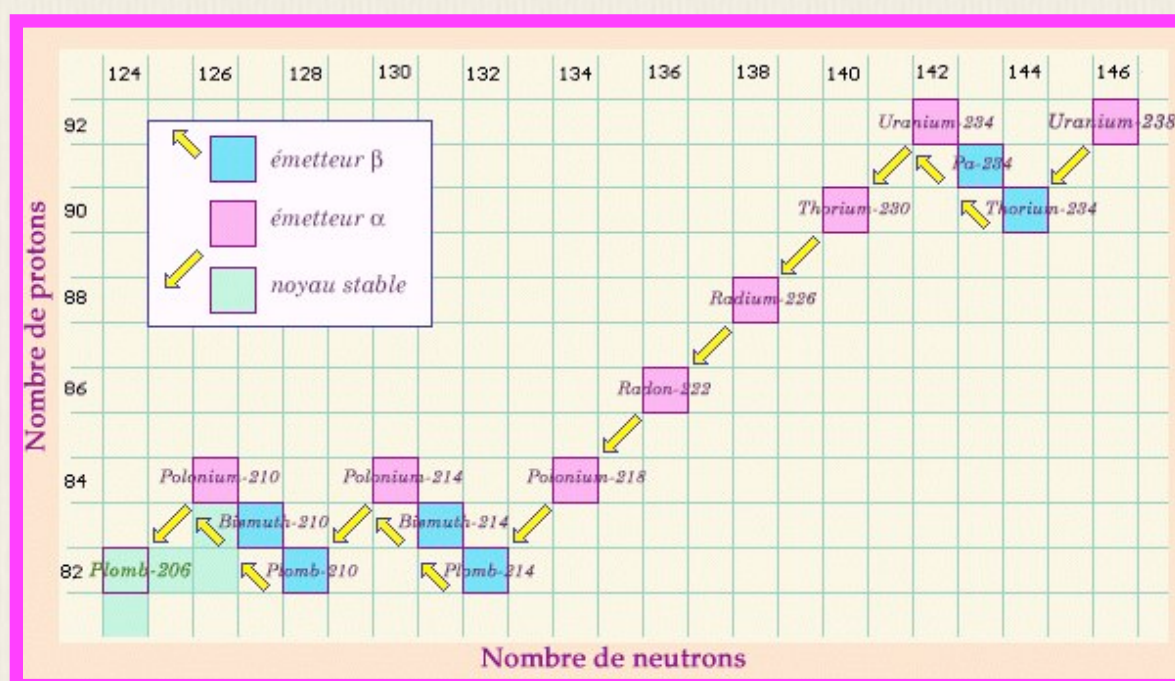
TRANSMUTATION



Les transmutations atomiques

Une transmutation consiste à changer un corps en un autre de nature différente et de polarisation opposée par transformation de son noyau. En physique atomique une transmutation s'obtient en brisant le noyau de l'atome d'un corps lourd, (**uranium 235**) en le bombardant avec un proton ou un neutron, libérant ainsi des électrons qui à leur tour vont aller casser (**fission**) le noyau d'autres atomes. La somme des masses des débris des noyaux est plus faible que la masse initiale, il y a eu perte de masse, la perte de masse s'accompagne d'une énorme libération d'énergie, cette libération est brutale dans une bombe atomique, elle est contrôlée dans une centrale nucléaire. A la fin du processus il y a production d'éléments nouveaux (**plutonium**) fortement radioactifs. Lorsque la désintégration se fait sur des atomes légers comme l'hydrogène on parle de fusion thermonucléaire (**soleil et bombe à hydrogène**).

Dans la nature un processus identique existe d'une manière spontanée et moins dangereuse, car étalée sur des milliers d'années. Par exemple la transmutation des corps lourds instables radioactifs tels que le radium, le thorium, l'uranium, etc., en corps plus légers stables et non radioactifs. C'est ainsi que l'atome de radium perdant un noyau d'hélium diminue sa masse atomique de 4 unités et devient un autre élément, après 5 désintégrations de ce type, l'opération aboutit au plomb. ($Ra\ 226 = Pb\ 206 + 5 \times He\ 4$).



En dehors de ces exemples reconnus par la science et développés par les scientifiques modernes, il existe d'autres possibilités d'obtenir des transmutations, mais qui ne sont malheureusement pas reconnus à ce jour par l'établissement scientifique.

