

Mars 2013  
NEWSLETTER 97

VOTRE SANTÉ NOUS  
INTÉRESSE

The screenshot shows the website interface for 'Mars 2013 NEWSLETTER 97'. The header features the slogan 'LIBERTÉ ET PACIFISME' and 'MAGROBIOTIQUE SANTÉ ET LIBERTÉ'. A central illustration depicts the evolution of man from an ape-like ancestor to a modern human, with various animals like a dog, pig, and fish shown as alternative evolutionary paths. A navigation menu on the left lists categories such as 'ACCUEIL', 'QUOI DE NEUF', 'LIBRAIRIE', 'ANNONCES', 'LISEZ-MOI', 'ALIMENTATION', 'SANTÉ', 'CONSULTATION', 'CHSAWA', 'BIBLIOGRAPHIE', 'ARCHIVE DES PIONNIERS', 'PHOTOS', 'VIDEOS', 'ASTROLOGIE', 'SITES AMIS', 'NOS BLOGS', 'FAQ', 'CONTACT', 'INSCRIPTION', and 'NEWSLETTER'. On the right, there is a registration form titled 'Inscrivez-vous pour recevoir gratuitement la compilation :'. The form includes a title 'COMPILATION 2000-2013 ARTICLES DE RÉFÉRENCE' with a small image of a child, and input fields for 'Votre nom :', 'Votre e-mail:', and an 'Envoyer' button. At the bottom, the text 'BIENVENUE - QUI SOMMES-NOUS - TEMOIGNAGES' is displayed.

Expédié par [www.lamacrobiotique.com](http://www.lamacrobiotique.com)



## VOTRE SANTÉ NOUS INTÉRESSE



**Article trouvé sur le web sur un site de santé grand public.**

**25 résolutions pour rester en bonne santé tout au long de votre vie.**

**Recommandation du médecin**

**DIVERGENCE MACROBIOTIQUE**

**Augmenter la consommation de gras oméga-3.** En plus de leurs propriétés anti-inflammatoires, les aliments riches en oméga-3 sont reconnus pour abaisser les triglycérides, prévenir les maladies cardiovasculaires et participer au bon fonctionnement du système nerveux. Ils soulageraient même les symptômes de dépression légère. Prenez-en sans modération, ou presque! Un bon ratio: deux repas de poisson (pour un total de 230 g) par semaine, plus 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin fraîchement moulues dans les céréales ou le yogourt du matin.

**Critique :** Rien à redire.

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Graines de sésame légèrement grillées.

Tartinier avec de la purée de sésame (tahin)

+ c.c. d'huile de lin ou de colza chaque jour.

**Ajouter des grains entiers.** Adoptez le pain et les céréales à grains entiers. Et faites place au riz brun. Avec ces quelques changements, vous récolterez en abondance fibres et minéraux essentiels.

**Critique :** aucune, juste

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Dans le pain c'est pas suffisant, manger des céréales complètes a chaque repas,

Les céréales complètes doivent être de culture biologique. Sarrasin, riz, orge, millet, quinoa, maïs.

La proportion des céréales devrait être de 25 à 50 % par repas.

Le pain complet en petite quantité et au levain

**Troquer le café contre le thé.** Votre résolution: boire au moins deux tasses de thé, de préférence vert, dans la journée. Selon de nombreuses études, le thé réduirait les risques de maladies cardiaques et de plusieurs cancers dont ceux du poumon et du côlon. Et comme il contient de deux à trois moins de caféine que le café, vous pouvez même en boire jusqu'à 10 tasses par jour sans dépasser les limites de caféine recommandées par le corps médical.

**Critique** : ni thé, ni café et encore moins de Red Bull. 10 tasses ! non, mais ça va pas ! il n'y a pas que la théine qui est nocive, mais également les purines, le tanin

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Boire des cafés de céréales (yannoh) et du thé de trois ans japonais (kukicha et bancha) qui ne contiennent aucune théine.

**Penser au calcium.** Il contribue de façon unique à conserver des os forts - particulièrement après la mi-trentaine alors que les os commencent à perdre leur densité et aide aussi à maîtriser l'hypertension et à prévenir l'ostéoporose. Attention: le calcium a besoin de vitamine D pour se fixer dans les os.

