

## Bonjours à nos 2000 abonnés

Nous espérons que vos vacances ont été reposantes et bénéfiques, mais elles sont finies et les tristes réalités nous assaillent à nouveau, tel cet article paru dans un grand quotidien suisse.

On nous empoisonne, la preuve ultime qu'il fallait.

### **NOOS CADAVRES POLLUENT DE PLUS EN PLUS :**

Depuis quelques temps, une équipe de travailleurs spécialisés, s'affairent dans les 3600 cimetières suisses. Elle est investie d'une bien macabre mission: excaver les restes de milliers de cadavres. Soit libérer autant de places pour y aménager de nouvelles sépultures. Mais de manière écologique cette fois. Les futures tombes seront en effet équipées d'un système de drainage très sophistiqué.

Et pour cause.

« Les cimetières sont devenus de petites usines chimiques, dont le risque potentiel de pollution augmente avec les ans »

Au cours de la dernière décennie, la composition des dépouilles a beaucoup changé. On est bien loin d'une biomasse naturelle faite de chair et de sang. «Les cadavres sont désormais enrichis d'innombrables produits chimiques», note ce chimiste. En plus des substances nocives accumulées au fil de l'existence, les corps laissent derrière eux des tonnes de «pièces détachées», comme des pacemakers, des prothèses, des amalgames dentaires et autres restes médicamenteux qui souillent les sols. Des sociétés spécialisées, œuvrent donc pour que ces produits nocifs issus de la décomposition des corps ne pénètrent plus les eaux souterraines. Des systèmes de drainage sont installés lors de la rénovation des cimetières. Cela évite que les sols soient pollués.

Autre souci, non seulement les cadavres rejettent des substances peu naturelles, mais ils peinent à se décomposer dans les sols argileux. Les conservateurs alimentaires ne sont pas étrangers au phénomène. Lors d'exhumations, même après des années, il n'est pas rare de trouver «des corps de cire» momifiés au lieu de squelettes.

A quand la crémation obligatoire.

Mais n'oublions pas, qu'avant de devenir un cadavre polluant, nous sommes également un être bien vivant avec également un corps pollué; par les additifs alimentaires – la pollution atmosphérique – les résidus de pesticide sur les fruits et légumes, par les nitrites contenus dans l'eau potable, etc. et si les conservateurs présents dans toute l'alimentation moderne prolongent la durée de vie de la nourriture, pour le plus grand profit des industriels et des multinationales de l'alimentaire, je doute que cela soit bénéfique pour notre santé.

Nettoyer les sols des cimetières, quelle belle initiative, mais qui va s'occuper du drainage des polluants dans notre sang, dans nos organes... en dernier ressort, le médecin, le pharmacien, le chirurgien !!

Un seul moyen d'éviter cela, appliquer les règles recommandées par la macrobiotique depuis 50 ans.

A savoir :

1.  
Éviter les bains chauds prolongés qui sont un facteur de déminéralisation. Pour se détendre, dissoudre au préalable dans l'eau du bain 2 poignées de gros sel marin, et quelques algues. Ne pas utiliser de cosmétiques chimiques. Comme dentifrice n'utiliser que de la dentifrice en poudre ou en pâte.
2.  
Chaque jour, se frictionner énergiquement tout le corps avec une serviette chaude, ou encore mieux avec de l'eau de gingembre. Cela libère l'énergie physique et psychique et élimine les toxines de l'épiderme.  
(Préparation de l'eau de gingembre : râper une racine de gingembre dans 1 l d'eau, chauffer sans bouillir, passer. Tremper votre gant de toilette, essorer, frotter énergiquement, la peau doit rougir).
3.  
Porter des sous-vêtements en fibres naturelles, coton, lin, soie. Éviter le contact de la peau avec les tissus synthétiques. De même, fourres et bourrages des oreillers, duvets et matelas devraient être en coton (futon) ou en balle de céréales.

Attention également aux perruques, postiches, chaussettes et chaussures en polyamide. Dans le même ordre d'idée, les fourrures naturelles ou synthétiques sont déconseillées.

4.

Renoncer à porter des bijoux en métal, y compris l'or et l'argent, ils condensent ou dispersent l'énergie circulant dans les méridiens, et peuvent perturber les organes correspondant. Préférer les bijoux en matières naturelles, comme le bois, les pierres, les graines, les coquillages.

5.

Il est conseillé de ne pas regarder de longues émissions de télévision et de se tenir au minimum à 3 mètres de l'écran. Les fours micro-ondes sont à proscrire absolument, et l'on donnera la préférence aux cuisinières à gaz plutôt qu'aux cuisinières électriques ou vitro-cérame. Disposer des blocs de sel gemme aux quatre coins de la pièce où sont installés des appareils à écran émetteurs d'ondes : PC – TV – Scanners – Téléphone portable. ( Attention pas de lampe à sel)

6.

