



www.lamacrobiotique.com
Bulletin d'information

**Signe de richesse
intérieure**

L'Art de vivre des temps nouveaux

Articles

Les dix façons de s'alimenter

par Florence Wenker

Un jour ou l'autre le temps vous donnera raison comme le dit un quotidien suisse bien connu. (Le Temps) Pas si sûr en ce qui concerne la macrobiotique.

La macrobiotique s'essouffle, elle implose. Les communautés sont disséminées. N'importe quel système philosophique nouveau, n'importe quel régime alimentaire, n'importe quelle thérapie de développement personnel a plus de succès et est plus connue que la macrobiotique.

La macrobiotique en tant que système philosophique, en tant que mode de vie, en tant que régime alimentaire va-t-elle disparaître. Rien ne permet d'affirmer le contraire.

Reste cependant un système philosophique, une cosmogonie qui lui est propre demeurera-t-elle savoir si elle s'appellera macrobiotique ou non est une autre question

Un livre vient de paraître qui a retenu toute notre attention [1] Quatre groupes sanguins, 4 régimes [2] de Peter D'Adamo [3] Michel Laffont, éditeur [4] Cet ouvrage a été traduit dans toutes les langues et s'est vendu à 5 millions d'exemplaires. Voilà une performance qu'aucun livre macrobiotique ne sera à même d'égaliser, voire même de s'en approcher. Qu'est-ce qui explique un tel succès [5]

Eh bien, ça marche [6] Et il est assez cocasse d'entendre que ce livre se vend particulièrement bien au Japon où il y a même maintenant des distributeurs

automatiques de tests sanguins.

Qu'est-ce que la maladie [7] Pourquoi frappe-t-elle telle une personne plutôt qu'une autre. C'est bien la question que l'on se pose chaque fois qu'un mal nous atteint, pourquoi moi [8] L'ouvrage de Peter D'Adamo répond en partie à ces questions. Ceci expliquerait en partie pourquoi la diète macrobiotique est facilement adoptée par certaines personnes et ne pose aucun problème par la suite, alors que d'autres personnes paraissent s'en sortir moins bien.

Le sang humain est divisé en 4 groupes [9] O, A, B et AB. Parmi ces groupes, le groupe O digère mal les céréales et ne se satisfait pas d'une absence totale de protéines animales, à savoir de viande et de poisson.

Apprendre que les personnes du groupe O digéreraient mal les céréales a été une grande surprise. Nous pensons en effet que tous les êtres humains assimilaient avec efficacité les céréales, pourvu qu'on les mâche suffisamment. Si les personnes appartenant au groupe sanguin A s'accommodent très bien d'un régime macrobiotique tel que préconisé par M. Kushi [10] assiette standard [11], il n'en va pas de même pour le groupe O par exemple qui assimile mal les céréales et se passe difficilement de protéines d'origine animale. Nous ne donnons ici volontairement que deux exemples extrêmes et renvoyons nos lecteurs à l'ouvrage de P. D'Adamo.

Dans le zen macrobiotique, Georges Ohsawa fait clairement référence à 10 régimes : "Il existe dix façons de manger et de boire qui permettent de nous

constituer une bonne santé en réalisant l'équilibre Yin-Yang...Vous pouvez choisir un des régimes

indiqués dans le tableau ci-dessous, vrais chemins vers le bonheur; et le suivre attentivement”.

	céréales	légumes	potages	viandes	salades
7	100%				
6	90%	10%			
5	80%	20%			
4	70%	20%	10%		
3	60%	30%	10%		
2	50%	30%	10%	10%	
1	40%	30%	10%	20%	
-1	30%	30%	10%	20%	10%
-2	20%	30%	10%	25%	10%
-3	10%	30%	10%	30%	15%

Les dix régimes sont numérotés de 7 à -3. / est le régime 100% céréales. Dans le régime -3, la proportion de céréales passe à 10%. Cinq des 10 régimes comprennent de la viande, entre 10 et 30% de la ration totale.

Nous pouvons voir qu'il est parfaitement possible de trouver son "vrai chemin vers le bonheur" en mangeant quotidiennement 30% de viande, même si cela est difficile et bien plus délicat que de manger entre 100% et 60% de céréales.

La macrobiotique peut être un régime végétarien, mais elle n'est pas uniquement un régime végétarien.

L'assiette macrobiotique standard de Michio Kushi, si elle a eu le mérite d'être facilement accessible à tout un chacun a fait du tort à la macrobiotique, c'est un régime qui est bon pour tout le monde et pour personne.

