

Newsletter 57

Quoi !! déjà 3 mois depuis les dernières news, excusez, mais nous avons déménagé. Réduit considérablement notre mobilier, pour ne garder que l'essentiel, pour cause de : décroissance - ambiance zen - vivre pavro - entrée dans le 4e âge. Vous voyez, que de bonnes raisons.

Après un camion pour Emmaüs, adieu livres, cd, dvd, opéras, 6 chaises, 1 table, paroi murale, bibliothèque, 2 tables de nuit, 1 canapé et une dizaine de cartons plein de « ça peu servir un jour ».

Reste un grand vide !! pour meubler l'espace de notre nouveau 2½ pièces le stricte minimum. Allez, je ne résiste pas à vous en faire l'inventaire : 1 armoire - 1 lit futon - 1 rayonnage pour les 100 livres sur 1000 ayant échappé à l'impitoyable sélection- – 1 table à manger + 3 chaises - 2 fauteuils relax - 1 commode secrétaire et 2 ordinateurs pour vous servir. Ouf on se sent plus léger.

Habituellement, à nos âges (69 - 75 ans) c'est l'ultime déménagement en direction de la maison de retraite. Nous, nous avons préféré opter pour le renouveau. Nouvelle région, nouveau logement, nouveaux meubles, nouvelle énergie. Après 3 semaines d'adaptation nous sommes prêts à l'emploi, les occupations ne manquent pas, 15 jours sans internet, faut rattraper le retard, -répondre aux courriels, mettre à jour notre site « lamacrobotique.com », préparer les conférences de l'été, écrire cette newsletter, imprimer une réserve de chacun de nos 5 livres consacrés à la macrobiotique et il y a encore les consultations sur internet en direct par web-cam sur Skype, on ne s'ennuie pas chez Gérard et Florence W.

Venons-en au sujet du jour.

Quel est l'aliment qui représente 70 % de notre masse corporelle, qui est consommé chaque jour plus que tout autre et, qui si on en est privé pendant 2 jours au soleil ou entre 3 à 5 jours dans de bonne condition météo nous tue ?

Bien sur c'est l'eau.

Procédé mnémotechnique pour ne pas oublier que :

Trois minutes sans oxygène

Trois jours sans eau

Trente jours sans nourriture

Nous envoie « ad patres »

Trouver de l'oxygène en 3 minutes, c'est facile il y en a partout, pour tout le monde, sauf si vous avez la tête sous l'eau.

Trouver de l'eau en 3 jours c'est facile il y en a presque partout, presque pour tout le monde, sauf si vous êtes perdu dans un désert aride ou si l'eau potable n'est pas potable.

Trouver de la nourriture en 30 jours c'est encore plus facile, sauf si vous êtes des millions à rechercher la même nourriture au même endroit.

Notre eau quotidienne est donc bien plus importante que notre pain quotidien.

- * Elle régule la température du corps
- * Elle élimine les déchets de l'organisme
- * Elle transporte les nutriments, l'oxygène, les enzymes, les hormones et le glucose vers les cellules
- * Elle évacue les toxines et les déchets métaboliques hors des cellules pour leur élimination
- * Elle amortit les chocs que subissent les articulations et renforce les muscles
- * Elle fournit une hydratation naturelle à la peau et à d'autres tissus

Nous perdons constamment de l'eau par la transpiration, l'urine et la respiration. La quantité d'eau que nous perdons dépend de facteurs tels que l'activité physique et les conditions climatiques. D'autres facteurs influent sur

notre taux de masse hydrique, notamment les maladies, les médicaments, les changements hormonaux et une mauvaise alimentation.

La soif n'est pas le meilleur signe indiquant une déshydratation, car le mécanisme de la soif se déclenche seulement lorsque nous sommes déjà légèrement déshydratés. Les premiers symptômes de la déshydratation comprennent, entre autres, le manque d'énergie ou la fatigue, les maux de tête et les vertiges.

