

L'HEMOGLIASE

J'ai 77 ans, pratique la macrobiotique depuis 40 ans et donne des consultations de santé depuis 20 ans. On peut dire que j'ai une certaine expérience qui m'autorise parfois à critiquer certaines pratiques erronées de notre merveilleux art de vivre.

Depuis plus de 10 ans, je participe à des stages d'été, où j'ai l'occasion de rencontrer de nombreux pratiquants macrobiotiques venant de tous horizons. Selon l'habitude de tous les consultants, j'observe les participants en toute discrétion, j'évalue leurs conditions et diagnostique l'état de santé de chacun, d'après l'échelle Ohsawa des 7 niveaux d'évolution des maladies.

Depuis plusieurs années, j'ai l'occasion de rencontrer lors de consultations privées et d'observer lors des stages de nombreux pratiquants (souvent des anciens) atteints de divers symptômes caractéristiques d'un épaissement du sang, qui lorsqu'il devient pathologique porte le nom :

« D'HÉMOGLIASE »

L' hémogliase... Que cache ce terme étrange, une maladie, un syndrome, un symptôme, un comportement ? Un peu de tout ça. C'est tout simplement l'épaississement du sang et à l'extrême la formation de caillot dans le système veineux pouvant entraîner : phlébite, thrombose, embolie pulmonaire ou cérébrale, ainsi que la majorité des AVC. Donc ce n'est pas rien et c'est même souvent mortel.

La cause : Un excès de Vitamine K. sur le long terme pour des sujets déjà prédisposés par une alimentation carnée excessive riche en cholestérol, en p. de t. frites, en huile industrielle et en pain blanc. Vous voyez de qui je veux parler, oui... avec un béret basque !!

Mais le grand danger, concerne, certains adeptes de la macrobiotique ayant suivi des règles alimentaires trop strictes, les partisans des monodiètes de céréales (No.7) répétées. (plus + de 2 fois 10 jours par an.) ou ayant cumulé toutes ces erreurs, trop longtemps (plus + de 10 ans). J'en ai malheureusement souvent rencontré durant mes consultations, sans parler de ceux qui sont partis brutalement avant le terme souhaité et promis par une bonne pratique de la macrobiotique.

Les céréales et leurs dérivés épaississent le sang, plus la farine est blutée, (raffinée) plus elle est un facteur d'hémogliase.

Pourquoi vous en parler ici. Pour la bonne raison, que les farineux, constituant souvent le 50% de l'assiette macrobiotique de base, peuvent provoquer une hémogliase sur le long terme, c'est-à-dire qu'ils contribuent à épaissir le sang du fait d'une forte production de mucus en plus de diminuer la fluidité du sang provoquée par un excédant de Vit. K.

Cet état est encore souvent aggravé par l'excès de sel (durcissement des artères) et par une restriction des liquides (concentration des fluides corporels). Ces trois facteurs cumulés débouchent directement sur l'apparition de l'hypotension, de l'artériosclérose et de l'hémogliase avec ses complications funestes.

Comme vous avez pu le constater, le régime alimentaire macrobiotique classique et très riche en Vit. K. qui est une vitamine YANG donc constrictive. (Légumes verts, céréales, farines de céréales,) qui doit absolument être rééquilibré par des aliments YIN anticoagulant, vasodilatateur et fluidifiant, pauvre en Vit. K et riche en Vit. C. :

Comme par exemple les aliments ci-dessous :

Tomate - carottes - navet - poivron - cresson - thé vert - myrtille - ail - graine de sésame et huile de sésame - curcuma — noix et huile de noix - graines de lin et huile de lin - les algues - vin rouge bio - baies de Goji - huile d'argan - vinaigre

de cidre - Gingko biloba - Acerola - baie d'églantier ou cynorhodon - baie d'argousier - gingembre - romarin - safran - betterave rouge crue.