Le mérite de Petr d'Adamo est d'indiquer clairement que tout le monde ne peut pas manger la même chose. Une partie importante de la population européenne appartient au groupe O, un groupe sanguin qui assimile difficilement les céréales. Nous savons que cela est exact pour l'avoir expérimenté sur nous-même.

Le livre de P. d'Adamo a également le mérite d'attirer l'attention sur un produit à problèmes auquel on n'a probablement pas prêté une attention suffisante ; le gluten. Un grand nombre de personnes sont intolérantes vis-à-vis du gluten et les personnes appartenant au groupe sanguin O devrait même supprimer carrément de leur alimentation tous les produits à base de blé (pain, cake, pâtisseries macrobiotiques ou non, couscous, boulghour et bien sûr le seitan). En effet, les protéines du gluten ressemblent aux protéines des produits laitiers dans le sens que comme la caséine, elles sont transformées en peptides dans le processus de digestion, puis en acides aminés. Toutefois ce processus qui est intensifié par la mastication ne se fait pas chez certaines personnes. Les peptides pénètrent alors dans le sang et causent un effet d'opiacés en diminuant l'activité du système nerveux. La personne se sent plus relaxée. Ces produits le gluten et la caséine se comportent alors comme des drogues et provoquent une dépendance, ce qui expliquerait l'attrance de beaucoup pour le pain-fromage et pourquoi il est si difficile de s'abstenir de produits laitiers et également de pain.

Cela veut pas dire que la macrobiotique «ne marche pas». Mais pour quoi «marche-t-elle » Pour se guérir d'une maladie grave, pour vivre jusqu'à 120 ans, pour prévenir toutes les maladies pour «développer sa spiritualité». Là on peut dire que

l'assiette macrobiotique standard ne peut pas guérir toutes les maladies. Être parfois malade fait partie de la «condition humaine». C'est la maladie physique, mentale ou spirituelle qui nous apprend quelque chose et nous permet d'évoluer. Elle est donc nécessaire et penser que la macrobiotique est un raccourci, un «truc», ou il suffit de se jeter sur l'assiette macrobiotique standard si on a un problème de santé, et hop, tout est fini, c'est une grave erreur, ce n'est pas si simple.

La macrobiotique est avant tout la voie du CHANGEMENT et c'est ce changement qui développe notre jugement et qui permet de faire le juste choix. Le premier danger pour la santé est de manger toujours la même chose pendant des années et des années.

Il y a trente ans, la macrobiotique ne s'adressait qu'à des néophytes et était toujours efficace car il y avait un changement justement. Au fil des années, nous avons constaté un affaiblissement de l'efficacité macrobiotique pour des personnes qui la pratiquaient depuis 20 ans ou plus. Des problèmes sont apparus auxquels on ne savait pas exactement comment faire face et qui ont apparemment même conduit au décès de certains. N'importe quelle monodiète amène son lot de problèmes, que ce soit les céréales, la viande, les légumes, les fruits ou autre. D'autre part, chaque personne est différente et réagit différemment à la nourriture. Nous ne sommes pas égaux devant la nourriture. Ce qui convient aux uns n'est pas forcément bon pour les autres.

La grandeur de la macrobiotique par rapport à d'autres régimes est sa très grande souplesse et ses

possibilités infinies de changement, mais la difficulté est de l'enseigner et de la diffuser

En effet, les régimes conventionnels sont très pointus au niveau des quantités et des aliments. Alors que le régime macrobiotique s'adapte à la personne, à son sexe, à son âge, à son activité, au climat de la région où elle vit et maintenant nous y ajoutons encore le groupe sanguin. Trouver des réponses pour les macrobiotiques qui pratiquent la macrobiotique depuis 10 ou 20 ans est un défi auquel il nous faut faire face et là Ohsawa ne nous a pas donné la marche à suivre. Si nous ne relevons pas ce défi, la macrobiotique est destinée à disparaître à plus ou moins long terme.

L'unique réalité qui différencie la macrobiotique de tous les régimes, de toute les philosophies, de toute les façons de vivre et qui en même temps les unifie tous, c'est la Dialectique Universelle que nous appelons également " Yin-Yiologie " science de l'énergétique qui définit les lois découlant du Principe Unique, et en étudie les applications.

La Macrobiotique est une des premières applications pratiques de la dialectique et des lois de la logique universelle, la macrobiotique embrasse tout ce qui a trait au comportement humain, physique, mental et spirituel et à leur relation avec la nature primordiale de l'Ordre de l'Univers..

La compréhension que nous avons de cette Ordre Universel à travers la macrobiotique, peut disparaître, mais l'Ordre Universel, lui est éternel .

Florence Wenker - avril 2000