**Critique** : oui, mais consommer des produits laitiers et du fromage pour obtenir sa ration de calcium est une grave erreur. La Hollande le pays le plus grand consommateur de produits laitiers a le plus fort taux d'ostéoporose.

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Le calcium assimilable se trouve principalement dans les légumes à feuilles vertes et particulièrement dans les plantes sauvages : prêle, dent de lion, consoude, épinard sauvage.

15 minutes d'exposition de 25% du corps sont nécessaires chaque jour pour avoir sa dose de Vit. D.

**Ne plus sauter de repas.** Particulièrement le petit-déjeuner. Vous envoyez ainsi un message de famine à votre métabolisme qui, au lieu de brûler des calories, se met à stocker des gras. Résultat: un gain de poids. De plus, vous sapez votre énergie pour le reste de la journée.

**Critique** : Tout dépend du petit-déjeuner. Café sucré + croissant au beurre beurré...miam c'est bon, mais vraiment pas bon pour la santé.

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Non pas sauter, changer.

Café de céréale ou thé de trois ans, Lait de riz. Galette de riz, pain complet, beurre de sésame, muesli.

**Intégrer des protéines à tous les repas.** Les protéines sont nécessaires à la santé, notamment pour la croissance et la réparation des tissus et pour le maintien du niveau d'énergie. Chaque repas devrait contenir un minimum de 15 g de protéines, sous forme de viandes maigres, poissons, crustacés, yogourt, oeuf, beurre d'arachide, noix ou légumineuses.

**Critique :** 1 gr de protéine par kg. de poids.( norme OMS) Le moins possible de protéines animales qui contiennent également de nombreuses purines toxiques. (La xanthine, guanine, l'hypoxanthine, la théobromine, la caféine et l'acide urique).

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Chaque jour à chaque repas une protéine de qualité différente.

Tofu, seitan, tempeh, oeuf fécondé, fromage frais de chèvre, poisson blanc sauvage ou viande blanche de volaille.

Azuki et lentilles.

**Introduire le soja.** C'est l'aliment numéro un lorsque la quarantaine est bien entamée. En plus de ses protéines, il renferme des phytoestrogènes qui réduisent les risques de cancer du sein, diminuent les bouffées de chaleur, freinent la perte osseuse, maintiennent l'élasticité des artères, baissent le taux de mauvais cholestérol dans le sang et augmentent celui du bon cholestérol. Les aliments vedettes restent, bien sûr, la boisson de soja et le tofu. Il existe aussi des graines de soja rôties.

**Critique :** D'accord

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Le soja doit être consommé dépelliculé et fermenté ( tempeh, miso, tofu, nato, yaourts, lait de soja ) sinon il est toxique, car il contient des isoflavones phytoestrogènes.

**Privilégier les antioxydants.** Armez votre corps dès maintenant avec ces bonnes munitions efficaces pour capter et neutraliser les radicaux libres, ces fameux trouble-fête qui endommagent les cellules, contribuent au vieillissement, à l'apparition de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Garnissez votre assiette de super-antioxydants comme les fruits et les légumes très colorés!

**Critique :** Ne faites quand même pas n'importe quoi, pour suivre la mode des antioxydants.

Chocolat, vin rouge, thé et café, jus de fruits tropicaux, compléments alimentaires, spiruline, Ginko, etc. suppléments vitaminiques. NON...NON...NON.

Comme partout, le vieil adage "Le mieux est l'ennemi du bien" s'applique également. Pour les antioxydants comme pour l'essentiel en santé, tout est une question de mesure.

#### **Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Une alimentation équilibrée suffit à fournir suffisamment d'antioxydants, avec :  
Les céréales complètes.

Les petits fruits rouges de chez nous (myrtilles, framboises et mûres) figurent en haut de la liste,

Les champions sont les haricots rouges secs ( azuki, borlotti) ! Il apparaît d'ailleurs que 100 g de légumes secs contiennent autant de flavonoïdes qu'1 kg d'oranges !

Évitez les fruits exotiques.

L'artichaut cuit et la pomme de terre sont classés dans le top 20.

Toutes les noix et certaines épices (origan, cannelle) ont également un fort pouvoir antioxydant.