Ainsi que les fruits riches en Vit. C :

Citron, kiwi, cassis, fraise, groseille, mangue, clémentine, pamplemousse, orange, etc. (liste non exhaustive)

(A titre anecdotique, le fruit le plus riche en Vit. C = 5000 mg/100gr. 50 fois plus qu'une orange et le Terminalia fernandiana ou kakata plum originaire d'Australie, mais n'en consommer pas.)

*Malheureusement, la plupart sont fortement déconseillés dans l'alimentation standard macrobiotique, considéré comme trop yin, et les pratiquants, principalement parmi les anciens, trop confiants ou trop dogmatiques, qui, malgré des alertes significatives, ne modifient pas en conséquence, les règles alimentaires de base instruites par G. Ohsawa il y a plus de 60 ans, dont certaines sont obsolètes, du fait des profonds changements alimentaires s'intervenues dans notre société, ainsi que dans la constitution et la condition des nouvelles générations. **DILEMME !!!!!***

Réponse : écoutez votre instinct, ne réfrénez pas vos envies, faites des écarts dans la mesure du raisonnable, comme je le dis dans mes livres, après une première période stricte de régénération qui peut durer plusieurs années suivant votre état de santé (entre 3 et 10 ans) lâchez-vous, vivez, expérimentez la grande vie avec l'aide du compas yin-yang. Sinon vous finirez vos vieux jours tout rabougris, constipés, perclus d'arthrite et plein de ressentiments et d'animosité contre cette macrobiotique, qui aurait dû vous apporter santé et rajeunissement, mais qui a failli. Rappelez-vous :

Quoiqu'il arrive, nous sommes toujours responsables.

Pour rappel du point de vue macrobiotique il y a des vitamines à caractère yang :

Vit. D (la plus yang) – Vit. E – Vit. A – Vit. K

Les vitamines à caractère yin :

Vit. B₆ – Vit. B₁ – Vit. B₃ – Vit. B₁₂ – Vit. B₂ – Vit. C (la plus yin)

Caractéristiques de la Vit. K

La vitamine K est nécessaire, car elle possède des propriétés coagulantes et anti-hémorragiques, elle est ainsi indispensable à la coagulation sanguine.

Contrairement aux autres vitamines, celle-ci peut être synthétisée (*fabriquée*) par notre organisme sans aide extérieure.

En effet, une partie de la vitamine K est produite par les bactéries de notre flore intestinale, les carences de ce fait sont rares. (*sauf traitements aux antibiotiques*)

Elle est absorbée au niveau de l'intestin grêle grâce aux sels biliaires, puis est stockée dans le foie pour être par la suite redistribuée dans les muscles, les os et la peau.

Cette vitamine est liposoluble (se dissout dans les graisses), sensible à la lumière et à la congélation, mais résiste à la chaleur.

On distingue trois types de vitamines K, deux sont d'origine naturelle :

- La vitamine K₁ d'origine végétale. Elle est apportée par notre alimentation, principalement par les feuilles des légumes verts.

Certaines huiles végétales (colza ou soja) et le jaune de l'œuf en contiennent.

Elle participe plus particulièrement au processus de la coagulation et est transformée par notre flore intestinale en vitamine K₂.

La vitamine K₁ peut aussi être synthétisée chimiquement (médicament).

- La vitamine K₂ est d'origine bactérienne, notre organisme la fabrique. Elle est synthétisée (*fabriquée*) par les bactéries de l'intestin grêle et du côlon et couvre la majorité de nos besoins en vitamine K.

Certains aliments fermentés (yaourt, fromage) en contiennent également.

La vitamine K₂ intervient aussi dans la calcification des os et des dents.

Certains aliments, comme le foie, nous procurent de la vitamine K₁ et K₂.

- La vitamine K₃ ou ménadione n'est pas d'origine naturelle. C'est un produit exclusivement de synthèse. Contrairement à la vitamine K₁ et K₂, celle-ci est soluble dans l'eau.

