



Les spécifiques macrobiotiques japonais en question ! Ou le syndrome du Yin

Aucun pratiquant macrobiotique n'ignore le nom et l'utilisation de certains produits japonais, recommandés en son temps par Georges Ohsawa, et maintenant par ses élèves, dans la diète macrobiotique.

Nous en avons tous consommés et nous en consommons encore journellement, parfois depuis plus de 40 ans, pour les anciens. J'écris ces lignes en connaissance de cause, ayant intégré la macrobiotique à ma vie en 1970.

J'ai eu l'occasion d'observer lors de nombreuses rencontres avec d'autres pratiquants, sur moi-même et sur les membres de ma famille leur exceptionnelle efficacité.

La particularité de ces spécifiques, c'est leur lien direct avec la dialectique yin/yang. Pour la plupart, leur origine remonte à l'ancienne Chine. Ils ont été ensuite repris et préservés par la tradition japonaise. Quelques-uns ont été mis au point par G. Ohsawa lui-même, toujours en tenant compte de la dialectique universelle.

La recette de préparation est toujours la même, prendre un produit très yin et le rendre yang par diverses opérations parfois simples, mais aussi quelquefois très sophistiquées. Le feu, la pression, le temps, le sel ; tous quatre ont une action yang, on dit qu'ils yanguisent. Utilisés à bon escient, avec la connaissance de l'yin-yiologie ils peuvent produire des résultats miraculeux.

Examinons les principaux plus en détails

Produits élaborés par G. Ohsawa :

DENTIE : poudre à base de sel et d'aubergine calcinée. Très efficace pour toutes les affections buccales et pour stopper les hémorragies. Peut être utilisée comme dentifrice. Très, très yang.

Pourquoi de l'aubergine ? Parce que c'est un légume extrêmement yin, plus un produit est yin plus il peut absorber de yang, en l'occurrence on place des portions d'aubergine dans un four Pasteur à l'abri de l'air,(anaérobie) donc pas d'oxygène yin, on calcine complètement, comme du charbon de bois et on réduit en poudre en rajoutant du sel.

GOMASIO : *Condiment composé de graines de sésame grillées, broyées avec du sel dans un mortier strié (suribachi).*

Prendre des graines de sésame – petites = yang. Griller à sec, opération éminemment yang, les broyer, encore une action yang et rajouter le produit le plus yang, du sel grillé dans une proportion de 1 sur 7.

THÉ MÛ : préparation de 16 plantes dont du ginseng. Renforce les organes féminins. Boisson yang très énergétique conçue par G. Ohsawa.

YANNOH : dit «café Ohsawa». Griller dans un peu d'huile de sésame : 3 parts de riz – 2 parts d'azukis – 2 parts de blé – 1 part de pois chiches, moultre. Bouillir 10 minutes 2 c.à.s dans 1/2 l d'eau. Stimulant cérébral, efficace pour les maux de tête chroniques yin.

Produits traditionnels du Japon

THÉ DE 3 ANS : thé traditionnel des monastères zen japonais. Boisson yang indispensable en macrobiotique. Le bancha est issu du théier sauvage. Le kukicha provient des branches et des brindilles laissées sécher pendant 3 ans sur les plants. Le hojicha est composé uniquement des feuilles. Après la récolte, ces thés sont encore légèrement grillés pour éliminer toute trace d'alcaloïde (caféine — théine). Riches en tanin, en calcium, en phosphore et en Vit. A, ils ont en plus une action bactéricide et désintoxiquante.

TEKKA : du mot japonais TEK qui veut dire fer. Condiment très yang composé de racines de bardane, de racines de lotus, de carottes, de gingembre et d'un peu d'huile de sésame, finement hachés, revenus 3 heures dans de l'hatcho miso. C'est un tonique du cœur et un yanguisateur très puissant, à utiliser avec modération.