Mais les fruits et légumes frais ne doivent pas pour autant être oubliés : prunes et pruneaux, pommes (avec la peau), raisins, cerises, kiwi et tous les légumes rouges ou orange sont excellents contre le stress oxydatif.

Et contrairement aux idées reçues, ils sont aussi efficaces crus que cuits. De plus, le fait de les consommer longtemps après la récolte n'est pas gênant. Leur capacité antioxydante peut même augmenter avec le temps !

Boisson : thé vert, vin rouge ( 1 verre par jour )

Parmi les minéraux, les deux principaux antioxydants sont le zinc et le sélénium, et dans une moindre mesure le manganèse. Il est essentiel d'assurer à son organisme des apports suffisants de ces composés .

### **Aliments riches en sélénium :**

Thon au naturel  
Foie de veau  
Moule cuite  
Huître  
Maquereau  
Escalope de dinde  
Oeuf a la coque  
Jambon  
Poivron cru  
Haricots secs  
Lentilles  
Emmental  
Roquefort  
Feta  
Raisin secs  
Pain de seigle

### **Aliments riches en zinc (en mg pour 100 g)**

Huître	16mg
Foie de veau	9 mg
Germe de blé	7 mg
Pain complet	5 mg
Jaune d'oeuf	4 mg
Poissons gras	3 mg
Soja	3 mg
Légumineuses	2 mg

### **Aliments riches en manganèse (en mg pour 100 g)**

Riz complet	2,5 mg
Noix	8,8 mg
Blé complet	3,8 mg
Épinard	0,9 mg
Soja	0,8 mg
Pâtes complètes	2,0 mg

## Les conseils du corps médical



### Forme et bien-être

**Se remettre en forme.** L'exercice modéré pratiqué régulièrement garde jeune et en santé! Il diminue les risques de maladie coronarienne et d'hypertension, de diabète et de cancer du côlon. Il fait aussi baisser la pression artérielle chez les individus aux prises avec des problèmes d'hypertension, réduit le risque d'ostéoporose et d'arthrite, améliore la circulation sanguine et la capacité pulmonaire, donne tonus et souplesse au corps et aide à contrôler le poids. Mais il y a plus. L'exercice a des effets spectaculaires sur le moral et l'estime de soi. Il a en outre un effet calmant qui permet de travailler de façon détendue, de mieux supporter la tension et d'augmenter sa productivité. Passez vite à l'action!

### Mes recommandations pour toute la vie :

MANGER - BOUGER - CRÉER

MANGER - BOUGER - CRÉER

MANGER - BOUGER - CRÉER

C'est facile à retenir.

Garder son indépendance.



Absolument sans interruption jusqu'à la fin de sa vie.

Faire sa propre cuisine, ne vous laissez pas donner la becquée, jamais...

Ne vous laissez pas empoisonner pour quelques sous d'économie.

Bouger en permanence, pas de fauteuil roulant, pas de déambulateur. Personne pour vous pousser, personne pour vous habiller, personne pour vous laver.

Ne jamais s'arrêter de créer. Composer, écrire, peindre, activité artistique, photo, ikebana, etc.

## **Les conseils du corps médical**

**Se fixer des objectifs réalistes.** La meilleure façon de ne pas tenir une résolution, c'est bien de mettre la barre trop haut. Soyez réaliste dans le choix de vos activités physiques. Mieux vaut aussi y aller mollo et augmenter le niveau de difficulté au gré de vos progrès. Formulez des objectifs à court terme pour maintenir votre motivation. Inscrivez-les sur papier et affichez-les sur le frigo pour ne pas les perdre de vue.

**Faire des pauses productives.** En prenant le temps de faire une pause toutes les 90 minutes, vous gagnerez en efficacité. À présent, dès que la fatigue physique ou intellectuelle se fait sentir, changez-vous les idées et dérouillez vos muscles en allant vous balader, ne serait-ce que jusqu'à la fontaine, ou en effectuant des mouvements de relaxation et des étirements pendant quelques minutes. Un exercice simple: assise sur le bout de la chaise, le dos bien droit, bombez le torse et ouvrez les bras pour aller agripper le dossier avec vos mains. Tenez la position 15 secondes.