D'autres symptômes sont :

- * L'urine foncée, potentiellement odorante, et/ou une miction peu fréquente
- * La sécheresse des lèvres, de la bouche, de la peau
- * Les nausées et de légers vertiges.
- * La constipation
- * La température élevée

Trouver le bon équilibre d'apport en eau permet à l'organisme de fonctionner efficacement. Cela améliore notre santé et nous rend plus alerte, et réduit le risque de développer de graves problèmes de santé. Avoir une bonne hydratation vous rendra également plus performant, ce qui vous permettra de pratiquer une activité physique plus longtemps.

De l'air, de l'eau, de la nourriture aucun être vivant ne peut se passer de ces 3 éléments. Aucun être vivant, n'en a jamais été privé depuis des millions d'années. C'est pourquoi il y en a une telle profusion sur notre terre.

Mais l'Homme civilisé a réussi l'impensable, en moins d'un siècle, rendre l'air pollué et irrespirable, l'eau des cours d'eau non potable imbuvable et la nourriture industrielle toxique à long terme.

Normalement, une source, un puits, un torrent, un ruisseau, un fleuve, un lac sont un réservoir inépuisable d'eau. Mais il y a eau et eau, depuis H₂O chimiquement pur, mais imbuvable à l'eau du glacier propre et pleine d'énergie jusqu'à la fosse à purin qui contient pourtant 98% d'eau faut faire un choix et il est restreint si vous ne voulez pas choper :

Le choléra : quand on absorbe de la nourriture souillée ou de l'eau non potable.

La poliomyélite : quand on absorbe de la nourriture souillée ou de l'eau non potable.

La dysenteries : quand on absorbe de la nourriture souillée ou de l'eau non potable.

Les diarrhées infantiles : quand on absorbe de la nourriture souillée ou de l'eau non potable.

Les parasitoses intestinales (anguillulose, ankylostomiase) : quand on marche pieds nus près des abreuvoirs souillés par les excréments.

L'ascaridiose : quand on absorbe de la nourriture souillée ou de l'eau non potable.

La bilharziose : quand on entre dans l'eau stagnante (qui ne coule pas).

et j'en passe...!!!! particulièrement ce qui n'est jamais dit, l'artériosclérose, l'arthrite et les polys-arthrites ankylosantes provoquées ou aggravées par des eaux très chargées en calcaire.

Il reste pour nous désaltérer (fonction éminemment vitale) les puits pour la majorité, mais souvent également pollués, le robinet d'eau potable courante assaisonnée au nitrate et payante et la bouteille d'eau minérale gouleyante, mais payante à 1 € le litre.

Comme si cela ne suffisait pas, des études scientifiques effectuées dans les grandes villes de France démontrent preuves à l'appui que plus une eau est chargée en sel minéraux, particulièrement en calcaire plus le taux de mortalité est élevé.

voir le tableau et lire l'article -

« Qualité de l'eau et mortalité » sur la page de ce site :

<http://www.lesensdenosvies.org/lesite/bio/articles/haas/eau-mortalite-2004.html>

C'est à désespérer, nous qui faisons de gros efforts pour manger sain de la nourriture de qualité, c'est l'eau qui nous tue. Il va falloir se résoudre à revenir à la bière et au vin rouge, à votre santé.

Conseils macrobiotique concernant la boisson.

Boire le moins possible environ 1 litre de liquide par jour + plus si vous consommez de la viande et des produits laitiers.

Le thé de 3 ans est très riche en minéraux solubles, boire 2 tasses par jour.

1 tasse de thé mû pour l'énergie (pas le soir)

La meilleure eau de France et l'eau des monts de Lacaune au sud du Massif central ,(Tarn) mais comme tout le monde ne peut pas habiter cette belle région, vous pouvez la trouver en bouteille de verre sous le nom de Mont Roucou et Rosée de la Reine dans les grandes surfaces.

Recommandée en priorité pour les bébés , les personnes âgées et les personnes sujettes à des calculs néphrétiques.

