

## **Newsletter 56**

Cordiale bienvenue aux nombreux nouveaux lecteurs et merci pour leur fidélité aux 2000 anciens abonnés de cette newsletter consacrée à l'art de vivre macrobiotique, à la préservation de l'espèce humaine et à la protection de notre environnement.

### **Alerte manger est dangereux pour la santé**

C'est le moment d'en prendre vraiment conscience. Chaque jour apporte son lot de révélations sur l'incidence d'une alimentation industrielle incontestablement de plus en plus dangereuse pour la santé.

De nombreuses voix s'élèvent aussi bien dans les milieux médicaux que parmi les scientifiques pour dénoncer la pénétration à plus de 80 % dans les ménages français de cette alimentation artificielle, totalement déconnectée des besoins biologiques naturels de l'espèce humaine.

Mais comment avons-nous pu en arriver à une telle perversion de l'alimentation ?

La seule et unique motivation de cette mainmise sur la nourriture est le profit, toujours plus de profit. Cependant, il faut admettre que nous avons notre part de responsabilité en recherchant sur les rayons des magasins d'alimentation les aliments les meilleur marché. Il n'y a pas de miracle, pour obtenir des prix de plus en plus bas, les industriels de l'alimentation remplacent des ingrédients naturels de bonne qualité par des produits de synthèse bon marché et des denrées en provenance d'une agriculture intensive à base d'OGM, de pesticides et d'engrais chimiques.

Un petit coup d'oeil sur mon blog, bien que cela ne vous concerne pas, enfin j'espère : <http://seniorsdutemps.blogspot.com/2007/05/vieux-gros-et-radin.html>

La filière agriculture intensive - agroalimentaire - industrie de transformation - grande distribution - hard discount et Cie - génère des bénéfices par milliards rien que pour la France.

Les lobbies industriels tentent par tous les moyens de cacher la vérité sur les dangers de l'alimentation moderne, sous des prétextes fallacieux ou carrément mensongers :

Il faut bien nourrir une population mondiale de plus en plus nombreuse.

Nos produits ne sont pas dangereux pour la santé.

Rien n'est prouvé scientifiquement.

C'est l'argument suprême qui fait mouche chez les politiques - si vous nous mettez des bâtons dans les roues cela va provoquer des milliers de chômeurs. J'ai même entendu dernièrement dans le film " ALERTE DANS NOS ASSIETTES - de Philippe Borel - 2008- présenté par Canal +, le président de l'ANIA (Association Nationale des Industries Agroalimentaires) Jean Buisson menacer et dire attention nous possédons énormément de camions et nous pourrions paralyser le pays si vous promulguiez des lois à notre encontre.

C'est pourquoi, par l'entremise de leurs puissants lobbies, non seulement ils s'opposent systématiquement à toute loi restrictive en la matière, mais ils exercent un pouvoir occulte intense dans les couloirs politiques nationaux et dans l'administration européenne, afin de favoriser des réglementations laxistes ou de faire traîner en longueur ceux qui ne leur sont pas favorables.

Tous comme pour le tabac, l'amiante, le sang contaminé, la Thalidomide, etc. il faudra des dizaines d'années et de nombreux procès pour faire admettre la dangerosité des adjuvants chimiques, du sodium, des édulcorants et des corps gras trans introduit à haute dose dans l'alimentation habituelle de la population.

Nous sommes en présence d'un véritable crime contre l'humanité. Morts et malades induits par les 4 grands fléaux des temps modernes : cancer -

diabète - maladies cardio-vasculaires - Alzheimer se comptent déjà par millions. Une véritable pandémie d'obésité envahit tous les pays qui ont laissé se développer dans leur population, le virus de la malbouffe, du fast-food et de l'alimentation industrielle rapide.

Des enfants de moins de 10 ans déjà obèses développent le diabète 2.

Des adultes de moins de 50 ans contractent la maladie d'Alzheimer.

Les maladies cardio-vasculaires foudroient 3 millions de personnes par année rien qu'en France.

Les décès dus au cancer s'élèvent annuellement, au niveau mondial à 15 millions. <http://www.who.int/features/qa/15/fr/index.html>

Allez, j'arrête là, je ne veux pas vous démoraliser, mais vous convaincre de faire attention à votre alimentation.

L'art de vivre macrobiotique dans sa globalité et l'unique bouée de sauvetage, contre ce fléau des temps modernes, aussi bien pour votre santé, que pour la protection de la planète.

