

Grossir : un peu, beaucoup, énormément, pas du tout

par Gérard Wenker

En dehors des peuplades Africaines et des macrobiotiques, le monde entier est touché peu ou prou par le syndrome de surcharge pondérale. Lorsque cette prise de poids atteint le double du poids de forme elle se nomme obésité. Enlevons le milliard de Chinois traditionnels et d'Hindous végétariens, il reste quand même plus de 5 milliards d'individus concernés, voire obsédés par leur problème de poids.

5 milliards à 30 kg de surpoids en moyenne = 150 milliard de kilos de graisse inutile à trimballer autour des fesses et sur le ventre, quel gâchis d'énergie !!.

Sachant qu'un homme de 70 kg vivant dans un environnement à température moyenne de 15C° à un besoin nutritionnel en lipides de 25/35gr jour et de 250gr jour en glucides, soit en gros 300gr par jour de sucre et de gras. La graisse accumulée par le peuple des Gargantua serait suffisante pour nourrir 1 milliard d'êtres humains pendant 50 ans.



Le dilemme, est... comment maigrir sans me restreindre, sans me priver de mes petits plaisirs journaliers, sans manger moins, sans régime drastique. Tous le monde sait que c'est chose impossible, mais tout le monde s'acharne à essayer et à espérer trouver le produit miracle, pilules, élixir, onguents, qui permettrait d'inverser les lois premières de la physique d'Archimède.

Devant un tel marché potentiel, c'est la nouvelle ruée vers l'or jaune, de la graisse humaine transformée en \$.

- **En premier les engraisseurs** : les élevages intensifs - l'agro-alimentaire industriel - les fast-food - les multinationales de l'alimentaire - la grande distribution et ses super promotions.

- **Suivis des profiteurs** : Le corps médical - les cliniques spécialisées - les laboratoires pharmaceutiques - la presse " maigrir sans effort " - les esthéticiens pétrisseurs de graisse manuels ou électriques - Les suceurs de lipides - les brûleurs, les fondeurs etc.

Devant tant d'hypocrisie, de manipulation et de bêtise on ne peut que laisser s'accomplir le destin humain, malgré l'ambiguïté du discours politique, comme toujours emprisonné dans son dualisme mercantile. Faire de la prévention de santé mais pas trop, il ne faut pas mettre en péril le système, vous vous rendez compte, si on supprimait l'alcool, les cigarettes et que l'on diffuse sur toutes les TV de la planète des spots de prévention, recommandant de manger moins, mieux, plus naturel, c'est la catastrophe économique assurée, il ne manquerait plus que d'encourager le végétarisme et, et...non, je sais cela n'est pas possible, et les lobbies concernés ne resteraient pas sans réagir.

Et pourtant il suffit de patienter encore une ou deux générations et les caisses de retraite n'auront plus besoins de verser de pension aux vieux, car il n'y en aura plus.

Trêve de bla-bla-bla.

Pour conserver un poids optimal il n'y a qu'une règle : manger moins et mieux.

Une fois les calories absorbées il n'y a que deux manières de les utiliser : les brûler ou les stocker, effort physique ou bourrelet, il faut choisir.

Mais que peu le simple quidam affolé devant l'avalanche de conseils contradictoires du corps médical et la pression publicitaire des multinationales de la riche bouffe. En fin de compte les individus ayant un embonpoint excessif et les pays qui les produisent sont responsables du terrorisme international. Avoir des kilos en trop est une infraction aux lois de la nature et cela finira par se payer très cher, car nul n'est censé ignorer la loi, surtout pas celle de l'ordre de l'univers.

Parlons un peu de diététique. Pour se nourrir l'homme absorbe journallement sous forme de nourritures diverses, un cocktail énergétique qui se mesure en kilocalories.

Selon les normes de la F.A.O. et de l' O.M.S. :

Pour un homme adulte de 70 kg = 3200 kcal.

Pour une femme adulte de 58 kg. = 2300 kcal.