Les aliments qui contiennent de la Vit. K₁ (ne pas confondre avec K = potassium)

Les sources les plus riches en Vit. K.

La vitamine K est présente, en quantités infiniment variables, dans la plupart des aliments (céréales, foie, fruits, huiles végétales, légumes, margarines, pain, pâtes, poissons, produits laitiers, riz, viande, ...)

L'analyse montre que sa concentration varie suivant le mode de préparation, de cuisson ou de conservation.

Cependant, la principale source alimentaire en vitamine K, se trouve principalement dans les **feuilles des légumes verts**. D'une manière générale, plus les feuilles sont vertes, plus elles sont riches en vitamine K₁.

Les proportions entre les feuilles des légumes et le légume, proprement dit, peuvent être très différentes.

Les feuilles des navets, par exemple, en possèdent une quantité importante par contre le bulbe en lui-même en contient très peu.

Les feuilles de radis et les fanes de carottes idem.

Les tomates, contrairement aux idées reçues, ne sont pas des éléments particulièrement riches en vitamine K₁.

Il semblerait ainsi, que ce fruit souvent cité, le soit plus pour sa fréquence dans notre alimentation, et non pas pour sa teneur en phylloquinone autre nom de la Vit. K. En effet, de nombreux aliments contiennent de la tomate (sauces, plats préparés, snacks aromatisés,...)

Notre sélection s'est effectuée sur les aliments les plus courants et les plus riches (supérieure à 100 mcg ou µg) pour une quantité identique (100g).

Légumes et fruits :

- Ananas
- Avocat
- Asperges
- Aubergine
- Algues iziki
- Banane
- Les brocolis
- Les côtes de bettes
- blettes ou cardons
- Branches de céleris
- La chicorée
- Le chou
- Les choux de Bruxelles
- Le chou vert
- Choux chinois
- Le cresson
- Les épinards
- La laitue
- Les oignons de printemps
- Orange
- Le pissenlit
- persil
- Poireau
- Le pourpier
- La roquette
- La scarole

Les légumes sauvages :

- Ortie - Pissenlit - Consoude - Pas d'âne - Chénopode - Epinard sauvage - Tétragone.

Les huiles :

- Huile de soja
- Huile de colza
- Huile de carthame
- Huile de maïs
- huile d'olive
- Huile de poisson
- Huile de germe de blé

Produits animaux :

- Lait de vache
- Fromage
- Foie de boeuf
- Foie de volaille
- Oeufs
-

Les légumes verts et les huiles

Les légumes verts à feuilles, comme les épinards et les choux, sont les premières sources alimentaires de Vit.K suivies par les salades (*surtout celles à feuilles foncées*), et les brocolis.

En règle générale, la teneur en Vit.K est fortement corrélée au contenu en chlorophylle : plus les plantes sont vertes, plus elles sont riches en vitamine K. Une richesse qui varie selon l'importance des pluies, du degré d'ensoleillement et les conditions de culture. En revanche, les procédés de conservation ou de cuisson n'altèrent en rien le contenu en Vit. K des végétaux.

Céréales en grains complets - farines - flocons d'avoine - pain blanc.

Autres sources alimentaires de vitamine K : les graines de soja et de coton, le colza et l'olive, dont on fait des huiles qui peuvent entrer dans la composition des sauces, des mayonnaises, des margarines ou des pâtisseries.

A l'inverse, les huiles d'arachide, de maïs, de tournesol ou de sésame n'en contiennent pratiquement pas.

Cette vitamine est par ailleurs très sensible à la lumière et en 48 heures d'exposition au jour, 50 à 95% de la Vit. K présente dans une huile est détruit.

Le contenu en Vit. K des autres aliments est très faible, inférieur à 10 mg pour 100 grammes pour tous les légumes racines (pomme de terre, oignons, radis, navet, céleris).