Les transmutations artificielles froides à basses énergies.

Les transmutations biologiques naturelles.

Les transmutations yin-yologiques douces

.Transmutation à basse énergie

G. Ohsawa et le professeur Louis Kervran de l'Institut de France en ont démontré la faisabilité dans de nombreuses expériences, telle la transmutation du sodium (Na) en potassium (K) obtenue le 21 juin 1964. (« À la découverte des transmutations biologiques », Ed. Courrier du Livre 1966), ainsi que la production de fer (Fe) à partir du carbone et de l'oxygène de l'air. Le Professeur L. Kervran démontrera dans de nombreux travaux la réalité des transmutations à faibles énergies et le fabuleux potentiel de production, propre, économique et inépuisable qu'elles laissaient entrevoir.

Malheureusement ces procédés simples et peu coûteux ne furent pas pris au sérieux par les milieux scientifiques à la solde des économistes, car ils auraient provoqué la ruine des grandes compagnies et l'effondrement des marchés boursiers. Mais bientôt le temps sera venu, où ces découvertes seront l'unique recours face à l'épuisement général des ressources naturelles non renouvelables de notre planète.

Transmutations et mutations biologiques naturelles.

Une transmutation se passe au niveau atomique des éléments chimiques inorganiques. Dans la chimie organique du vivant, végétale ou animale, une transmutation s'appelle une mutation. C'est un domaine où tout reste à découvrir. Difficile à saisir et encore plus à démontrer en raison de la lenteur ou de l'instantanéité des processus naturels, dont le moteur est l'adaptation progressive à une modification de l'environnement. Mais le plus grand frein est dû au scepticisme du monde scientifique sur l'existence de tels phénomènes.

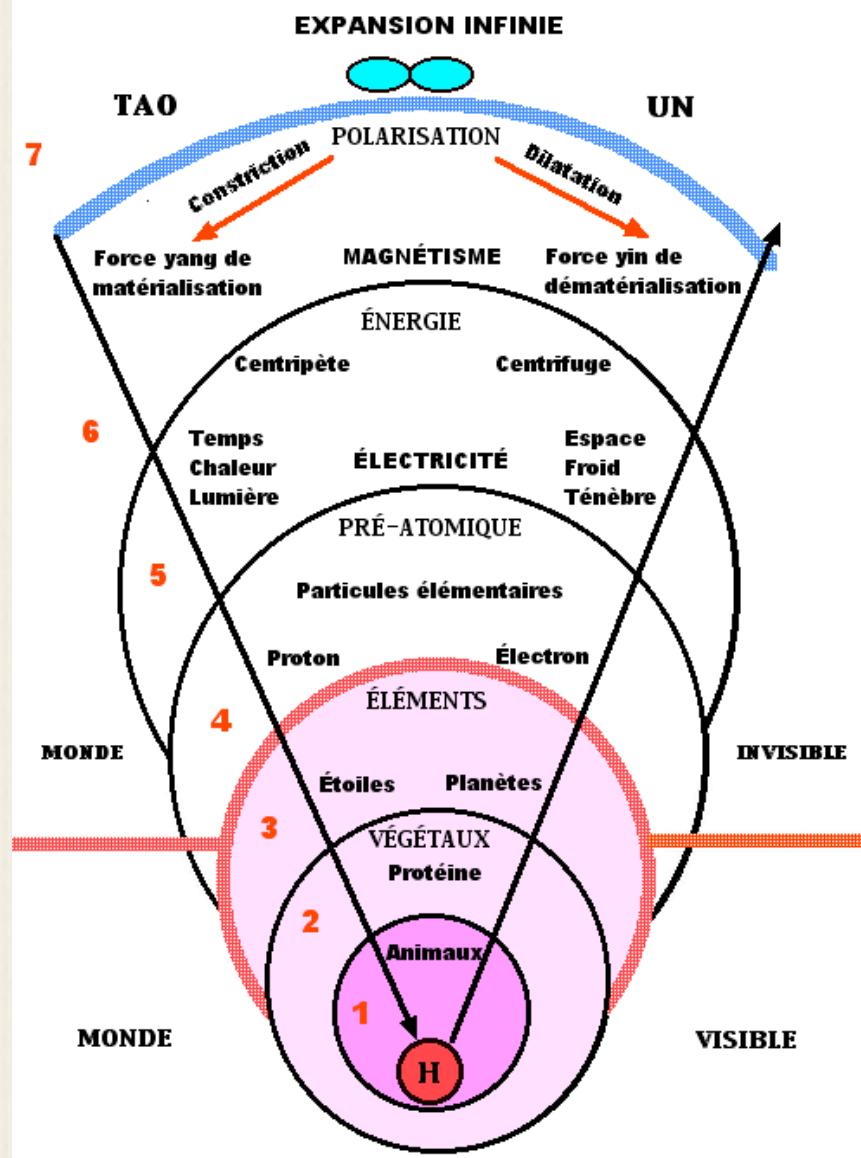
Depuis Aristote et ensuite Descartes, la science et la philosophie occidentales se sont développées sur les principes statiques de la logique formelle déterministe et séparatiste (principe du tiers exclu. Il n'y a pas d'entre-deux, de milieu). L'entre-deux étant nié depuis plus de 2000 ans, aucune loi, aucun théorème scientifique n'a été développé pour permettre l'étude des phénomènes dynamiques liés aux changements constants et permanents qui sont la réalité de toute évolution. Les mutations et les transmutations importantes surviennent justement dans la zone du tiers exclu, c'est-à-dire dans les régions de rupture et de passage d'un monde à l'autre, par exemple du monde des éléments au monde minéral, du monde minéral au monde végétal et du monde végétal au monde animal.