MISO : Préparation élaborée à partir de fève de soja, de sel et de *koji* longuement fermentés sous pression. Le hatcho miso est une pâte de soja salée fermentée pendant 2 ans qui sert à la confection de sauces et de potages. Il existe de nombreuses variétés de miso préparées à partir de riz, d'orge, de sarrasin.

TAMARI : le tamari vendu en Europe est en réalité du shoyu concentré. Le véritable tamari authentique est un sous-produit de la fabrication du miso. Il est très fort, épais et ne contient pas de blé.

SHOYU : sauce de soja traditionnelle, contient du soja, du blé, du sel et de l'eau de source. Ensemencés avec du koji, sa fermentation dure de 12 à 18 mois. En Europe elle est commercialisée sous le nom de tamari, ceci pour ne pas le confondre avec les sauces shoyu industrielles élaborées chimiquement en quelques jours.

PRUNE D'UME : l'ume est un prunier dont les fruits acides sont inconsommables tels quels; en leur faisant subir plusieurs lacto-fermentations, les Japonais en ont fait une préparation médicinale aux vertus aussi variées qu'efficaces.

UMEBOSHI : pickles de prunes d'ume salées, vieilles plusieurs années en fût de bois. Spécifique du foie, de l'estomac et des intestins.

BONITO : variété de thon, dont les filets séchés au soleil sont râpés et réduits en paillettes. Sert à préparer un bouillon très énergétique pour les périodes de grand froid. Unique produit traditionnel élaboré depuis le monde animal.

AZUKIS : petit haricot rouge spécifique des reins. Les meilleurs proviennent de l'île d'Hokkaido à l'extrême Nord du Japon. Une variété plus courante est produite en Italie.

HIZIKI : Algue noire en forme de filament, saveur forte, la plus yang des algues.

KUZU : fécule blanche d'amidon extraite d'une racine de plante sauvage. Utilisé en cuisine comme gélifiant. Spécifique yang des intestins.

SOBA : nouilles confectionnées avec de la farine de sarrasin. Plat réchauffant

RIZ COMPLET : riz entier décortiqué non poli, céréale de base de la cuisine macrobiotique pour ses vertus nourrissantes et désintoxiquantes. Le riz complet a été abandonné au début du 20e siècle dans tout l'Extrême-Orient au profit du riz blanc raffiné grâce ou à cause d'une machine à décortiquer simple et robuste, inventée par les Allemands.

Il y en a encore beaucoup d'autres, mais parmi les 16 produits ci-dessus 8 au moins ont la particularité d'être utilisés presque chaque jour par la plupart des macrobiotiques.

Vous remarquez que tous ces spécifiques macrobiotiques, pourtant souvent conseillés par G. Ohsawa, contreviennent à un des principes macrobiotiques fondamentaux, qui veut qu'un aliment provienne de la même zone climatique et régionale que la vôtre, élargie à un rayon de plus ou moins 500 km. G. Ohsawa a justifié ce choix par le fait, qu'en Europe la majorité des produits traditionnels ayant une action yang, sont d'origine animale, donc difficiles à utiliser et à équilibrer. Le Japon tout au contraire a toujours donné la préférence à

des produits d'origine végétale qui ont une polarité plus faible, et donc beaucoup plus facile à équilibrer.

Lorsque G.O. a commencé en 1956 à soigner des malades dans les différents camps macrobiotiques, la majorité des patients qu'il voyait, développaient des maladies yin, ce qui est d'ailleurs, toujours le cas actuellement.

Les traitements internes et externes nécessitaient donc dans la plupart des cas un rééquilibrage du côté du yang. Cette yangisation est obtenue, d'une part par des spécifiques yang à action rapide, (gomasio, miso, tekka) et d'autre part par une profonde modification de l'alimentation (riz complet, azukis, kouzou) et surtout par une manière de cuisiner beaucoup plus yang (nituké). Ajouté à ça, la suppression de tous les aliments jugés trop yin (fruits, crudités, alcools, tomates, pommes de terre, sucre, chocolat, pâtisserie etc. etc.).