**Maîtriser son stress.** Parmi les moyens efficaces de combattre les effets du stress, l'activité physique figure en tête de liste. Elle permet d'évacuer le surplus d'adrénaline engendré par le stress et d'extérioriser l'autoagressivité. Seul préalable: choisir une activité qui vous plaît et que vous aurez envie de pratiquer régulièrement. Autre truc: une ou deux heures avant d'affronter une situation stressante, sortez et allez marcher d'un pas rapide pendant une quinzaine de minutes. Vous serez plus détendue et plus ouverte à la discussion. Même chose quand vous sentez que vous allez craquer. Marcher vous permettra de prendre du recul et de faire baisser le niveau de stress.

Renforcer sa musculature et ses articulations. Fatal, avec l'âge et l'inactivité, les muscles ont tendance à s'ankyloser et les articulations à s'user. Résultat: le tonus musculaire diminue, certains mouvements deviennent plus difficiles et les risques de blessures et de fractures augmentent. Pour renverser la vapeur, prenez la résolution de pratiquer des activités physiques reconnues pour développer la souplesse (taï chi, yoga, stretching) et la solidité des os (badminton, ski). Intégrez aussi à votre routine quelques exercices ciblés avec des accessoires offrant une résistance (élastiques, petits haltères). Seconde jeunesse garantie!

Marcher plus souvent. Pour faire travailler votre coeur, activer votre circulation sanguine, refaire le plein d'énergie afin d'accomplir vos tâches quotidiennes avec entrain, oxygéner vos poumons, et plus encore. À compter d'aujourd'hui, oubliez la voiture pour aller au dépanneur, faites de longues marches avec Fido et allez chercher les enfants (ou les petits-enfants) à pied à la garderie. Mais pour un impact réel sur votre santé cardiaque, vous devrez marcher d'un bon pas. Une marche bénéfique commande un essoufflement modéré. Oui, vous serez essoufflé, mais vous serez capable de converser en même temps.

S'activer pour mieux dormir. Le sommeil réparateur est une véritable fontaine de jouvence. Il permet de régénérer le métabolisme et de maximiser les performances durant le jour. Mais plus on vieillit, moins on dort. Il faut donc que les heures passées à dormir soient vraiment profitables. Préparez votre sommeil en créant un contexte favorable: température ambiante adéquate, lit confortable, musique douce, tisane relaxante, bain chaud... En prime, faites de l'exercice. C'est connu: l'activité physique a une action directe sur la qualité du sommeil.

**Mais oui, pourquoi pas... Si vous êtes au chômage.**

**Pour bien dormir, ne jamais boire 2 à 3 heures avant de se coucher.**

## **Les conseils du corps médical**

### **Santé**

Faire faire son bilan de santé. Si vous n'avez pas déjà pris la bonne habitude de visiter votre médecin tous les ans, c'est le temps de remédier à la situation. Le bilan de santé annuel est un bon outil de prévention des maladies. De plus, en cas de problème, il permet de mettre rapidement en branle un traitement adéquat. **Houlala... Quoi mettre en branle !!!!**

### **Critique :**

**Ne confiez pas votre vie à une personne étrangère,**

**Ne confiez pas votre vie à un professionnel de la santé.**

**Au système capitaliste du profit à tout prix.**

### **Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Allez chez votre médecin le moins souvent possible, uniquement si c'est vraiment indispensable. Essayez d'abord de vous soigner vous-même. Restez libre.

Maitrisez votre santé en ayant une vie saine.

Mieux vaut prévenir que guérir.

**Prévenir le cancer du sein.** Une résolution jamais démodée: pratiquer une ou deux fois par mois l'auto-examen des seins, sous la douche par exemple. Cela vous permettra non seulement de repérer la présence d'une bosse anormale, mais aussi de connaître la physiologie de vos seins. Ainsi, il vous sera plus facile de détecter tout changement, s'il y a lieu. Et, bien sûr, vous mettrez à votre agenda une mammographie - tous les deux ans à partir de 50 ans. Une question de vie.

### **Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Là je vous laisse juge.

Pour prévenir, cessez de consommer des produits laitiers.

Et des plats industriels trop salés.