Selon les normes macrobiotique environs 1000 kcal de moins dans chaque cas.

En réalité il est courant de nos jours, de constater un prise journalière de 5 à 8000 kcal, et pour certains gros mangeurs cela peut aller même jusqu'à 25.000 kcal/jour. Hé... oui il n'y a pas de limite à la voracité humaine.

En terme de nutriment pour une consommation journalière cela représente en norme O.M.S. moyenne.

Pour un homme sédentaire de 70 kg.

Protides	= 50g
Glucides	= 250g
Lipides	= 25g

Actuellement en Occident la consommation quotidienne courante est 2 à 3 fois plus élevée :

Protides	= 150g.
Glucides	= 350g.
Lipides	= 150g.

Ce qu'il faut savoir, c'est que parmi les nutriments, seuls les lipides et les glucides, c'est à dire les corps gras et les sucres en surplus, peuvent être stockés dans le corps en tant que réserve, sous forme de graisse.

Pour les macrobiotiques à titre de comparaison :

600gr. de riz contient : 50gr de protides - 500gr de glucides et 10gr de lipides

375gr de millet contient : 50gr de protides - 250gr de glucides et 20gr de lipides.

Mais comment en arrive-t-on à un surpoids 3-4 voire 5 fois son poids normal, oui des obèses de 200-250 voir 300 kg son monnaie courante au U.S.A., le record étant de plus de 600kg. A la fin de sa vie le grand Elvis Presley ingurgitait sous forme de bigMac et de sucreries plus de 50.000 calories par jour !!!!

D'après le principe que les petites rivières forment les grands fleuves, prenons une personne de 40 ans, ce qui représente 14 600 jours, qui aurait consommé 10 gr de sucre et de gras en trop chaque jour de sa vie (ce qui est courant) sans excès de poids s'élèverait à 146 kg + ses 70 kg, soit un poids total de 216 kg.

Alors mesdames et mesdemoiselles, pour ne pas en arriver là je vous conseille de vous procurer des balances précises au gramme près et de surveiller votre poids journallement. Mais avant toute chose il est indispensable de calculer votre indice de masse corporelle.

Calcul du poids optimum avec l'indice de masse corporelle = IMC :

Exemple : taille = $169 \times 169 = 2,85$. Poids 59 kg. soit $59 \div 2,85 = 20$

Exemple : taille = $186 \times 186 = 3,45$ Poids 98 kg soit $98 \div 3,45 = 28.4$

Exemple : taille = $180 \times 180 = 3,24$ Poids 80 kg. soit $80 \div 3,24 = 24.6$

Exemple : taille = $172 \times 172 = 29,58$ Poids 135 kg soit $135 \div 29,58 = 45,6$

IMC – macrobiotique de 20 à 24

IMC – normal de 24 à 26

IMC – préobésité de 27 à 35

IMC – obésité plus de 35

Bon tout le monde est au clair sur son indice de masse corporelle.

Maintenant je vais vous révéler un secret.

Nous pouvons observer l'Ordre de l'Univers dans certains phénomènes de la nature.

À l'heure actuelle, l'influence de la force centripète sidérale (qui vient du ciel) qui arrose la terre jour et nuit est 7 fois plus intense que la force centrifuge engendrée par la rotation terrestre. Ce rapport de 1/7 apparaît dans de nombreux domaines, comme étant la proportion moyenne idéale. 1/4 à 1/10 suivant l'emplacement géographique.