Certains arbres se développent à la même place depuis plus de 1000 ans sans apport d'engrais...! Étrange ! Non.

Ces processus surviennent en permanences à tous les niveaux de la création, mais pour les saisir il faut développer une pensée globale qui permet seule d'avoir une vision unifiée de l'évolution universelle. C'est pour nous aider dans cette démarche d'unification que le modèle symbolique de la spirale logarithmique de la création de l'Univers à travers les 7 étapes de transmutation a été conçu par G.O.

SPIRALE DE LA CRÉATION: LA PHYSICALISATION.



Malgré les difficultés et l'incrédulité générale, quelques rares scientifiques ont dirigé leurs recherches dans cette direction, leurs découvertes furent tellement stupéfiantes qu'elles auraient remis en question les fondements mêmes de la biochimie.

L'exemple le plus connu, les œufs de Kervran.

En gros voilà l'expérience.

Prendre 100 œufs frais fécondés, broyer séparément les coquilles, analyser et mesurer chaque constituant, mais plus précisément le calcium total.

Renouveler l'expérience avec 100 œufs éclos. Récupérer toutes les coquilles pour en mesurer le calcium.

Faire de même avec les 100 poussins et analyser le broya. (oui, les scientifiques ne sont pas des sentimentaux).



Résultat.

Dans l'expérience B la quantité de calcium trouvée dans les coquilles est identique à la quantité trouvée dans les coquilles de l'expérience A.

La quantité de calcium trouvée dans le broyat de poussin est égale à celle trouvée dans les coquilles.

Lorsque le poussin naît, la coquille est toujours là, elle contient autant de calcium qu'avant, mais le poussin en contient également la même quantité.

Question. La quantité de calcium des coquilles n'ayant pas varié d'un milligramme, d'où vient le calcium contenu dans les poussins.

Poursuivant l'expérience L. Kervran élèvera des poules en Bretagne, dans un milieu granitique contrôlé, en l'absence totale de calcaire aussi bien dans la nourriture que dans l'environnement, et pourtant les poules continuent à pondre des œufs dont la quantité de calcium ne varie pas, d'où vient-il ?

Le professeur L. Kervran démontrera après de nombreuses expériences qu'il y a une transmutation dans les deux cas du potassium (**K39**) en (**Ca 40**). Pour les poussins le potassium provient de l'intérieur de l'œuf. Pour les poules pondeuses le potassium se trouve dans les fines particules de mica (**double silicate d'aluminium et de potassium**) des sables granitiques de Bretagne.

L'Homme libre peut tout manger.

Les transmutations yin-yiologiques dans la cuisine macrobiotique.

D'après les lois yin-yiologiques, la transmutation est le changement de yin en yang et de yang en yin par inversion de leur qualité et de leur polarité.