Il semble donc prudent de favoriser un apport constant et régulier en vitamine K, qui, selon les experts, se situerait entre 80 et 120 mcg/j. (millionième de gramme par jour)

80 µg DE VITAMINE K SE RETROUVE DANS :

9 g de chou vert

15 g. de persil

25 g. d'épinard

30 g. de graine de soja

30 gr. de choux Bruxelles

45 g. de brocoli

60 g. de laitue

100 g. de foie

110 g. de choucroute

170 g. Céleri

Conclusion: une alimentation équilibrée couvre amplement nos besoins en Vit. K.

Dans le cadre de certains régimes, une très forte consommation de légumes verts a pu perturber les paramètres de coagulation chez des patients traités par anticoagulants oraux. Seuls certains légumes verts riches en phylloquinone, comme les choux de Bruxelles, ont été mis en cause et surtout dans le cas de consommation prolongée. En revanche, consommer de temps en temps ce type de légumes n'a aucun d'effet notable sur le taux de prothrombine. (*la prothrombine est la protéine de [coagulation sanguine.](#)*)

Le grand danger à long terme dans ce cas, c'est le ralentissement de la circulation du sang et de tout le métabolisme.

Nous avons quelque chose comme 100.000 kms de vaisseaux sanguins et lymphatiques et vous pouvez être sûr qu'aucune maladie ne peut apparaître si cette circulation est fluide et tonique. C'est lorsqu'elle se ralentit que la maladie apparaît. Et elle se ralentit quand le sang devient plus épais (hémogliase). Les symptômes, alors, rejoignent ceux de l'artériosclérose si ce n'est qu'il n'y a pas d'hypertension, mais au contraire une tension plus basse que la normale (hypotension). Lorsque vous vous blessez le sang qui apparaît, a la consistance d'un sirop rouge foncé.

Quels sont les symptômes principaux qui peuvent faire penser à un épaississement du sang et donc à une circulation ralentie : on peut observer des somnolences, sommeil lourd, des troubles digestifs, une frilosité exagérée et un engourdissement des extrémités en particulier et des congestions au niveau de la face avec ralentissement des fonctions cérébrales.

Les signes cliniques fondamentaux sont :

1 ° Des céphalées diurnes profondes, de la nuque et de la région occipitale (*depuis quelques heures par jour à la journée entière*), puis survenant la nuit, aggravées par l'effort intellectuel et les repas.

2° Impression de ralentissement des idées, dégoût de la réflexion, troubles caractériels, irritabilité, allant jusqu'à la confusion mentale.

3° Diminution de l'activité sexuelle jusqu'à la disparition du désir.

4° Fragilité capillaire, contrôlée à l'Angio-Stéro-mètre.

5° Hypotension à 10-4, 9-3, qui est presque de règle.

6° De signes ophtalmiques : aspect de capillarose spéciale du fond de l'œil.

7° Une hyperviscosité du sang : elle monte de 4,8 à 7,8 dans les cas extrêmes d'hémogliase, alors que la normale se situe entre 3,8 et 4,3 au viscosimètre de HESS.

8° Un ralentissement général du système circulatoire.

9° Lorsque l'hémogliase est extrême, et prédispose à des accidents aigus et graves, on constate une élévation du taux de potassium sanguin.

« LE CARDIOLOGUE va s'apercevoir rapidement que 60 % au moins des séquelles d'infarctus qu'il traite (chez l'homme de moins de 65 ans présentent les signes humoraux de l'hémogliase.

« LE GASTRO-ENTEROLOGUE, souvent bien embarrassé devant les dyspepsies flatulentes, les petits angors digestifs, les somnolences du pléthorique hypotendu, va se trouver devant une situation analogue à celle du cardiologue, avec l'avantage supplémentaire de voir, en général, des malades qui, précisément, n'ont pas encore fait d'accident vasculaire.