**Dorloter son coeur.** La maladie cardiaque frappe de plus en plus de femmes, qui sont de plus en plus jeunes. Mais c'est pire encore après la ménopause, alors que les risques d'un infarctus grimpent en flèche parce que les œstrogènes n'exercent plus un effet protecteur. Attaquez-vous aux facteurs de risques connus - surplus de poids, tabagisme, sédentarité, hypertension, diabète, cholestérol - pour mettre toutes les chances de votre côté.

### **OK. d'accord**

### **Recommandation du conseiller macrobiotique :**

Le plus grand danger pour le coeur, c'est l'excès de sel et de gras (lipides).

**Retrouver un poids santé.** L'obésité joue un rôle dans l'augmentation de l'incidence du diabète, du cholestérol, de la tension artérielle et de la maladie cardiaque. Par conséquent, si vous avez des kilos en trop, c'est le moment d'agir. Mais pour atteindre votre objectif, oubliez les régimes draconiens. Ayez plutôt un plan d'attaque réaliste. En perdant du poids lentement, mais sûrement, vous maintiendrez votre poids santé à long terme. Autre bonne résolution: rencontrer une diététiste qui établira une diète personnalisée et sécuritaire pour votre santé. Vous en sortirez gagnant.

## Recommandation du conseiller macrobiotique :

En premier lieu, calculer votre IMC ( indice de masse corporelle) régulièrement.

Multiplier la hauteur (la taille) par la hauteur et diviser votre poids par le résultat obtenu.

Exemple :  $1,85 \times 1,85 = 3,42$  /  $80 : 3,42 = 23.4$  = IMC 23

### Norme IMC :

IMC normal = 20 à 25

Macrobiotique = 19 à 23 l'idéal

Surpoids = 25 à 30

Préobésité = 30 à 39

Obésité massive = + de 40

IMC moins de 18... attention danger d'anorexie.

**Perdre sa graisse au ventre.** L'obésité abdominale est dangereuse parce qu'elle est fortement associée aux maladies cardiovasculaires, à l'hypertension et au diabète de type 2. Pour la vérifier, mesurez votre tour de taille en plaçant le ruban à mesurer au niveau le plus mince de l'abdomen. Si la marque est supérieure à 90 cm, c'est code rouge. Adoptez des mesures - alimentation faible en gras et en sucres et programme d'exercices ciblés - pour réduire la graisse accumulée au ventre.

## Recommandation du conseiller macrobiotique :

Tour de taille = maxi = femme 88 cm — homme = 102 cm

Adoptez l'alimentation macrobiotique et vous n'aurez plus ce genre de problèmes.

**Arrêter de fumer.** On ne le dira jamais assez: le tabac tue. D'accord, ce n'est pas facile d'écraser, mais avec de la persévérance et de la motivation, vous pouvez y arriver. Au besoin, allez chercher de l'aide. Encourageant: vous en ressentirez les bienfaits rapidement.

**C'est une évidence.**

**Recommandation du conseiller macrobiotique :**

J'ai fumé durant 40 ans, après de nombreuses tentatives pour arrêter cet esclavage nocif, j'ai finalement réussi assez facilement avec une cure anti-tabac de 10 jours dans un centre de thalasso à :

<http://thermesmarins-perros.com/page-LaThalasso-1-8.htm>

J'en suis sorti tout neuf sans jamais plus aucune envie de fumer, magique. Je recommande.