Extraordinaire... le résultat ne se fait pas attendre, les malades guérissent, les pas très bien, vont mieux et les biens portants, enfin qui se croyaient bien portants, connaissent une félicité sans égal. Merci Monsieur Georges Ohsawa, merci Monsieur le conseiller macrobiotique, j'ai bien compris, yin est pas bon, yang c'est la santé et la longévité, c'est simple, 3-4 cours de cuisine et me voilà tranquille pour la vie. Je suis un surhomme, je suis invincible.

Holà...attention. Les mois, les années ont passé, G.O. est parti pour le grand voyage, et parmi ses élèves seul un petit nombre a compris le principe du Principe Unique – Le secret de la dialectique universelle. Pour les autres, pour beaucoup d'autre – aïe - aïe maman bobo, la maladie est de nouveau là, les biens portant tombent malade et certains même vont mourir.

POURQUOI ? ça marchait si bien, moi j'ai tenu quand même 10 ans, d'autres plus de 20 ans. C'est le temps qu'il faut pour basculer de l'autre côté! si vous avez une bonne constitution, sinon... bonjour les dégâts.

« La théorie sans pratique est inutile et la pratique sans théorie est dangereuse »

Le syndrome du yin

Pour les adeptes sérieux et privilégiés de ce mode de vie, rappelez-vous votre ancienne manière de vous alimenter, regardez autour de vous, vos amis, vos parents...! Mesurez-vous vraiment le fossé, le gouffre, il faudrait dire, qui sépare la manière de vous nourrir actuelle de celle du restant de la population.

Bon, vous avez mesuré... C'est le grand Canyon !

Mais en quoi consiste principalement cette différence ?

Cela se résume en un seul mot «yanguisation». De A à Z l'application des principes macrobiotiques, égale toujours + de yang et - de yin.

Moins de yin.

Pas ou moins de fruit.

Pas ou moins de crudités.

Plus d'alcool, plus de grosse bouffe.

Plus de café ni de thé.

Plus de sucre, plus de miel.

Plus de gras, plus de lait, plus de glaces.

Plus de pâtisseries.

Plus de fruits et légumes tropicaux hors saison.

Plus yang

Moins boire, moins manger, être plus actif.

Cuisiner plus sec et bien cuit, genre nituké et ankaké.

Cuire le riz à la pression.

Consommer des aliments yang principalement les spécifiques cités plus haut.

Miso – gomasio – tekka – kouzou – soyu etc.

Et encore plus subtile, les boissons : principalement le thé de 3 ans, le thé mû et le yannah, les seules boissons yang au monde. Attention ils avancent cachés, c'est du liquide, cela ne peut pas être yang, non à court terme, mais à long terme, après 30 ou 40 ans de thé de trois ans et de yannah , plus les préceptes habituels macrobiotiques, plus les spécifiques...! Ça ferait pas un peu trop des fois ?



Si vous avez bien compris la théorie, et que vous êtes sérieusement malade, vous allez suivre ces préceptes plus ou moins longtemps, suivant la gravité de la maladie, 6 mois, 1 an, voire plus, et la santé retrouvée, vous allez élargir l'éventail de vos choix alimentaires, tout en maintenant les principes de base le restant de votre vie.

Si vous appliquez les principes d'une manière dogmatique, sans avoir bien compris les fondements sur lesquels la macrobiotique est construite, motivé uniquement par le désir de sauver votre petite vie, pour retourner au plus vite à la grande, de deux choses l'une :

1° Vous ne guérissez pas et vous abandonnez, non sans critiques acerbes ou vous mourrez.

2° Vous appliquez strictement, vous retrouvez une bonne santé, mais comme vous avez peur de retomber malade, vous continuez donc, dans la même voie durant des années et peu à peu vont apparaître des dérèglements profonds, comme : une baisse du système vital, constipation, difficultés de digestion, migraine, amaigrissement, comportement agressif etc., voire plus grave arrêt cardiaque.