Si nous pouvons comprendre cela, plus rien n'est impossible, nous sommes maîtres de notre vie et de celle de nos proches. Une seule condition, avoir compris le jeu permanent de yin et de yang pratiquement, intellectuellement et spirituellement. Cela peut être instantané comme un satori ou prendre toute la vie. La maîtrise des deux forces primordiales de l'univers est une aventure merveilleuse à nulle autre comparable qui permet le contrôle des forces mystérieuses de la création, qui agissent en permanence et génèrent tous les phénomènes qui constituent la vie et notre vie.

L'application des transmutations yin-yiologiques dans des préparations culinaires et médicamenteuses, permet d'obtenir des résultats quasi miraculeux, malgré une extrême simplicité de mise en œuvre et un coût pratiquement nul.

Une transmutation peut se faire de yin à yang, c'est une yangisation ou de yang à yin, c'est une yinnisation. Changer yang en yin en atténuant la force de yang par addition de plusieurs facteurs yin. On peut aussi dire qu'une yinnisation c'est rendre un yin dominant simplement en retirant du yang. Mais pour obtenir une véritable transmutation, additionner ou soustraire ne suffisent pas, il faut qu'il y ait fusion des éléments yin et des éléments yang.

La transmutation ultime totalement impensable scientifiquement, c'est le passage d'un règne à l'autre, par exemple dans le sens de la vie et de l'évolution, du règne minéral au règne végétal, du règne végétal au règne animal. Cette performance est pourtant réalisée par toutes les plantes qui transmutent en permanence le minéral le plus dur et le plus yang en une fragile fleur à la beauté

éphémère la plus yin. De même pour les animaux, un robuste cheval fabrique 800 kg d'os et de muscle simplement avec l'herbe de son pré.



Pourquoi l'homme muni de sa prodigieuse capacité de raisonnement n'en serait-il pas ou plus capable ? Cette réflexion a sans nul doute été tenue par les anciens peuples d'Extrême-Orient qui mirent au point, par ce moyen, la plupart des techniques de transformation et de conservation des produits alimentaires de base.

Les principaux styles de cuisson classés de yin à yang.

Ébouillanté quelques minutes.

Cuit à grande eau

Au court-bouillon.

Vapeur libre en panier. (couscous)

Vapeur basse pression. (couvercle lourd)

Cuit à l'étouffée avec un peu d'eau.

À l'étouffée à l'huile.

Sauté à l'huile. (nituké)

Friture à grande huile.

Vapeur pression haute (Cocotte minute)

Gratiné au Four.

Rôti. (barbecue)

Rôti au four.

Fumé en séchoir

Choisir le bon style de cuisson est l'acte le plus important dans la cuisine macrobiotique. Certaines formes de cuisson, comme la cuisson au four ou sur le gril (barbecue) et même à la cocotte-minute, lorsqu'elle est pratiquée durant de longues années peuvent entraîner de grave problème de santé.

Les applications pratiques

C'est seulement en tenant compte des différents paramètres : l'état de santé, la constitution, la condition, l'activité professionnelle, le sexe, l'âge, l'environnement, le climat, projets et but dans la vie etc. que nous pouvons décider du niveau de yangisation ou de yinisation à appliquer dans chaque cas.

Yangiser ce qui est trop yin,

(crudités, végétaux, légumes, fruits, boissons.)

Utiliser séparément ou ensemble les quatre facteurs de yangisation suivant :

1. — La chaleur.

But, cuire les aliments : choisir la source, par ordre de yang à yin. *Charbon de bois – bois – gaz – électricité – vitrocérame – induction – micro-ondes.*

L'huile permet d'augmenter dans certains cas la température de cuisson.

2. — Le temps.

But, transformer l'aliment : le temps de cuisson est très important, si trop rapide la contraction sera trop forte et le yin reste à l'intérieur (*Vit. C – potassium – acides – adjuvants chimiques*). Si trop faible ou trop doux également, le yin ne sort pas, par exemple pour les oignons.

3. — La pression.

But, diminuer le volume : presser, comprimer, écraser, piler. Presse salade, pilon et mortier, marmite à pression, moulin, pressoir.

4. — Contraction.