Longueur de la vague entre deux crêtes = 7 et hauteur de la vague = 1

Partie immergée d'un iceberg = 7 et partie émergée = 1

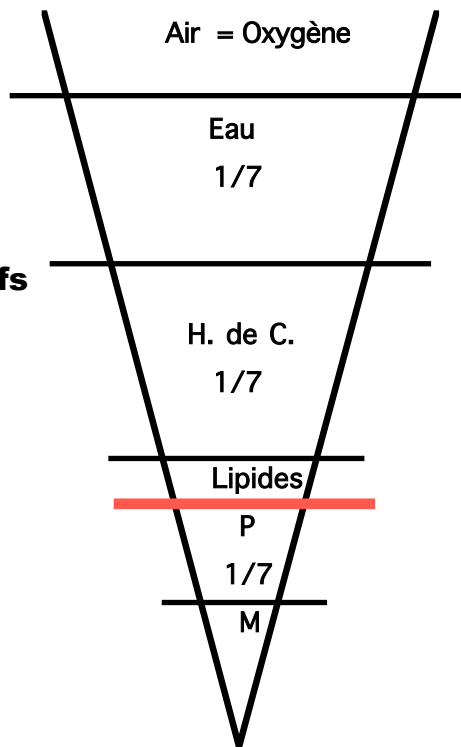
Proportion du corps humain : tête = 1 et corps = 7

1 yang pour 7 yin, c'est une des clés les plus importantes pour se maintenir en santé. En maintenant ce rapport dans l'alimentation, l'homme libre vibre à l'unisson avec son environnement. Dans la pratique, la consommation de notre environnement physique, se fait à travers la nourriture, et nous devrions veiller à maintenir constant ce rapport de 1/7 entre les différents nutriments.

Rapport idéal reflétant l'Ordre de l'Univers.

- Minéraux par rapport aux protéines = 1/7ème.
- Protéines et lipides par rapport aux hydrates de carbone = 1/7ème.
- Hydrates de carbone par rapport à l'eau = 1/7ème.
- Eau par rapport à l'oxygène respiré = 1/7ème.

Échelle des éléments nutritifs



À chaque étape on prend 7 x plus du nutriment en question par rapport au précédent.

Si on consomme trop de sel, nous avons envie de consommer plus d'hydrate de carbone et plus de protéine. Les régimes trop salés stimulent l'appétit. Si on mange un œuf, on doit rajouter du sel. Si on mange de la viande on devra boire et si l'on boit on doit absorber plus d'oxygène, c'est-à-dire respirer davantage. Bien que consommé par les poumons, l'oxygène est un aliment comme les autres.

Proportion journalière traduite en nutriments :

Minéraux	= 8 à 10 gr	sel marin - gomasio - miso - sohu
Protéines et lipides	= 70 à 100 gr	tofu - settan - poisson - viande - œuf
Hydrate de carbone	= 450 à 700 gr	céréales - pommes de terre - sucre - fruits
Eau	= 2.5 à 4 lt	boisson - thé - eau minéral - y compris eau de cuisson

Au-delà de ce rapport de 1/7, l'organisme transforme ce qui est en trop en corps gras. Hydrates de carbone, lipides et protéides peuvent se transformer tous trois les uns dans les autres.

Il y a donc un rapport très précis entre les différents composants d'un repas. Lorsqu'un nutriment est consommé seul en quantité excessive, c'est l'équilibre physiologique de plusieurs jours qui est mis en cause, et cela se traduit souvent par d'intenses envies de compensation, les fameux écarts macrobiotiques, qui vont encore augmenter le déséquilibre. Si on ne se nourrit pas en conservant ce rapport de 1/7, on ne peut s'adapter aux conditions de vie actuelles, on doit alors développer diverses maladies, dont l'obésité est le premier stade, et mourir.

L'alimentation macrobiotique standard et l'unique façon raisonnable et équilibrée de maigrir si on a trop de poids ou si l'on est obèse.

40 % de céréales diverses

10 % de légumineuses

25 % de légumes

5% d'algues

10 % de protéines végétales et animales

10 % de fruits cuits

Aucun produit laitier - Pas de crudité - Pas de sucre rapide - bien mastiquer. Et voilà c'est simple non !
résultat garanti. Plus de surpoids. Une santé retrouvée. Un corps harmonieux. Le bonheur quoi.

En Paix et en Santé

Gérard

Pour une étude plus approfondie et personnalisée, je vous recommande mon livre

“ L'ART DE VIVRE MACROBIOTIQUE “, disponible sur notre site internet :

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