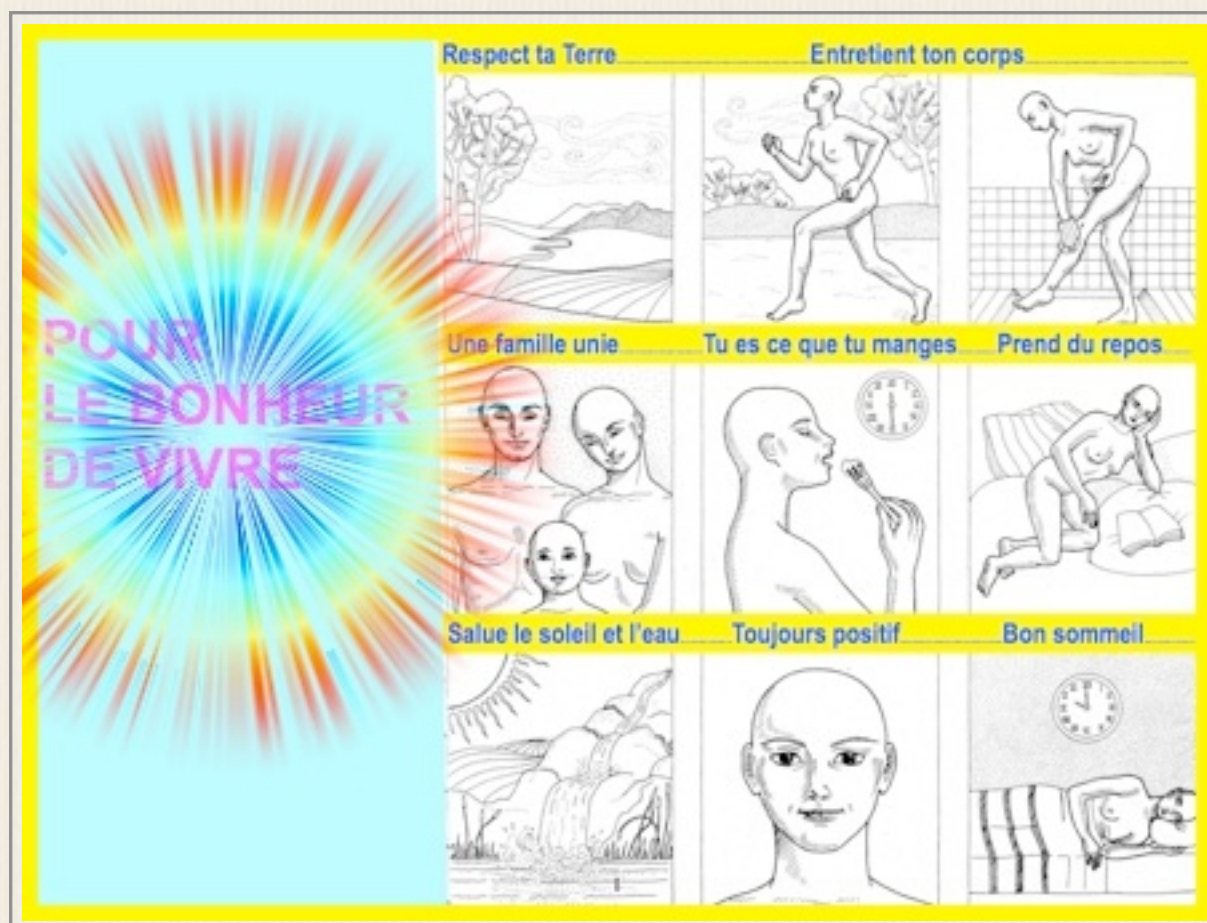
**Maintenir l'équilibre affectif.** En cultivant un bon sens de l'humour et une belle estime de vous-même, en ne vous tracassant pas pour des peccadilles, et en ayant des relations familiales et sociales harmonieuses et durables, vous détiendrez une partie importante de la combinaison gagnante pour vivre longtemps et en bonne santé. À inscrire tout de suite sur votre liste de résolutions!

**Pour conclure ;**

**Soyez reconnaissant.**

Entretenez une correspondance d'amour ou d'amitié avec vos proches et pardonner si nécessaire. Indispensable pour avancer dans la sérénité.

Adopter la méthode Ho' oponopono très efficace pour résoudre les problèmes.



**Vous pouvez également acheter une clé USB comprenant tous nos livres en PDF et 7 diaporamas**

**<http://www.lamacrobiotique.com/LIBRAIRIE/usb.html>**

**Nos deux dernier livres :**

**<http://www.lamacrobiotique.com/LIBRAIRIE/alerte.html>**

**<http://www.lamacrobiotique.com/LIBRAIRIE/recettes.html>**

**Amicalement en Paix et en Santé  
Gérard et Florence  
Conseillers dans l'Art de Vivre macrobiotique  
Diplômés des Kushi Instituts  
de Kiental Suisse et Boston USA.  
43 ans de pratique**