But, diminuer la teneur en eau : Il existe 3 moyens de réduire la teneur en eau d'un aliment. La dessiccation par séchage au four ou au soleil. La dessiccation par grillage sur une flamme. La déshydratation par salage.

Yinniser ce qui est trop yang.

(viandes, œufs, poissons, caviar).

Utiliser un ou plusieurs des facteurs de yinnisation suivants:

1. — Le froid ou diminution de la température :

Glace, congélation, eau froide, cuisson au bain-marie.

2. — Dilatation — dilution par les produits très yin :

Par l'eau : trempage

Par l'alcool : marinade, conserve

Par l'acide : vinaigre, citron

Par l'huile : macération, conserve

Par le sucre : confit, glaçage.

3.— Dispersion, augmentation de l'espace, du volume :

Introduction d'air ou de gaz par fouettage-brassage aérobie (*mousse au chocolat, soufflé*).

Par fermentation, (*levure — pain*)

4.— Centrifugation.

Expansion par mixage, (*blanc d'œuf, meringue, île flottante*)

Ces 8 facteurs yang et yin offrent toutes les possibilités imaginables de transformation, d'adaptation, d'harmonisation et de rééquilibrage des aliments destinés à notre alimentation. Leur application correcte peut nous préserver définitivement des maladies, et favoriser notre développement spirituel en nous laissant entrevoir L'Ordre Universel.

Ce qui suit est la preuve qu'entre privation-frustration et gourmandise-punition il existe une 3e voie, les transmutations yin-yiologiques. Nul besoin d'être physicien ou mathématicien pour les réaliser, tout le monde possède le niveau requis pour être admis à l'École du Principe Unique qui nous enseigne les règles du grand Jeu de la Vie.

Comme nous l'avons déjà dit, toutes les théories aussi merveilleuses et convaincantes qu'elles puissent être, sont inutiles si elles ne débouchent pas sur une réalisation pratique ou si cette réalisation s'avère trop compliquée.

Certains légumes, de même que les fruits crus sont fortement déconseillés en alimentation macrobiotique, car considérés comme beaucoup trop yin.

Ce sont les tomates – les pommes de terre – les aubergines – les bananes.

Ou trop yang : la viande, la volaille, certains poissons, la chasse, le caviar, les oeufs.

Plutôt que de s'en priver définitivement, réfléchissons à la méthode la plus appropriée pour satisfaire malgré tout, nos papilles gustatives.

Exemple :

Les pommes de terre.

Comment cuisiner des pommes de terre, classées très yin d'après les critères yin-yiologiques. Choisir tout d'abord le mode de cuisson le plus yang. En l'occurrence dans ce cas, optons pour une cuisson au four. Ensuite, trouver une mise en œuvre adaptée au four et au p.de t. de toute évidence c'est le gratin. La cuisine macrobiotique est principalement végétalienne, donc sans produits laitiers, pour un gratin cela demande un peu d'imagination, il va falloir remplacer le fromage, la crème et le beurre.

Recette.

1° - Prendre 1 ou 2 kg de p. d. t., peler, laver et couper en tranches fines de 3 à 4 mm. bien les essuyer dans un linge.

2° - Dans un plat à gratin, verser de l'huile de sésame et disposer sur le fond une couche de pommes de terre.

3° - Sur cette couche de p.de t. répartir de l'huile de sésame, 3 à 4 gousses d'ail hachées et saupoudrer avec du gros sel.

3° - Rajouter des p. de t. de l'huile, du gros sel et de l'ail, ainsi de suite, couche par couche, jusqu'à remplir le plat. (3 à 4 couches)

4° - Cuire à four moyen 1 heure et gratiner au gril 1/4 h. pour terminer.

Servir en plat unique avec une salade d'endive ou de mâche agrémentée de cerneaux de noix, accompagnée d'une bonne bière.

Cette préparation, très énergétique est particulièrement indiquée pour de froides journées d'hiver. Après l'avoir mangé, vous pourrez mieux juger des effets de la yanguisation des p.de t. yin.

Les tomates.

En dehors de sa couleur rouge, tout est yin dans ce légume fruit originaire d'Amérique du Sud. Sa forme ronde, sa richesse en eau, en potassium, en vitamine C. son besoin de chaleur et d'humidité, sa fragilité et son acidité.