« L'OPHTALMOLOGISTE leur sera à tous d'un précieux recours, car l'examen du fond d'œil est très souvent révélateur, et ce spécialiste va se trouver à un carrefour d'un exceptionnel intérêt, car il pourra aussi bien confirmer un diagnostic d'hémogliase que prévenir les médecins, chirurgiens (et surtout les neurochirurgiens) d'une hémogliase capable de simuler d'autres maladies ou de compliquer une intervention.

« LES PSYCHIATRES pourront déceler l'hémogliase chez les presbiophrènes, lesquels sont souvent internés pour cette affection qui peu être guérie avec des procédés thérapeutiques non psychiatriques.

Lorsqu'il n'est pas convenablement traité, ce syndrome d'hémogliase aboutit à des phénomènes de sénescence précoce, de vieillissement prématuré, ou bien, à l'occasion d'un stress plus ou moins sévère tel que :

variation barométrique, émotion, repas abondant, intervention chirurgicale, maladie infectieuse (une grippe banale peut suffire), intoxication (abus d'alcool par exemple), bain froid, etc..., l'affection se terminera par un accident aigu et dramatique tel que : œdème aigu du poumon, ramollissement cérébral, infarctus du myocarde, pancréatite hémorragique, hémorragie cérébrale ou intestinale, ou méningée, etc...

L'hémogliase TUE PRATIQUEMENT 20 % DE L'HUMANITÉ MASCULINE AVANT 70 ANS. On conçoit donc toute l'importance qu'il y a, pour les praticiens, à supprimer radicalement, chez leurs malades, toute ingestion de pain blanc, non seulement quand les symptômes de l'hémogliase sont déjà présents, mais même à titre préventif.

Mes recommandations destinées aux sujets à risque, aux personnes déjà concernées par l'hémoglycose, aux personnes de plus de 60 ans et aux anciens macrobiotiques.

1° réduire la proportion totale de farineux (céréales et dérivés) à 25/30 % de l'assiette standard. (voir ci-dessous)

2° consommer 50% de légumes feuilles et 50% de légumes racines.

3° Faire très attention avec les légumes sauvages cité plus haut. Pas plus d'une à deux fois par semaine, une poignée ou quelques feuilles dans le potage.

4° Supprimer le pain, les croissanteries et les préparations à base de farine ou de crème de céréale (crêpes, tartes, biscuits Ohsawa)

5° Utiliser exclusivement l'huile de sésame, l'huile de tournesol, l'huile de maïs.

6° Les repas où vous consommez des produits animaux, vous pouvez boire un à deux verres de vin rouge bio, du cidre ou de jus de pomme chaud.

7° Utiliser moins de sel, de miso, de tamari, et préparer un gomasio à 1/14 minimum.

8° Suivant vos affinités naturelles, votre condition de santé et votre âge, consommer régulièrement, mais modérément les produits frais suivants :

Tomates - graines germées - carottes et daikon râpés - poivron - cresson - thé vert - ail - graines de sésame et de courge - huile de sésame - curcuma - noix et huile de noix - graines de lin et huile de lin - algues wakame, dulse, laitue de mer - vin rouge bio - jus de pommes - baies de Goji - Gingko biloba - Acerola - baie d'églantier ou Cynorrhodon - baie d'Argousier - gingembre - romarin - safran - betterave rouge crue - vinaigre de cidre.

Fruits riches en Vit. C : citron, kiwi, cassis, fraises, framboises, groseilles, myrtilles, mangue, clémentine, pamplemousse, orange. (1 portion par jour - toujours à leurs saisons de maturation)