Il existe encore une 3e possibilité, vous êtes venu à la macrobiotique sans être malade, par conviction personnelle, motivé par la profonde sagesse de cet enseignement. Vous étudiez, vous appliquez, vous enseignez et vous essayez de convaincre le plus de monde de l'efficacité de cette méthode. Mais il faut donner l'exemple, pour votre famille, pour vos connaissances, pour vos élèves, alors vous ne vous écartez pas des principes, vous maintenez le cap, tout en essayant de vous adapter aux circonstances et à l'environnement.

Normalement tout devrait bien se passer, normalement... si j'ai bien tout compris, si je maîtrise correctement la dialectique, si, si, si... mais quelquefois un petit grain de sables vient bloquer le système, le petit point sans importance que vous n'avez pas pris en compte, le grain de sel en trop et patatras, le ciel vous tombe sur la tête. Apparaissent alors les symptômes énumérés ci-dessus et quelquefois c'est même la grande faucheuse qui surgit brutalement.

(Voir également à ce sujet mon article sur " Les lampes à sel " rubrique Dossiers du site.)



Quelle est cette maladie, quel est ce syndrome, à quoi correspondent ces dérèglements?

La réponse porte un nom : vagotonie

Selon le dictionnaire de médecine classique : état de l'organisme caractérisé par la prédominance du tonus parasympathique sur le système orthosympathique. Vous avez bien compris... non ! Bon, comme toujours la médecine moderne constate un état de fait, énumère les symptômes, mais n'en donne jamais les causes, là c'est le mystère complet.

Georges Ohsawa dans son livre «La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient» nous éclaire sur ce sujet et dévoile une partie du «mystère».

Je cite:

Les deux mains mystérieuses (page 152)

La physiologie moderne est sur la piste de ce mystère : le système nerveux végétatif, qui est composé des deux systèmes antagonistes, l'orthosympathique et le parasympathique.

Le nerf orthosympathique est dilatateur. Il s'occupe de toute dilatation, de l'expansion de tous les tissus et de tous les organes de notre corps. Au contraire, le nerf parasympathique contrôle toute constriction. Celui-ci véhicule une énergie yang, centripète, tandis que celui-là véhicule une énergie yin, centrifuge. Notre corps est donc sous l'influence de deux forces fondamentales antagonistes: Yin et Yang. Elles sont les deux mains mystérieuses qui animent tous nos organes. Voilà, nous sommes sur la piste de cet inconnu.

La santé n'est qu'un bon équilibre établi entre ces deux systèmes antagonistes. La maladie n'est donc qu'un déséquilibre passager ou chronique entre ces deux forces opposées. Le déséquilibre passager s'exprime par des maladies appartenant aux catégories (1), (2) ou (3), tandis que le déséquilibre chronique s'exprime par celles des catégories (4), (5), (6), ou (7).

Il faut donc établir un bon équilibre entre ces deux systèmes pour jouir d'une bonne santé. Mais qu'elle est la raison du déséquilibre? Il va sans dire que c'est notre alimentation et rien d'autre! L'excès d'aliments yin rend le système orthosympathique prédominant, alors que par l'excès d'aliments yang c'est le système parasympathique qui prédomine. (Mais, il ne faut pas oublier que c'est Yin qui anime Yang tout d'abord et que Yin à la longue ou en excès neutralise Yang et fortifie Yin et vice-versa).

Nous ne sommes que des marionnettes animées par ces deux systèmes nerveux. En ce sens, nous ne sommes pas du tout autonomes. Voilà l'origine de la négation de la vie, du fatalisme. Mais, si nous pouvions contrôler cet équilibre par la nourriture quotidienne, nous pourrions devenir notre maître. Ce que mes directives diététiques préparatoires vous recommandent, n'est pas autre chose qu'un choix des aliments, en vue d'établir dans tous les cas un bon équilibre entre ces deux systèmes antagonistes. Il est évident qu'il y a des aliments spécifiques selon la constitution individuelle, le climat, les activités et la maladie. Mais mes directives préparatoires étant le résumé essentiel de mes longues études, elles sont applicables à tout le monde et peuvent établir avec des aliments spécifiques une bonne santé et cela d'une manière générale au bout d'un certain temps.