Les tomates crues, servies en salade et assaisonnées d'huile d'olive et de vinaigre sont particulièrement préjudiciables pour les personnes qui ont des problèmes respiratoires et pulmonaires; bronchite, tuberculose, pneumonie, etc. à bannir totalement dans ces cas-là.

Pour les personnes en bonne santé, voilà la meilleure façon de pouvoir en manger de temps en temps.

Recette des tomates farcies.

1° - Déchapeauter les tomates au 1/3, vider le liquide aqueux qu'elles contiennent dans une coupe.

2° - Ajouter de la mie de pain, de la farine de sarrasin ou un reste de sarrasin cuit, de l'ail finement haché, du thym, du persil et du miso.

3° - Écraser le tout avec un pilon et remplir les tomates avec cette farce.

4° - Remettre le chapeau, disposer les tomates farcies dans un plat en pyrex.

5° - Arroser avec de l'huile de sésame et du tamari. Mettre à four très chaud 1/2 heure.

Les aubergines et les poivrons peuvent également être préparés selon cette recette.

Charlotte pommes-bananes.

La pomme, le fruit le moins yin des pays tempérés et la banane un des fruits le plus yin des pays chauds cela devrait bien se marier.

1ère version. Dessert froid au kouzou.

1° - Couper en quatre 1 kg de pommes entières, ajouter 2 pincées de sel. Cuire doucement à l'étouffée sans eau, puis les passer au passe vite.

2° - Peler et cuire doucement 1 kg de bananes, 1 pincée de sel et écraser au pilon.

3° - Mélanger les deux compotes obtenues dans une casserole.

4° - À part, dissoudre 4 c. s. de kouzou dans 4 dl de thé mû ou de thé de 3 ans, chauffé en brassant pour obtenir une crème onctueuse et translucide.

5° - Mélanger ensemble, compote de pommes, purée de bananes et crème kouzou au thé mû.

6° - Griller à la poêle de fines tranches de pain complet ou mouiller des zwiebacks dans du lait de riz ou de soja.

7° - Dans un plat à gratin étaler alternativement une couche de pain grillé et une couche de compote, laisser refroidir.

2e version. Dessert chaud.

Couper en lamelle 1 kg de pommes et 1 kg de bananes, huiler un plat à gratin, étaler alternativement une couche de fruits et une couche de zwiebacks ou de pain grillé.

Préparer un 1/2 l de thé mû. Ouvrir et vider le sachet dans l'eau, laisser bien tirer et édulcorer avec du malt de riz, dissoudre 2 c. à. s de kouzou. Verser sans passer dans le plat contenant les pommes/bananes.

Mettre 45 mn à four 200 °C. Servir chaud.

Yanguiser ce qui est yin et yinniser ce qui est yang toute la pharmacopée taoïste chinoise et l'ancien mode alimentaire traditionnel japonais ont été édifiés

sur ce principe. C'est pourquoi les spécifiques macrobiotiques venant du Japon sont si efficaces et sont irremplaçables comme médicaments symptomatiques dans les thérapies d'accompagnement.

Yinisation d'un aliment yang.

La viande est un aliment classé yang, comment la préparer pour la rendre moins yang ou même légèrement yin. Nous allons donc utiliser les facteurs yin de la transmutation de yang en yin décrits ci-dessus.

Première réflexion, trouver les équivalents des agents de transmutation dans le choix des produits, dans les ustensiles de cuisine, dans la recette et dans sa mise en œuvre. Exemple :

Facteurs yin.

Force expansion : assimilée à la nuit, à la lune et au vide.

Énergie centrifuge : assimilée aux fruits et aux légumes feuilles et fruits.

Froid : assimilé à l'eau froide, aux cuissons douces et aux crudités.

Espace : assimilé à une cuisson ouverte.

Dispersion : assimilée au découpage en morceaux ou au mixage.

Dilatation : assimilée à un édulcorant, sucre, malt, et à de l'alcool.

Le temps yang est court et yin est long, donc transmuter une viande yang en yin demande un trempage long et une cuisson lente à petit feu. Attention pour les légumes c'est l'inverse, les légumes étant yin par nature, plus le temps de cuisson sera long plus ils deviendront yang. Si l'on veut conserver l'état yin d'un légume vert, il suffit de le tremper quelques minutes dans de l'eau bouillante.