Vous qui lisez cette alerte vous êtes des privilégiés, pour avoir accès aux recommandations que nous diffusons inlassablement sur notre site et à travers nos newsletters depuis plus d'une dizaine d'années. C'est le moment ou jamais d'appliquer les quelques règles essentielles qui peuvent vous préserver de ces terribles maladies et des souffrances qu'elles entraînent.

N'oublions pas cette vérité absolue : nous sommes ce que nous mangeons. Pensez-y et mastiquez bien cet adage.

Florence et moi avons intégré la macrobiotique dans notre vie depuis 1970. Notre expérience, et surtout notre bonne santé actuelle (75 ans) nous autorise à vous donner ces quelques conseils. Même si vous ne pratiquez pas assidûment, ils suffiront à vous protéger vous et votre famille.

Achetez des aliments régionaux de saison et bio - cuisinez vous-même à partir de produits frais - évitez les produits ayant subi plus de 2 ou trois transformations - privilégiez la qualité plutôt que le prix - n'utilisez jamais des produits inutiles élaborés uniquement pour augmenter les ventes des fabricants - ne mettez pas les pieds dans les hard discount alimentaires, c'est que de la merde, comme dirait Jean-Pierre Coffe.

Je sais, vous n'avez pas le temps.

Bon d'accord au début cela demande quelques efforts et de la recherche pour construire sa propre filière de fournisseurs dans son pays et dans sa région. Bien sûr, cela nécessite de diversifier les sources d'approvisionnement. Le voyage en caddy dans les rayons surchargés des supermarchés si pratiques et si agréables pour les yeux est à oublier. Les plats surgelés lancés dans le micro-ondes et mangés avec délectation 3 minutes après (oui... oui en tout cas c'est dans les spots publicitaires) pour enrichir les inventeurs de telles merveilles, sont à remplacer par l'épluchage, la découpe, la cuisson, et la confection artistique d'une assiette macrobiotique ou simplement diététique ce qui prend pas loin d'une heure de votre précieux temps.

C'est un choix, des priorités à privilégier maintenant, plutôt que des regrets plus tard. Mais comme je suis convaincu, puisque vous êtes abonnés à cette newsletter, que vous n'êtes pas directement concernés, faites une bonne action, parlez-en à votre entourage, à vos collègues, à vos amis (e), et incitez-les à boycotter cette alimentation industrielle, qui les mène tous, avec le temps, directement à de dramatiques échéances.

La santé est un bien si précieux qu'il serait dommage de ne pas la vendre. À coups de publicités mensongères s'il le faut.

Pour les seniors, les personnes plus âgées et ceux qui vont le devenir, visitez le blog que je vous ai consacré. Vous y trouverez de nombreux conseils pour vous aider à passer le mieux possible les nombreuses années qui sont devant vous.

<http://seniorsdutemps.blogspot.com/>

Quelques sites internet à visiter pour vous encourager.

Canal+

ALERTE DANS NOS ASSIETTES - Philippe Borel - 2008

<http://www.thematrix.com/intl/france/dub/>

<http://www.naturavox.fr/>

[http://www.agoravox.fr/mot.php3?id\\_mot=248](http://www.agoravox.fr/mot.php3?id_mot=248)

<http://www.equiterre.org/12gestes/grenouille/>

<http://www.onnouscachetout.com/>

<http://www.sens-de-la-vie.com/>

---

INFORMATION POUR 2009

Pour ceux que cela intéresse, nous participerons au camp d'été de 3 semaines en Savoie, organisé chaque année par Bruno Doumaiseil et ses collaborateurs. Dr. Pierre Jo - Claudine Brischoux - Daniel Youssoufian.

voir le site : <http://www.macrobio.fr/>

Personnellement, je dirigerais cette année un atelier pratique, sur le diagnostic morfo-physiologique pour une consultation macrobiotique.

Florence donnera un cours sur l'établissement de thèmes astrologiques selon l'astrologie Feng-Shui ou Ki de 9 étoiles.

Pour de plus amples renseignements, voir notre page sur le site [lamacrobiotique.com](http://www.lamacrobiotique.com)

<http://www.lamacrobiotique.com/pages/conference.html>

Du 3 aout au 8 aout

Exceptionnellement, je serai disponible pour quelques consultations privées payantes ( prévoir une demi-journée).

Venez nombreux, cela sera l'occasion de nous rencontrer autrement que virtuellement.

Amicalement en Paix et en Santé

Gérard et Florence  
Conseillers macrobiotiques  
Diplômés des Kushi Instituts  
de Kiental Suisse et Boston USA.  
38 ans de pratique

le 23 janvier 2009