Utiliser cette eau pour la préparation du thé et des infusions.

Réserver l'eau du robinet pour les potages, pour cuire les pâtes et les p. de t.

Vous pouvez demander à votre commune de vous fournir l'analyse de l'eau distribuée sur votre réseau. Il faut parfois insister, mais il en ont l'obligation. Si l'analyse de votre eau n'est pas satisfaisante ou franchement mauvaise (*attention le taux de nitrate admis est de 50 mais devrait être de 0*) il ne vous reste plus qu'à installer un appareille d'osmose inverse, il en existe maintenant d'excellent à partir de 150 €.

Valeurs pour de l'eau de qualité biocompatible :

pH: 5,5 - 7,0

- rH2: 24-28

- Résistivité: entre 6.000 et 100.000 / cm. ou Conductivité entre 167 et 10 μ S / cm.

- Quantification de Vincent : entre 3 - 30 μ W.

- Minéralisation globale: entre 10 mg minimum et 150 mg / l.

- En cas d'utilisation d'un osmoseur, adapter la membrane suivant les critères de minéralisation de l'eau de ville pour atteindre ces valeurs.

- Pouvoir d'épuration de la membrane d'osmose inverse: de 94 à 96%.

Résistivité de la Roucou 43.500 ohm/cm/cm (le maximum d'une eau désionisée est de 180.000 ohm)

Paris = 1206 - Vichy = 127 - l'eau de pluie = 7000 -

pH entre 6 et 7. le plus proche de la neutralité (7) c'est mieux. Roucou 6.5

rH2 entre 24 et 28 (oxydo-réduction) Roucou = 26,33

Autres adresses de sites internet apportant un peu de lumière sur la boisson de vie.

<http://soignez-vous.com/2008/11/16/le-mal-de-l%E2%80%99eau/?p=1406>

(lire les commentaires)

<http://drink-o.ifrance.com/normes.html>

<http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/potable/menuRessour.html>

<http://soignez-vous.com/2008/11/16/le-mal-de-l%E2%80%99eau/?p=1406>

Votre santé par la nature

<http://santenature.over-blog.com/>

J'espère que vous avez trouvé cet article clair comme de l'eau de roche. Si vous êtes macrobiotique informez-vous sur la qualité de votre eau c'est absolument vital pour un aliment que nous consommons tous, à raison de 1 à 2 kg par jour durant les 31.000 jours de notre moyenne de vie.

En auto-édition notre nouvelle « Collection — LA GRANDE VIE »

Florence et Gérard Wenker, adeptes des principes macrobiotiques depuis plus de 40 ans, ont mis dans cette collection l'expérience de ces nombreuses années de pratique. Étudiants engagés de l'enseignement de G.Ohsawa et de M.Kushi « La Grande Vie » se veut consensuelle en dehors de tout dogmatisme d'école. Uniquement des faits avérés, issus des multiples témoignages recueillis lors d'échanges avec des pratiquants dans les séminaires, camps d'été ou de consultations de santé privées. Le lecteur trouvera dans ces 5 tomes l'essentiel des connaissances sur cet art de vivre plus que millénaire, réactualisé par Georges Ohsawa et Michio Kushi

Tome I.....Histoire de la macrobiotique — de Platon à Ohsawa (2006).

Tome II.....L'Art du rajeunissement par la macrobiotique — (2007)
(Hufeland 1796 — annoté et numérisé par G. Wenker —).

Tome III.....Macrobiotique pour une nouvelle vie (2004-2006.) Épuisé

Tome IV.....Macrobiotique Pratique (2008).

Tome V..... Nouveau traité complet de macrobiotique (2009).
(Reprise augmentée et épurée du tome III)

Tome VI.....Le Principe Ultime — pour comprendre yin et yang.
(Sortie prévue été 2010)

Pour commander c'est ici, grand merci d'avance.
<http://www.lamacrobiotique.com/pages/livre.html>

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 27 avril 2009