Il reste à transposer ces équivalents culinaires, dans une mise en œuvre, pour créer des nouvelles recettes yin-yiologiques qui n'auront pas les

inconvenients du yang de la viande et du sel ou de l'extrême yin de l'alcool et du sucre.

La poule au pot.

Une vieille poule c'est yang, dur à cuire, dur à manger, l'idéal pour mettre en pratique notre méthode de yinnisation d'un aliment trop yang.

1° - Découper une volaille réformée en 8 morceaux, les mettre dans une grande marmite de 10 l.

2° - Rajouter un 1/2 citron, une 1/2 pomme, un gros morceau de gingembre ou de raifort, deux verres d'alcool (*vin blanc, cognac ou saké*), une c. à. s de malt de riz ou de sucre brut, du poivre vert en grains.

3° - Couper des légumes variés (choux, poireaux, carottes, céleris, navets, oignons, etc.) en gros morceaux et les mettre dans la casserole, ajouter des herbes aromatiques (laurier, romarin,) couvrir avec de l'eau froide.

4° - Laisser tremper toute une nuit sans couvrir. (dehors avec la pleine lune c'est encore plus efficace).

5° - Le lendemain, cuire 2 à 3 heures.

6° - Assaisonner à mi-cuisson avec 1 c. c. de sel, 1 c. à. s. de miso, 1 dl de tamari.

7° - Disposer sur un grand plat, servir avec un riz long parfumé genre Basmati ou Calaspara.

Pour le pot-au-feu, la poule sera simplement remplacée par du bouilli de bœuf.

Voilà la manière la plus efficace de végétaliser la viande.

Poissons

Crus : Thon rouge à la japonaise avec du wasabi (raifort).

La meilleure façon yin de cuire du poisson, c'est aux cours-bouillon.

Oeufs.

Les oeufs sont très, très yang. Ne jamais consommer des oeufs cuits durs, auxquels on ajoute encore du sel.

S'abstenir des petits-déjeuners à l'anglo-saxonne.

Évitez les oeufs brouillés à l'américaine.

Pas d'oeufs au plat avec du bacon grillé.

Préparations plus yin

1° - oeufs bio crus à gober. Oeufs crus ajouter dans un bouillon miso. Très énergétique, pour convalescent.

2° - Oeufs pochés dans de l'eau bouillante salée et légèrement vinaigrée ou citronnée.

Autres.

1° - La viande sauvage (yang). Traditionnellement se consomme en civet (mariner au vin rouge - yin) et accompagnée de confiture d'airelles (yin). Quand même très extrêmes mieux vaut s'abstenir, sauf en cas de famine.....!

2° - Pas de caviar sans champagne ou vodka glacée. Laissez ça au riche, ils disparaîtront plus vite.....

3° - Tartares de viandes crues. (Si vous voulez la guerre, mais pas recommandé pour la sérénité et la Paix)

Pour terminer cet article sur les transmutations yin-yiologiques, quelques conseils aux pratiquants macrobiotiques.

Toute transmutation quelle qu'elle soit a comme résultat final :

1. Constitution d'un nouvel élément.

2. Création d'un ou de plusieurs nouveaux composants.

3. Une diminution de poids du produit initial.

4. Un important dégagement d'énergie.

5. Par la yanguisation, il y a des millions d'années, certains singes arboricoles sont devenus des hominidés.

6. Par la yanguisation nous transmutons la chlorophylle froide et verte des végétaux en un sang rouge et chaud.

La yanguisation par la cuisson correctement appliquée fait perdre du poids, à l'inverse de la yinisation qui en fait prendre.

Reste le point 4 souvent négligé, cause d'échec et de difficulté chez de nombreux macrobiotiques. L'énergie obtenue par la transmutation yin-yiologique dans la cuisine macrobiotique est incomparable et ne ressemble à nulle autre, elle doit absolument être maîtrisée et utilisée. Ce surplus d'énergie si elle ne peut s'exprimer peut nous détruire physiquement et psychiquement.

La cuisine est le laboratoire où se crée la vie, le cuisinier macrobiotique est un maître alchimiste qui connaît un des plus grands secrets de la création. Nous sommes ce que nous mangeons.

Manger et rester en bonne santé.

En paix et en santé

Gérard Wenker

Novembre 2012