Chaque fois que l'on en aura la possibilité, marcher pieds nus dans la rosée du matin et dans les sous-bois.

7.

Recommandations concernant les repas :

En état de rancune, de colère ou de surexcitation, évitez de cuisiner et de manger.

Ayez une bonne position assise et décontractée.

Exprimez votre gratitude envers la nourriture et votre reconnaissance envers la personne qui a préparé le repas.

Ne mangez que si vous avez réellement faim. Mastiquez bien vos aliments.

Ne buvez pas en mangeant et buvez modérément entre les repas.

Évitez de manger et de boire moins de 3 heures avant le coucher.

8.

Disposez de grandes plantes vertes dans votre logement et ouvrez les fenêtres chaque jour pour aérer, même par temps froid.

Ne chauffez pas au-delà de 19/20° C.

9.

Pratiquez des exercices de Do-In ou de Tai-Chi 1/2 heure chaque matin. Avec les massages shiatsu, ce sont les meilleurs moyens de faire circuler correctement le KI.

10.

Si votre condition physique le permet, soyez très actif, pratiquez les arts martiaux, faites du sport ou simplement de la marche.

11.

Afin de conserver ou d'améliorer votre activité cérébrale, soyez créatif et imaginatif chaque jour.

Écrivez un livre, composez des poèmes ou de la musique.

Créez de nouvelles recettes naturelles ou macrobiotiques, inventez le futur.

Entretenez une correspondance d'amour et d'amitié avec vos parents, vos proches, vos amis.

12.

Soyez ordrés dans votre maison et ordonnés dans votre vie. L'ordre est un signe de bonne santé.

### **CONCERNANT L'ALIMENTATION :**

13.

Dans le but de respecter les polarités (yin/yang – acide-alcalin) harmonieuses de la nature, il est conseillé de ne pas utiliser de produits alimentaires contenant des additifs chimiques, et de donner la priorité aux aliments issus d'une agriculture biologique, artisanale et régionale. Consommer des produits BIO est maintenant une obligation, tellement l'alimentation industrielle est toxique.

14.

Consommez des fruits et légumes provenant de la même zone climatique dans laquelle se déroule votre existence quotidienne en respectant la saison biologique naturelle de végétation, correspondant à chaque végétal.

15.

Les aliments doivent être utilisés le plus possible dans leur intégralité. Grains complets et non raffinés. Fruits et légumes frais non pelés et simplement brossés, pour autant qu'ils soient issues de l'agriculture biologique.

16.

La consommation de produits animaux devrait répondre aux critères suivants :

- a) Libérez-vous du carnivorisme, évitez de manger des mammifères.
- b) Mangez les espèces biologiquement les plus éloignées de nous. ( coquillage - poissons )
- c) Ne pas manger de sous-produits animaux provenant d'un vol ou d'un détournement abusif. (lait-miel )

17.

Lorsque la consommation de produits animaux a été restreinte, s'efforcer d'absorber le moins possible de liquide.

18.

Le principe fondamental dans l'alimentation macrobiotique est la mastication.

Mâchez longuement chaque bouchée.

Buvez les solides et mangez les liquides, essayez, c'est la porte de la santé.

19.

Hors de la famille et de vous même, ne laissez à personne le soin de préparer vos repas, sinon jeûnez.

20.

Et si vous voulez rester libre et autonome jusqu'à votre dernier jour, ne cessez jamais de :

## **MANGER - BOUGER - CRÉER**

Voilà... tout est là, 20 conseils pour sauver votre peau et modifier en profondeur des habitudes de consommation erronées qui mènent la planète et toute l'humanité à sa perte.

Ça coûte pas cher, c'est facile à appliquer, puisque nous pratiquons, ainsi que des milliers de personnes dans le monde, ces 20 points depuis plus de 40 ans.

Vous vous rendez compte, que la seule application de ces 20 recommandations par une large partie de la population, changerait radicalement notre rapport à la société de consommation et ses habitudes désastreuses pour la santé de tous.

Il y a urgence pour vous et pour notre merveilleuse planète bleu.

Allez demain je commence, enfin j'essaie !!

Et pour compléter cette newsletter, nous vous enjoignons à lire cette extraordinaire texte de Daniel Quin :

<http://homepage.mac.com/jmdelacre/quinn/>

Merci à tous de nous suivre si nombreux et de partager avec nous, l'admiration que nous portons à l'art de vivre macrobiotique.

Chaleureusement en Paix et en Santé

Florence et Gérard