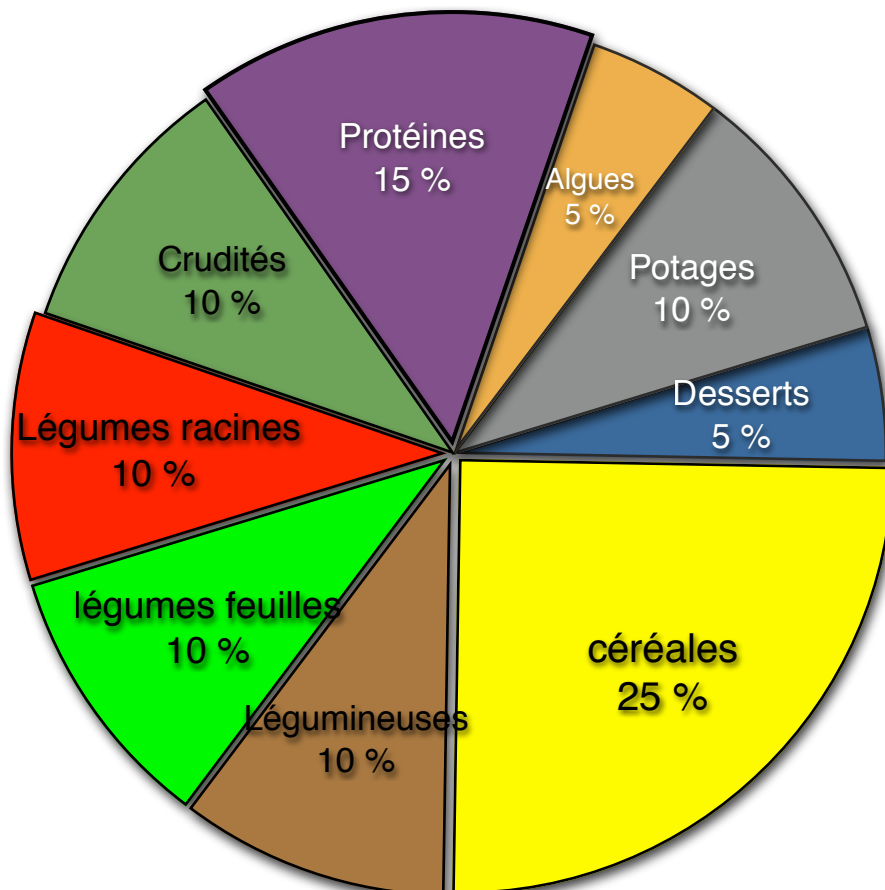
9°. Un jour par semaine n'absorber aucun solide, uniquement du bouillon d'algues (dashi) avec du miso doux.

10° Ne grillez plus les céréales, ni les graines, cessez de consommer du yannoh commercial trop grillé. Mélanger 1/3 de thé vert dans votre thé de trois ans feuilles (kukicha)

ALIMENTS	STANDARD	Ajustement pour hémoglyase
Céréales	50 %	25 %
Légumineuses (haricots)	10 %	10 %
Légumes cuits. Feuilles et racines	20 %	10 + 10 %
Crudités : légumes, fruits, pousses, etc.	0 %	10 %
Algues 20 gr. poids secs.	5 %	5 %
Protéines végétales et animales.	15 %	15 %
Fruits cuits ou desserts	0 %	5 %
Boissons : thés - potages - bouillons	1,5 lt	10 % environ 2 lt./jour

- céréales
- Légumineuses
- légumes feuilles
- Légumes racines
- Crudités
- Protéines
- Algues
- Potages
- Desserts

Votre assiette macrobiotique



Les sites du mois :

Tableaux des vitamines et minéraux utilisés par les nutritionnistes.

<http://www.proftnj.com/alimvita.htm>

Courges et potimarrons ces merveilleux légumes d'automne

<http://www.kcb-samen.ch/shop/>

Blog de recettes settan et autres :

<http://www.lescuisinesdegarance.com/2010/04/cest-avec-de-petits-riens-que-lon-fait.html>

Civilisation - Rêve ou cauchemar.

Excellent article de notre confrère Mr. Joubert

<http://santenature.over-blog.com/article-reve-ou-cauchemar-39580288-comments.html#anchorComment>

Amicalement en Paix et en Santé

***Gérard et Florence
Conseillers macrobiotiques
Diplômés Kushi Institut
40 ans de pratique***



Gérard - 77 ans

et

Florence - 70