Après tout, notre santé, notre bonheur, notre liberté et notre compréhension dépendent physiologiquement d'un bon équilibre entre les deux systèmes nerveux.

Nous verrons ces deux systèmes un peu plus profondément: le dilateur relâcheur et le contracteur, Yin et Yang, qui sont dans notre corps les manifestations des deux forces universelles, la force centripète et la force centrifuge.

Si vous donnez un stimulus au système orthosympathique le cœur répond par une activité plus intense, tandis que l'estomac ralentit ses activités. Pourquoi ces deux tendances antagonistes, sont-elles produites par la même excitation des nerfs sympathiques? Les étudiants se trompent souvent; il est naturel qu'ils aient des difficultés à se rappeler correctement les effets opposés, mais non pour ceux qui connaissent l'antagonisme des deux systèmes et peuvent définir Yin et Yang du cœur et de l'estomac.

Le cœur étant compact, solide, lourd, rougeâtre, plein de sang, élastique, a toutes les caractéristiques yang. Le cœur est donc yang. Par conséquent, c'est très naturel qu'il réponde à un appel du système yin, orthosympathique. Il est yang, donc il est actif, très actif, durant des jours et des années et il a cette possibilité d'être actif continuellement. Il est notre moteur et le moteur est yang. L'estomac est yin, car il est plus vide que le cœur, il a moins d'élasticité et d'automaticité, il est relativement passif, sécrétant abondamment le suc gastrique et se fatiguant très facilement. Or, Yin ne peut pas être attiré par Yin, mais l'exclut. Par conséquent, le stimulus transmis par le système ortosympathique ne l'actionne pas.

Avec un stimulus donné au système yang, parasympathique, le cœur ne répond pas et l'estomac se contracte très vivement.

Ce mécanisme de l'orthosympathique et du parasympathique contrôle toutes les activités de nos organes. La prédominance de l'ortosympathique sur le parasympathique est appelée sympathigotonie et la prédominance du parasympathique, la parasympathicotonie ou vagotonie. Sans connaître ce double antagonisme entre les fonctions des deux systèmes sympatiques et les fonctions des diverses organes, on est perdu dans le labyrinthe dualistique de Yin et Yang.

Georges Ohsawa

Maintenant c'est clair, tout le monde peut comprendre. Si vous avez stimulé durant des années, vos organes yang par des spécifiques yang agissant sur le parasympathique et négligé le système yin en supprimant tout qui pourrait stimuler l'orthosympathique, ils deviennent beaucoup moins sympatiques à l'usage.

Inhibition et paralysie à l'extrême des organes yin (poumons, estomac, intestins, etc.)

Contraction excessive des organes yang (cerveau, cœur, foie, pancréas, reins, etc.)

Alors mettre de l'eau dans son vin c'est bien, mettre du jus de pomme dans son thé de 3 ans c'est mieux et une salade de temps en temps dans l'assiette macrobiotique peut vous sauver la vie.

Il faut rajouter que dans les sociétés occidentales la vie en milieu urbain avec toute ses contraintes, la vie professionnelle avec son stress permanent sont eux aussi des facteurs yang aggravant, que dans le monde d'en face on équilibre avec la fête, de l'alcool et de la drogue et chez les macrobiotiques...avec une bière de temps en temps!

Les Nations trop yang finissent dans une violence guerrière expansive et disparaissent. Romains – Mongolie – Japon – Allemagne, etc.

Ne serait-ce pas aussi la raison pour laquelle l'art de vivre macrobiotique qui est pourtant la clé de la plupart des problèmes mondiaux actuels, n'arrive pas à s'imposer naturellement.

Réfléchissons ensemble à ce grave problème, et étudions encore et encore les lois et théorèmes de la logique universelle dans lesquelles est résumé tout le savoir et toute la sagesse de l'humanité.

Gérard Wenker Octobre 2005

©lamacrobotique.com